

2024 Jeseň Ősz

# Magazín

## Leo Express



SK

Destinácia:

Zelené oázy  
Bratislava

Téma:

Dáte si kobru?

HU

Uticél:

Zöld oázisok  
Pozsonyban

Témák

Kér egy kobrát?

# ENERGIA NA CESTY

• GLUTEN FREE • 31% PROTEIN • 72 CALORIES PER PACK •

powered by  
**Rowse**  
Est. 1939

• GLUTEN FREE • 35% PROTEIN • 77 CALORIES PER PACK •

HIGH PROTEIN

QUALITY PROVISIONS LEGENDARY FLAVOUR

# WILD WEST

ORIGINAL

# BEEF JERKY

BEEF SILVERSIDE MARINATED, SMOKED & COOKED



Serving Suggestion

• GLUTEN FREE • 35% PROTEIN • 77 CALORIES PER PACK •

LEGENDARY FLAVOUR

# WILD WEST

HONEY BBQ

# BEEF JERKY

BEEF MARINATED, SMOKED & COOKED



Serving Suggestion

• GLUTEN FREE • 31% PROTEIN • 72 CALORIES PER PACK •



## Milí cestujúci,

**SK** Vítame vás pri jesennom vydaní nášho magazínu! V tomto čísle sa spoločne ponoríme do bohatej palety tém, ktoré vás inšpirujú na jesenné výlety aj gurmánske zážitky. Viete napríklad, že Bratislava je podľa jedného rebríčka tretím najzelenším hlavným mestom na svete? Mesto vás prekvapí množstvom zelených oáz, kde si môžete užiť prírodu priamo uprostred mestského ruchu. Máme pre vás tiež tipy na cestovanie mimo hlavnej turistickej sezóny. Slovensko je totiž plné vzácných historických pamiatok a očarujúcich miest, ktoré stojí za to navštíviť kedykoľvek počas roka.

V magazíne vám tiež predstavíme nášho majstra údržby Milana, ktorý sa so svojím tímom stará o to, aby vlaky na trase Bratislava – Komárno boli vždy v perfektnom technickom stave a aby ste sa do cieľa dostali bezpečne a pohodlne.

Pre tých z vás, ktorí radi objavujú nové chute, sme si pripravili špeciálnu sekciu venovanú exotickým a neobvyklým pokrmom z celého sveta. A ak ste fanúšikmi vysokej gastronómie, možno vás zaujme článok o michelinských reštauráciách, kde sa snúbi umenie a kulinárske majstrovstvo.

Prajeme vám krásnu jeseň plnú cestovateľských zážitkov. •

Váš Leo Express

## Kedves Utasaink!

**HU** Fogadják sok szeretettel őszi kiadásunkat! Ebben a számban olyan témákkal fogunk foglalkozni, amelyek kedvcsinálók őszi kirándulásokhoz és gasztrotúrákhoz. Tudták például azt, hogy egy felmérés szerint Pozsony a világ harmadik legzöldebb fővárosa? A város számos zöld területtel rendelkezik, ahol a városi nyüzsgés kellős közepén élvezhetik az érintetlen természetet. Az utószenon is kínál bőven lehetőségeket utazásra, majd mutatjuk, hogy hová érdemes kiruccanni.

A magazinban bemutatjuk Önnek karbantartó munkatársunkat, Milánt, aki csapatával gondoskodik arról, hogy a Pozsony - Komárno útvonalon közlekedő vonatok mindig tökéletes műszaki állapotban legyenek, hogy Ön biztonságosan és kényelmesen el tudja érni úticélját.

Azoknak, akik szeretnek új ízeket felfedezni, külön szekciót indítottunk, ahol a világ minden tájáról származó egzotikus és szokatlan ételeket mutatjuk be. Ha pedig a konyhaművészet rajongói közé tartozik, talán érdekelní fogja a Michelin-éttermekről szóló cikk, ahol a művészet és a kulináris élmények találkoznak.

Csodás, utazási élményekkel teli őszt kívánunk! •

Az Ön Leo Express magazinja

## DESTINÁCIA | UTICÉL

8 Zelené oázy Bratislavy |  
Zöld oázisok Pozsonyban

## TÉMA | TÉMÁK

14 Dáte si kobrau? |  
Kér egy kobrárt?

## ROZHOVOR

24 Keď je jedlo najlepším liekom

## TÉMA

30 Keď sa povie Michelin

## TÉMA

34 Kóšer, haram, ahinsá  
alebo  
Jedlo podľa svätých kníh

## INŠPIRÁCIA | INSPIRÁCIÓ

38 Na potulkách Slovenskom |  
Barangolás Szlovákiában

## PREDSTAVUJEME | BEMUTATJUK

48 Dobrý mechanik nemá veľa práce |  
Egy jó karbantartónak nincs sok dolga

## FOTOSÚŤAŽ | FOTÓPÁLYÁZAT



### SK **Bezpečná tlačovina**

Obálka Magazínu Leo Express je ošetrená anti-mikrobiálnym lakom, ktorý z neho robí bezpečnú tlačovinu. Časopis si tak môžu bezpečne prezrieť všetci cestujúci bez toho, aby sa stali prenášačom baktérií, plesní alebo vírusov.

### HU **Biztonságos lap**

A Leo Express Magazin címlapja antimikrobiális lakkal van ellátva, ami jelentősen csökkenti a vele bevont felületen a baktériumok és a vírusok jelenlétét. Ennek köszönhetően az olvasás biztonságossá válik az utasok számára!

## Magazín Leo Express | Leo Express Magazin

### Vydavateľ | Kiadó:

Leo Express Slovensko s.r.o.  
Sídlo vydavateľa | A kiadó székhelye:  
Pražská 3222/11, 811 04 Bratislava  
IČO vydavateľa | Kiadó IČO  
IČO 50 085 891

### Pre Leo Express vydáva: | Kiadja:

COT group s.r.o., Garden Eleven,  
Kubánské nám. 1391/11  
100 00 Praha 10 – Vršovice,  
IČO: 25098853

### Redakčná rada | Szerkesztőbizottság:

Eva Frindtová, Emil Sedlařík,  
Lea Macíková, Petr Manuel Ulrych

### Texty | Szöveg:

Jakub Jukl, Karol Nagy  
Veronika Vandrašková

### Preklad | Fordítás:

SK: POPROCKÝ, s.r.o.  
HU: Kocsis Szilvia, Pejša Robert

### Foto | Fotók:

Ak nie je uvedené inak, sú fotografie  
zo Shutterstock.com | Shutterstock.com  
(ha nincs feltüntetve másként)

### Foto na titulnej strane | Címlapkép:

Shutterstock.com

### Grafická úprava a sazdba |

### Nyomdai előkészítés:

Eva Zilvarová

### Produkcia | Producer:

Julie Válková

### Tlač | Nyomás:

Triangl, a.s.

### Inzercia | Hirdetés:

COT group s.r.o.  
e-mail: inzerce@cot.cz  
Vydavateľ neručí za obsah inzerátov. |  
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk  
felelőséget.

Regisztráció Ministerstva kultúry  
Slovenskej republiky | Szlovák Kulturális  
Minisztériumnál regisztrált:

EV 6170/23/PT

Vychádza 4x ročne | Megjelenik  
negyedévente

### Miesto vydávania | Megjelenés helye:

Praha

### Dátum vydania | Megjelent:

27. september 2024 | 2024. szeptember 28.

### Poradové číslo v kalendárnom roku |

Évfolyam/szám:  
3/2024 | 2024/3

### Ročník | Vintage:

1. ročník

### Uzávierka budúceho vydania |

### Következő lapzárta:

1. 11. 2024 | 2024 11. 01.

ISSN 2989-3755

# ❖ SLOWENSKÁ ❖

„tradícia v modernom šate“



Užite si rýdzo slovenské a prudko jedlé lahôdky v príjemnom tatranskom prostredí.  
Slowenská reštaurácia v Starom Smokovci  
vás zláka nielen štýlovým interiérom, ale predovšetkým lákavou kuchyňou.



Všetky suroviny na našich tanieroch  
i nápoje v pohároch majú domáci pôvod.  
V našej kuchyni nepoznáme polotovary,  
pretože máme talent na domáce pirohy,  
šúľance i voňavý chlieb.



Pre labužníkov máme mäsiareň, z ktorej  
vám prichystáme lahôdku k pivku a podľa  
chuti aj na cestu domov. Nájdete u nás aj  
unikátny borovičkový bar, v ktorom na vás  
čaká až 30 druhov tohto alkoholu.

 [www.facebook.com/slowenska](https://www.facebook.com/slowenska)  [www.instagram.com/slowenska.sk](https://www.instagram.com/slowenska.sk)

Slowenská reštaurácia  
Hrebienok Resort II, Starý Smokovec 18100

[www.slowenska.sk](http://www.slowenska.sk)  +421 52 789 78 78

# NAŠE TIPY

TEXT: Jakub Jukl

FOTO: Shutterstock.com, Jan Beránek (CC BY-SA 4.0), nick (voľné dielo) / Wikimedia Commons

1

BRATISLAVA

## ZA BRATISLAVSKÝM METROM

Že v Bratislave žiadne metro nejazdí? To je (aspoň zatiaľ) pravda. Jeho výstavba sa však stále plánuje a plánovala sa už pred viac než polstoročím. A práve s týmito plánmi nás zoznámi výstava pod názvom Metro, ktorým sa nevozíme, ktorú pripravilo bratislavské Múzeum dopravy. Hlavná časť výstavy je venovaná plánovanej a nikdy neuskutočnenej trase metra z Petržalky do centra mesta.



29. 2. 2024 – 28. 2. 2025

[www.stm-ke.sk/sk/program/aktualne-vystavy](http://www.stm-ke.sk/sk/program/aktualne-vystavy)



2

KOMÁRNO

## ONDREJSKÝ JARMOK

Tradičný jarmok pred sviatkom sv. Ondreja sa koná v dňoch 15. – 17. novembra v Komárne. Tešiť sa môžete nielen na množstvo stánkov, atrakcií a kultúrny program, ale predovšetkým na varené víno a medovinu a veľa dobrého jedla. Veľmi zaujímavé sú aj ukážky starých remesiel v „uličke remeselníkov“, kde môžete ich výrobky aj kúpiť. Napokon, prečo práve tu nezačať s nákupom tohtoročných vianočných darčiekov?



15.–17. 11. 2024

[www.komarno.sk/jarmok/](http://www.komarno.sk/jarmok/)

**3**

BRATISLAVA

**FESTIVAL MLADÉHO VÍNA**

Svätý Martin je patrónom Bratislavy aj mladého vína, ktoré v sudoch každý rok dozrieva ako prvé. Kam inam teda za mladým svätomartinským vínom než do Bratislavy? Konkrétne do Primaciálneho paláca, kde sa počas víkendu 8. – 9. novembra uskutoční tradičný Festival mladého vína. Ochutnať tu môžete nielen prvé tohtoročné víno predovšetkým z viníc v okolí Bratislavy, ale tešiť sa môžete aj na bohatý kultúrny program plný hudby a súťaží a, samozrejme, na dobré jedlo.

**8.–9. 11. 2024**
[www.bkis.sk/festival-mladeho-vina/](http://www.bkis.sk/festival-mladeho-vina/)
**4**

KOŠICE

**40 ROKOV S RICHARDOM MÜLLEROM**

Pripadá nám to ako včera, keď sme s mladým rebelujúcim spevákom behali „Po schodoch“. A hľa, tohto roku Richard Müller oslavuje už 40. výročie začiatku svojej hudobnej dráhy. A oslava je to poriadna – na jubilejnom vianočnom turné obíde celé Slovensko. 19. decembra zahrá aj v Spoločenskom pavilóne v Košiciach. A ak by ste jeho vystúpenie nestihli, máte možnosť osláviť spevákov jubileum ešte na záverečnom koncerte celého turné 27. decembra v bratislavskej Starej tržnici.

**19. 12. 2024**
[www.muller.sk/-koncerty](http://www.muller.sk/-koncerty)

**7**  
 TIPY

# Zelené oázy Bratislavy

Možno to bude znieť prekvapivo, no podľa rebríčka istej holandskej cestovnej kancelárie je Bratislava tretím najzelenším hlavným mestom na svete! Bola by preto škoda neprebádať jej najkrajšie lokality ležiace v lone prírody. Či už sa za nimi vyberiete pešo, alebo na bicykli, neofutujete.

TEXT: Veronika Vandrašeková

FOTO: Bratislava tourist board, Bratislava region tourism, Matej Kováč, Bratislavský samosprávny kraj, Shutterstock.com

## Zöld oázisok Pozsonyban

Meglepően hangzik talán, de egy holland utazási iroda felmérése szerint Pozsony a világ harmadik legzöldebb városa! Nagy kár lenne, ha nem ismernénk meg ezeket a csodálatos kirándulóhelyet! Családosok is megtalálják itt a maguknak kedvező területet csakúgy, mint a turisták és a kerékpározók.



**SK** Niektorí ľudia sa sťažujú na to, že je Bratislava príliš malá. Že ju človek pešo či na bicykli raz-dva prejde celú. No dá sa to vnímať aj ako výhoda. Napríklad v tom, že sa množstvo jej zelených lokalít nachádza v blízkosti samotného centra. Rozľahlejšie zelené plochy a prírodné oblasti, ktoré ponúkajú bohaté možnosti na rekreáciu a oddych, sa nachádzajú mimo neho, no napriek tomu vo výbornej dostupnosti na bicykli či verejnou dopravou. Väčšina cyklotrás v hlavnom meste je prepojená v rámci medzinárodného cykloprojektu Eurovelo 13.

### HORSKÝ PARK

Na rozdiel od ostatných bratislavských parkov je Horský park špeciálny tím, že sa nachádza prakticky v strede mesta a pritom →



**HU** Egyesek panaszkodni szoktak, hogy túl kicsi ez a főváros. Mert hogy gyalog vagy biciklin is egy-kettőre végig lehet taposni. De a kisebb terület előnyökkel is járhat. Például azzal, hogy a zöld területek közel vannak a belvároshoz. A legnagyobb erdő- és természetvédelmi területek a városon kívül találhatóak, mégis nagyon jól meg lehet őket közelíteni tömegközlekedés által, vagy a már említett kerékpárral. A városon áthaladó kerékpárutak többsége össze van kötve a nemzetközi Eurovelo 13 -val, a leghosszabb Európai kerékpárúttal.

### HEGYI PARK

A pozsonyi Hegyi Park érdekessége az, hogy bár nagy terjedelmű és élvezhetjük benne az erdő csendjét és érintetlen természetét, közvetlenül a történelmi városközpont felett található. Találunk benne könnyű kerékpárutakat, erdei ösvényeket, amelyeken sétálhatunk, futhatunk, a zöldben lehet kedvünk szerint nyújt minden látogatónak számára. Található itt egy hangulatos erdészlak közösségi központ kávézóval, mini állatkerttel és játszótérrel. A kávézóban mákkal és dióval töltött pozsonyi kifliket kóstolhatunk.

### VASKUTACSKA

A regényes fekvésű Vaskutacska a legismertebb kirándulóhelynek számít Pozsonyban. A védett területnek minősített Kis-Kárpátok déli peremén

fekszik és a pozsonyi Erdőpark részét képezi. Lehet itt gyalogtúrázni, kerékpározni vagy a helyi halastóban akár horgászni is. A tavat körülölelő erdei út romantikus sétákra hívogat, mellettük családi vagy baráti piknikre ad lehetőséget a hely. Gyalog, kerékpárral, vagy akár libegővel fel lehet jutni a Kamzik tévétoronyhoz.

### JANKO KRÁL PARK

A Janko Král park Közép-Európa legrégebbig parkja, a 18. században, konkrétan 1774-ben alapították. A Duna jobb partján 42 hektár területen lévő park remek hely pihenésre, kikapcsolódásra, sportolásra, mindenki kedvére tölthet itt az üde zöld természetben. A park közelében található Pozsony legnagyobb →

**SK** → disponuje takmer nedotknutým prostredím a pôvodnou flórou a faunou. Predstavuje ideálnu cyklotrasu pre nenáročných cyklistov. Je tiež obľúbeným miestom na prechádzky, beh a pikniky. Tento historický park ponúka pokojné útočisko s hustým lesom a kľukatými chodníkmi. Návštevníci si môžu pozrieť i tunajšiu horáreň, ktorá disponuje záhradou s detským ihriskom. Ochutnať v nej vedia vynikajúcu kávu s tradičnými bratislavskými orechovými alebo makovými rožkami.

## ŽELEZNÁ STUDNIČKA

Ďalším krásnym miestom v prírode je Železná studnička, ktorá predstavuje jednu z najpopulárnejších rekreačných lokalít v Bratislave. Je súčasťou Chránenej krajiny Malé Karpaty a ponúka rôzne možnosti pre pešiu turistiku, cyklistiku a rybolov. Tunajšie jazero je ideálne na romantické prechádzky po jeho okolí či rodinné pikniky. Návštevníci môžu využiť i lanovku, ktorá ich celoročne pohodlne prepraví až na Kamzík. Dokonca aj s bicyklom.

## SAD JANKA KRÁLA

Sad Janka Kráľa je najstarším mestským parkom v strednej Európe, keďže bol založený v roku 1774! Má rozlohu 42 hektárov a nachádza sa na pravom brehu Dunaja. Je obľúbeným miestom na oddych a šport, tvorí ho nádherná zeleň a pritom sa nachádza v tesnej blízkosti jedného z najnavštevovanejších nákupných centier Bratislavy. Návštevníci tu môžu nájsť okrem krásnych rozkvitnutých kvetov a majestátnych stromov aj sochu samotného Janka Kráľa, jedného z najvýznamnejších slovenských básnikov. Park je tiež miestom na

rôzne kultúrne podujatia a koncerty. No a vzhľadom na jeho umiestnenie sa z neho vďaka vybudovaným cyklotrasám dostanete za pár minút prakticky kamkoľvek v rámci centra hlavného mesta.

## BRATISLAVSKÝ LESOPARK

Menej známy, no nemenej atraktívny. Bratislavský lesopark tvorí rozsiahla lesná oblasť na severovýchode mesta. Táto prírodná oáza je ideálna na pešiu turistiku, nordic walking, cyklistiku či jazdu na koni. Návštevníci môžu objavovať rôzne turistické chodníky vrátane cesty na vrch Kamzík, odkiaľ je nádherný výhľad na celé mesto. Ak sa sem vyberiete na výlet, tak vo vašom itinerári by nemali chýbať ani plánované cesty na neďaleké vodné mlyny na rieke Vydrica, spomínaná televízna veža Kamzík, Železná studnička, Kačín či Červený kríž.

**HU** → és egyben leglátogatottabb bevásárló központja.

A parkban szebbnél szebb ágyásokba rendezett virágokat csodálhatunk meg, nyáron terebélyes fák alatt hűsölhetünk és a park közepén megnézhetjük a park névadójának, a szlovák költő Král Janko szobrát is. Több kulturális rendezvényt szerveznek meg ezen a helyen, emellett rendkívüli jó fekvésének és a kiépített kerékpárutaknak köszönhetően percekben belül eljutunk innen a belvárosba.

## POZSONYI ERDŐPARK

A közkedvelt Pozsonyi erdőpark nagy területű pihenőzónát alkot a város északi részén. Ez a természeti oázis a város közelében egyik legjobb kirándulási hely, amely tökéletes helyet ad sétáknak, gyalogtúráknak,





## BOTANICKÁ ZÁHRADA UNIVERZITY KOMENSKÉHO

Botanická záhrada Univerzity Komenského je ďalší zelený klenot Bratislavy, ktorý ponúka návštevníkom možnosť spoznať na jednom mieste širokú škálu rastlín z celého sveta. Táto záhrada je ideálnym miestom na pokojnú prechádzku a vzdelávacie aktivity. Z centra hlavného mesta je vzdialenejšia, keďže sa nachádza v mestskej časti Karlova Ves. Skôr než na bicykli by sme ju preto odporučili navštíviť verejnou dopravou, ktorou sa sem dostanete už za pár minút zo samotného Starého Mesta.

## CHRÁNENÉ ÚZEMIA

Samostatnú kapitolu mestskej zelene predstavujú viaceré chránené územia Bratislavy. Vyznačujú sa jedinečnou prírodnou krásou →



nordic walking-ra valamint lovaglásra is. Több turistaút áll rendelkezésre az ide látogatóknak, a legismertebb a Vaskutacska (Zelezna studienka), onnan eljutunk a Kamzik hegyre, ahonnan gyönyörű kilátás nyílik a városra. Ha úgy döntünk, hogy túrázunk az erdőparkban, mindenképpen nézzük meg a Vödric-patakon felállított vízimalmot, Kačín-t és a Fehér Keresztet.

## A COMENIUS EGYETEM BOTANIKUS KERTJE

Ha nyugalomra és szépségre vágynak, látogassanak el a Comenius Egyetem botanikus kertjébe, amely teljesen elvarázsolja majd a növények és virágok gazdag gyűjteményével. A kertet nem a történelmi belváros közelében találjuk meg, hanem Károlyfalu városrészben (Karlova Ves). Most kivételesen nem ajánljuk megközelíteni a botanikus kertet kerékpárral, hanem inkább tömegközlekedéssel – a történelmi belvárosból villamossal vagy busszal pár perc alatt ki lehet jutni a botanikus kertbe.

## TÁJVÉDELMI TERÜLET

Amiről külön említést kell tennünk, az a Pozsony régiójára is kiterjedő tájvédelmi terület, amelyet gyönyörű természet és biológiai sokféleség jellemzi. A fővárosra a Dévényi Kanca-hegy terjed ki, ami a Dunajске Luhj Természetvédelmi Területhez tartozik. Ideális gyalog és kerékpártúrára egyaránt, valamint az itt élő ritka madárfajtaikat ornitológusok járnak tanulmányozni. Ha aktív kikapcsolódásra vágyik, kerékpáron egy napos túrán belül megismerheti a tájat. →



a biodiverzitou. Medzi najvýznamnejšie patria Devínska Kobyla a Dunajské luhy. Tieto oblasti sú ideálne na pešiu turistiku a ornitológiu, pričom ponúkajú nádherné výhľady a možnosť pozorovať rôzne druhy rastlín a zvierat. Ak patríte medzi zdatnejších cyklistov, tak môžu predstavovať príjemný celodenný výlet na dvoch kolesách.

## CYKLOVÝLETY PO BUNKROCH

Ak vás zaujíma história, no súčasne chcete čas stráviť v krásnej prírode a ideálne na dvoch kolesách,

tak sa môžete vybrať na cyklopotulky po bunkroch okolo Bratislavy. Totiž v období pred druhou svetovou vojnou bola Československá republika pod tlakom rastúcej hrozby zo strany nacistického Nemecka. Preto sa v rokoch 1935 – 1938 začal budovať systém opevnení, ktorý mal zabezpečiť ochranu štátu. V oblasti hlavného mesta bolo postavených niekoľko bunkrov, ktoré mali slúžiť ako obranné stanovišťa. Žiaden z nich nebol rovnaký a každý bol stavovaný podľa individuálneho plánu. Len v bratislavskej Petržalke bolo pôvodne postavených 15 bunkrov, pričom dodnes je ich zachovaných 11 a niektoré sú po rekonštrukcii aj prístupné. A práve tieto by vás mohli zaujať. Napríklad Bunker B-S-8 sa nachádza v Petržalke, tesne pri hranici s Rakúskom. Dá sa sem prísť pešo, na bicykli alebo aj autom. V bezprostrednej blízkosti bunkra sa nachádza zrekonštruovaný vojenský cintorín Kopčany, ktorý je venovaný padlým v prvej svetovej vojne. Bunker B-S-1 zatiaľ čaká na svoju obnovu a nachádza sa na bývalej hraničiarskej ceste popri Dunaji, ktorá vedie od mosta Lanfranconi smerom k rakúskej hranici. No a vo vojenskom bunkri Devínske jazero – vzor 37, ktorý sa nachádza v Devínskej Novej Vsi, dokonca môžete prenocovať! •

12

DESTINÁCIA



## KERÉKPÁRRAL KATONAI BUNKERHEZ

Ha érdeklődik a történelem iránt, emellett aktívan a természetben szeretné tölteni a szabadidejét, akkor mindenképpen induljon el kerékpározni és fedezze fel a környéken található katonai bunkereket. Ezeket az objektumokat a második világháborút megelőző években építettek ki a terjeszkedő náci Németország szembeni védelem részeként. A harmincas években, 1935 és 1938 között kezdtek kialakítani a csehszlovák védelmi rendszert, miszerint több katonai bunkert hoztak létre különböző tervek alapján, érdekességük, hogy nem egy terv alapján hozták létre őket, így nem találunk két azonos katonai bunkert a környéken. Csak a Pozsony Ligetfalu városrészben 15 bunkert építettek, ezekből a mai napig 11 maradt fenn, néhányukat fel is újították és látogathatóak. Egyikük a B-S-8 kódjelű katonai bunker az osztrák

határtól egy ugrásnyira helyezkedik el, gyalog, kerékpáron vagy autóval közelíthető meg. Mellette találjuk az első világháborúban elesett katonák emlékhelyét – a felújított katonai temetőt. A Duna menti régi határártón a Lafranconi híd alatti szakaszon elindulva az osztrák határ felé egy B-S-1 kódjelű bunker található, ez még felújítás előtt áll. Dévényújfaluban a tó melletti 37-es számú katonai bunkerben, ha kedve tartja, akár meg is szállhat! •

# Naj

Karlovarský kraj

## Karlovarský kraj – najširšia ponuka relaxačných pobytov

Každý deň vás čaká nová výzva. Máme pre vás recept na dobitie bateriek! Nechajte starosti doma a vydajte sa do kúpeľov, kde môžete načerpať novú energiu. Relaxačné pobyty sú osviežujúcim únikom od každodennej rutiny. Doprajte si luxusnú starostlivosť o telo a myseľ v romantických kúpeľných mestách, ktoré obklopuje čistá príroda. Zažite liečivé procedúry, ktoré inde nevyskúšate. Využívajú sa na ne totiž miestne jedinečné prírodné zdroje v podobe minerálnych prameňov, prírodného CO<sub>2</sub> alebo rašeliny. A až sa dostatočne nabažíte zaslúženého relaxu, vydajte sa objavovať magické miesta tohto regiónu.



# Dáte si kobru?

Možno si spomeniete na scénu z filmu „Indiana Jones a chrám skazy“, v ktorej sú hosťom indického radžu predkladané vybrané lahôdky od opičích mozochov až po živé hady. Filmári tu trochu popustili uzdu fantázii, ale naozaj len trochu. Podťe sa s nami vydať na cestu za exotickými a neobvyklými pokrmmami sveta.

TEXT: Jakub Jukl

FOTO: Shutterstock.com

## Kér egy kobrát?

Az „Indiana Jones és a végzett temploma“c. filmben volt egy jelenet, amelyben az indiai rádza vendégeinek különleges ételeket szolgáltak fel, például majom agyvelőt vagy nyers kígyókat. A filmesek itt elengedték a fantáziájukat, sok mozgó állatot találtak fel, de nem csak a filmben lehet kóstolgatni szokatlan egzotikus ételeket!

## SK JEDNU MARGHERITU S HADOM NAVYŠE!

Aké sú vaše najneoblúbenejšie prísady na pizzu? Ančovičky? Olivy? A čo tak had? Samozrejme, hadiu pizzu si nedáte u nás v Európe. Dostať ju zatiaľ iba v Číne, konkrétne v Hongkongu, kde ju ponúka svetová sieť pizzerií Pizza Hut. Pizzu nazvanú Snake soup pizza vytvorila v spolupráci s miestnou reštauráciou, ktorá ponúka polievky z plazov. Hadia polievka je totiž v Číne obľúbená, pripravuje sa so zázvorom, hubami a korením. Pizzeria tak len vyšla v ústrety chutiť zákazníkov. U nás sa niečo takého asi tak skoro nedočkáme, ale ktovie? A v každom prípade veľa ľudí bude trvať na tom, že aj had je na pizze lepší než ananás.

## A TU ŠTRKÁČ PRE PÁNA...

Južné štáty USA sú známe svojou tex-mex kuchyňou. Burgery, nachos... A čo tak vyprášaný štrkáč? To sa had zbaví hlavy a chvosta a potom sa stiahne z kože. Južanský recept radí, že stiahnutého hada je dobré cez noc máčať v cmare, aby mäso skrehlo. Na druhý deň štrkáča nakrájate na „štvorcové“ kúsky (asi 10 cm), ktoré obalíte v zmesi múky, mlieka, vajec a korenia. Potom ich hodíte do kotla s rozpáleným olejom a smažíte dozlatista. Podobnosť so smaženými kuraciami stehienkami je čisto náhodná. Alebo nie je? Ľudia, ktorí hadie mäso ochutnali, či už v Amerike, v Indii či Indonézii, sa zhodujú na tom,

že chutí trochu ako kuracie. Azda preto, že vtáky sa vyvinuli z plazov.

## CHRUMKAVÉ KOBYLKY

Bez hmyzu by náš výpočet exotických jedál nebol kompletný. A tak prejdeme do Mexika, aby sme si tu mohli dať legendárne chipsy chapulines. Tie sa vyrábajú z kobyliiek rodu Sphenarium. Kobyľky sa najprv oparia na kovovej panvici a potom sa ďalej spracovávajú. Buď ich môžete chrúmať rovno ako čipsy, podľa mexického zvyku okorenene soľou a čili a s limetkovou šťavou, alebo si môžete vyžiadať chapulines ako náplň do tacos či tortilly namiesto mäsa. Do placky vám kobyľky zabalí s guacamole a paradajkami. Dobrú chuť! →

## HU EGY MARGHERITÁT, KÍGYÓVAL, KÉREM!

Melyek a legfinomabb pizza feltétek? Olajbogyó? Szardella? Vagy netalántán egy kígyó? Természetesen itthon Európában nem találunk egy étterem kínálatában sem pizzát kígyóval! Kínában viszont igen! Konkrétan Hong Kongban a Pizza Hut éttermeiben megkóstolhatják a kígyós pizzát! A neve Snake soup pizza, és a receptet egy helyi étteremmel együttműködve állítottak elő, ahol speciális kígyóból készült leveseket készítenek. A kígyó-leves Kínában közkedvelt, gyömbérel, gombával és borssal ízesítik. És mivel a kígyó keresett ínycsapat lett, a pizzéria is kedveskedni akart vendégeinek a kígyó feltét lehetőségével.

## EGY FALAT CSÖRGŐKÍGYÓ ESETLEG...?

Az USA nyugati államainak konyhájára jellemző az ételek kavalkádja. Burgerek, nachos... →



## SK → ZJEME SI TO RADŠEJ VONKU

Ale kvôli neobvyklým pokrmom nemusíme opúšťať Európu. Naozaj mimoriadne jedlo majú vo Švédsku. Volá sa surströmming a vyrába sa z kvasených sledov. Ryby sa vždy na jar naložia a nechajú sa fermentovať. Celý proces trvá niekoľko mesiacov a výsledok naozaj stojí za to. Konzervy sa tradične prvýkrát otvárajú tretí augustový štvrtok, pri takzvanom „surströmming-spremiären“. Pozor však pri otváraní! Výsledný produkt páchne naozaj neznesiteľne. Amatéri otvárajú konzervy vonku, ale ani to príliš nepomôže. Profesionáli, ktorí už vedia, čo ich čaká, ich otvárajú radšej pod vodou. Ale Švédi nedajú na surströmming dopustiť. Väčšinou ho jedia so zemiakmi a cibuľou alebo v chlebovej placke a zapíjajú ho miestnou pálenkou akvavit. Asi pre istotu.

## OMAMNÁ „VÔŇA“ DURIANU

To, že páchnu naložené slede, asi nikoho neprekvapí. Existuje však ovocie, ktoré im svojou „vôňou“ zdatne konkuruje. Je to durian, plod stromov rodu durio, ktoré sú domovom v Indonézii, ktorých dužina je vyhľadávanou pochútkou. Durian chutí po vanilke a horkých mandliach, bohužiaľ však strašne páchne. „Vôňa“ durianu sa prirovnáva k zhnitej cibuli alebo rovno k žumpe. Vyzretý durian páchne aj cez hrubú šupku. Sú ľudia, ktorí ho milujú a pre jeho skvelú chuť vydržia aj zápach. Ale je ešte viac ľudí, ktorí ho nemôžu doslova ani cítiť. Preto je vo východnej Ázii nosiť durian do niektorých budov či dopravných prostriedkov zakázané. Je to asi jediné ovocie, ktoré má vlastnú zákazovú tabuľku. A tak napríklad v Indonézii môžete na dverách hotelov →







**HU** → De emellett megkóstolhatjuk a rántott csörgőkígyót is!

A kígyónak levágják a fejét, majd lenyúzzák a bőrét és egy éjszakán át íróba teszik pihentetni, hogy még puhább legyen a húsa. Másnap a csörgőkígyót felvágják kb. 10 cm szeletekre és panírozzák lisztben, tejben, tojásban, fűszerekben. Majd forró olajban megsütitik aransárgára. Akik kóstoltak már csörgőkígyót, Amerikában, Indiában vagy Indonéziában, azt állítják, hogy húsa a csirkecombra hasonlít. Nem nagyon tudjuk megerősíteni, vagy megcáfolni ezt az állítást, de nem is szeretnénk! Maradunk inkább a csirkehúsnál!

## ROPOGÓS SZÖCSKÉK

Ha egzotikus ételekéről beszélünk, nem kerülhetjük ki a rovarokat! Ezeket konkrétan Mexikóban kóstolhatjuk meg, ahol a Sphenarium fajtát használják

a konyhában. A szöcskéket fém serpenyőben először megsütitik és ezt az alapanyagot tovább feldolgozzák. Készítenek belőlük chips-t, vagy tipikus mexikói ételeket is, mint például erősen fűszerezett csillit lime lével, guacamole-t paradicsommal és szöcskével. Esetleg kóstolhatnak chapulines-t, ami egy szöcske töltetű tacos vagy tortilla. Jó étvágyat mindenkinek!

## A VILÁG LEGBÜDÖSEBB ÉTELE

Egzotikus ételeket találunk itt Európában is, konkrétan Svédországban! Él itt egy bizonyos heringfajta, aminek csodájára járnak az emberek! Ezt a nemzeti ételt úgy hívják, hogy surströmming, és sokak szerint ez a világi legbüdösebb ételkülönlegessége. Évszázadokkal ezelőtt lett svéd nemzeti étel a surströmming, ami nem más, mint egy erjesztett hal, amit konzervként árulnak. Általában nagyon zsíros, tavaszi halakból állítják elő, az erjesztés nagyjából fél évig tart. A surströmminget egyből dobozból eszik ki, a legtöbbször vajás kenyérré helyezve, sok hagymával, krumplival, uborkával és paradicsommal. A svédek azt tanácsolják mindenkinek, hogy a bűdös szaga miatt víz alatt nyissák ki a konzervet, sosem szabad levegőn, mert akkor lehet, hogy elmegy az ember kedve a megkóstolástól.

## SZÚRÓS ZÁPTOJÁSSZAGÚ GYÜMÖLCS

Az hogy bűdös egy erjesztett hering, nem meglepő senki számára. De létezik vajon elviselhetetlen szagú gyümölcs? Igen, létezik! Úgy hívják, hogy durián. A durián a trópusi gyümölcsök között kivételes helyet foglal el. Míg számos gyümölcsöt azonnal be lehet azonosítani édes illatok alapján, a durián egy olyan kihívást jelent, amely szembesíti az ízlelőbimbókat és az orrunkat →



→ vidieť vedľa obrázkov s preškrtnutou cigaretou aj obrázok s preškrtnutým durianom.

## KEĎ SA JEDLO HÝBE

O Ďalekom východe sa hovorí, že tam ľudia zjedia všetko, čo sa hýbe. Keď sa však jedlo hýbe na tanieri, je to už pre našinca trochu príliš. A presne to robí kórejský pokrm san-nakdzi (sannakji), ktorý sa pripravuje z čerstvých malých chobotnic. Tie sa nakrájajú, posolia a zalejú sezamovým olejom. Hovorí

sa dokonca, že chobotnice sa podávajú ešte živé, ale to najskôr nie je pravda. Chápadlá sa však na tanieri často ešte hýbu. Dokonca im fungujú aj prísavky a pár ľudí už doplatilo životom na to, že sa im chápadlá prisali v hrdle. Nič proti osobným gastronomickým preferenciám – ale s kapustnicou by sa vám to nestalo.

## PIKANTNÁ CHUŤ JEDU

Keď sme pri nebezpečných pokrmoch, musíme zmieniť smrteľne jedovatú rybu fugu, ktorá je slávnou pochútkou v Japonsku. Každá ryba obsahuje toľko jedu, že by spoľahlivo zabil tridsať ľudí. Japonci však jej mäso milujú vďaka pikantnej chuti, spôsobenej práve stopovým množstvom jedu. Ten sa totiž nachádza hlavne v pečeni, pohlavných orgánoch a koži. Rybu preto môžu pripravovať len špeciálne vyškolení kuchári, ktorí ju vypitvajú tak, aby sa jed nedostal do ostatného mäsa. Aj tak však každý rok zomrie niekoľko ľudí na otravu zo zle pripravenej ryby fugu. Ako sme hovorili, s kapustnicou... •



→ egyaránt. A szagért nem más felelős, mint a kén-hidrogén, a természet pedig pont azért intézte a szúrós záptojásszagot, hogy magához vonzza az állatokat, akik, ha elfogyasztják a gyümölcsöt, szétszórhatják a magokat új, bűzölgő duriánfákat teremtve. Ázsiában, ahol elterjedt a fogyasztása, szigorú tiltásokhoz van kötve a szállítása, és ugyanúgy tiltják a közterületeken lévő fogyasztását, mint például a dohányzást.

## HA MOZOG AZ ÉTEL

Azt állítják, hogy a távolkeleti országokban megesznek mindent,

ami mozog. De ha még az étel a tányéron is mozog, az nekünk európaiaknak már egy kicsit sok. Pontosán ezt „művelni” a sannakji! A sannakji egy különleges nyers étel a koreai konyhában. Ebben a fogásban apró darabokra vágott nakji nevű polipot szolgálnak fel, amely még él, és általában enyhén szezámmagos olajjal ízesítik. A tányéron a sannakji darabok még mozognak. Ezt az ételkülönlegességet érdemes óvatosan fogyasztani, mivel a polip erős szívóereje miatt megakadhat az ember torkán és könnyen meg lehet vele fulladni.

## A MÉRGEZŐ HAL

A fugu, avagy gömbhal, Japán egyik legismertebb és legveszélyesebb csemegéje. A fugu hal biológiai szempontból különleges, mivel bizonyos szervei, különösen a máj, petefészkek és bőr, rendkívül mérgező tetrodotoxint tartalmaznak. Ez a mérgek képes az izmokat bénítani és légzésleállást okozni, ami rendkívül veszélyessé teszi a hal fogyasztását. A fugu fogyasztása évszázadokra nyúlik vissza, és különleges kulturális jelentőséggel bír Japánban, ahol a bátorság és eltökéltség jelképe is lett. A fugut csak speciálisan képzett és engedéllyel rendelkező szakácsok készíthetik el! Otthon tilos. •

# Za pamiatkami Pardubického kraja v každom ročnom období

Hrady a zámky lákajú nielen fanúšikov histórie, ale tiež romantické duše, milovníkov rozprávok a výletov. Započúvajte sa do dávnych legiend, nahliadnite do života šľachtických rodov a predstavte si, ako sa žilo na zámku. A kam sa vydať najskôr? Máme pre vás pár tipov.



VÝCHODNÍ ČECHY

TEXT: DSVČ

FOTO: Archív VČM

[www.stezkahradauzamku.eu](http://www.stezkahradauzamku.eu)

## SK ZÁMOK PARDUBICE

Viete, že sa na zámok v Pardubi-  
ciach vrátili Pernštejnovci? Najcen-  
nejšie priestory sú sprístupnené  
v rámci prehliadkového okruhu  
Pernštejnská rezidencia – najstaršia  
renesancia v Čechách. Vo veľkej  
gotickej sále sa zoznámite s rodom  
Pernštejnovcov a ich sídlami,  
v reprezentatívnych rytierskych  
sálach vás ohromia monumentálne  
renesančné nástenné maľby. V jed-  
nej z renesančných sál s pôvodným  
kazetovým stropom nájdete aj ob-  
razovú galériu rodu Pernštejnovcov.  
V zbrojnici si vyskúšate ochrannú  
zbroj, ale i chladné a palné zbrane.  
Ujst' si nenechajte ani prehliadku  
zámockej kaplnky Troch kráľov s veľ-  
mi cennou pernštejnskou truhlou.  
Navštívte tiež niektorú zo stálych  
expozícií a výstav.

## ŠTÁTNY ZÁMOK LITOMYŠĽ

Zámok Litomyšľ má tiež čo  
ponúknuť. Okrem obvyklých pre-



19  
ADVERTORIÁL

hliadkových okruhov Zámok za Valdštejnovcov a Zámok za Thurn Taxisovcov  
je pre vás na zimné obdobie pripravená prehliadka Novinky po rekonštrukcii.  
Prezrite si historické interiéry 2. poschodia, ktoré prešlo rekonštrukciou a ot-  
vára sa pre verejnosť. Interiéry z čias grófskej rodiny Valdštejnovcov zahŕňajú  
najstaršiu divadelnú sálu zo 60. rokov 18. storočia, apartmán pre hostí Vald-  
štejnovcov a panské oratórium. Iste viete, že je zámok zapísaný na Zoznam  
svetového a kultúrneho dedičstva UNESCO, viete však prečo? Ak nie, dozviete  
sa to v novej interaktívnej expozícii. Tá mapuje jeho históriu a architektúru  
s dôrazom na pamiatkové hodnoty.

## ŠTÁTNY ZÁMOK SLATIŇANY

Ako žila rodina kniežaťa Františka Josefa z Auerspergu, sa dozviete, keď  
navštívite útulnú šľachtickú rezidenciu – zámok Slatiňany. V základnom  
okruhu na prvom poschodí uvidíte reprezentačné, spoločenské a súkromné  
miestnosti. Počas decembra sú pre vás pripravené Vianočné prehliadky.  
V slávnostne vyzdobených interiéroch prežijete Štedrý deň tak ako rodina  
v roku 1901. Zistíte, ako prebiehali sviatočné prípravy, čo bolo na štedrovečer-  
nej tabuli, ako to bolo s vianočným stromčekom a darčekom. Nahliadnete aj do  
hodových a spoločenských priestorov a tiež do obnovenej a sprevádzkovej  
zámockej kuchyne. •



# Presvedčili vás exotické chute?

20

ANKETA

**TEXT:** Veronika Vandrašeková  
**FOTO:** archív respondentov, Shutterstock.com

Zážitky spestrujú život a čím sú nezvyčajnejšie, tým skôr si budeme mať na čo spomenúť. To platí aj v gastronómii. V našej ankete sme sa pýtali, ako na vás zapôsobili exotické jedlá, ktoré ste ochutnali počas svojich ciest v zahraničí.

## OTÁZKA



AKÝ NAJEXOTICKEJŠÍ  
GASTRONOMICKÝ  
ZÁŽITOK MÁTE  
V PAMÄTI A AKO NA  
VÁS ZAPÔSOBIL?

### Beáta Sovíková

očná lekárka

Keďže rada spoznávam nové krajiny, mestá i ľudí, tak pomerne často cestujem. A vždy, keď som niekde v zahraničí, tak ochutnávam aj tamojšie lokálne špeciality. Nebránim sa ani exotickjším jedlám, ale priznám sa, že napríklad hmyzu uvarenému či usmaženému na konzumáciu som odolala. O čom môžem povedať, že je to skutočná lahôdka, tak to sú slimáky a asi najlepšie ich vedia pripraviť vo Francúzsku. Už som ich jedla opakovane a aj som si ich obľúbila.





## Richard Novák

študent

Pre mňa bol najväčší gastronomický zážitok, keď som bol s rodičmi v Ázii a na ulici tam na konzumáciu ponúkali od pavúkov, chrobákov, lariev až po šváby. Chcel som toho skúsiť ochutnať viac, no nakoniec som nenabral odvahu a jediné, do čoho som sa zahryzol, bol ten škorpión. Nechutil zle. Bol chrumkavý a pripomínal čipsy, no úprimne poviem, že viackrát ho v živote už jesť nemusím. Napriek tomu nelutujem, že som ho ochutnal. Rád na ten zážitok spomínam.



## Vanessa Časová

študentka

Pre nás nevšedné jedlá skúšam rada. Tak napríklad slimáky, ktoré na moje vlastné počudovanie neboli až také zlé. Čo ma veľmi neohúrilo, sú morské ustrice, ktoré sa považujú za veľkú pochúťku, ale asi nie pre každého. No pred časom som v zahraničí ochutnala mäso z hada a to bolo zvláštne. Keďže som vedela, čo jem, tak som sa musela dlho premáhať. Dala som si iba trošku a chutilo to dobre. Viackrát ho však jesť určite nebudem, keďže nemám hady rada ani živé.



## Marek Trojan

optometrista

Pred rokmi ma pozvali na obed známi v chorvátskom Splete, kde ma pohostili vskutku nevšednými chodmi. Nezabudnem najmä na žabacie stehienka v hnedej omáčke a na akýsi guláš z vtáka, ktorého domáci prirovnávali k vrane. Ochutnal som obe tieto jedlá a musím priznať, že boli chutné. Človek sa na začiatku trochu premáha, najmä pri stehienkach, ktoré vám okamžite evokujú žabu, ktorá môže niekomu pripadať slizká, už keď je živá, ale keď privriete oči, tak je to fajn pokrm.





## Eva Bruncviková

---

### invalidka

---

Dcéra sa ma často snaží prekvapiť rôznymi nevšednými pokrmami a pritom veľmi dobre vie, že zo všetkých jedál na svete najviac milujem obyčajný chlieb s maslom. Spomínam si napríklad na morské potvory, ktoré ona zbožňuje najmä v lete alebo na dovolenkách, no a na jeden takýto obed ma pozvala, keď sme boli pri mori. Objednala mi kadejaké príšery podmorského sveta, ktoré mali chápadlá, tykadlá, ulity a mala som pocit, že sa na mňa pozerajú. Zatiaľ čo ona si pochutila, ja vôbec.



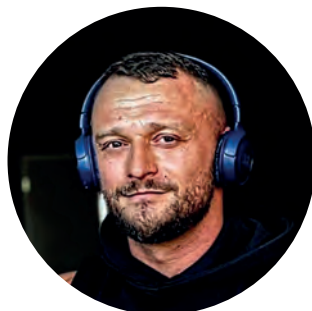
## Andrej Brósz

---

### bodybuilder

---

V čerstvej pamäti mám zážitok z nedávnej dovolenky v tureckom Side, kde som ochutnal mäso z ťavy. Bol to veľký šťavnatý steak. Nebol úplne vláchny, skôr tuhší, ale celkom fajn jedlo. Aj keď v pozadí som cítil akúsi zvláštnu pachuť, čo je zrejme pre toto zviera typické. V každom prípade, nebolo to najhoršie, no nepredpokladám, že niekedy v budúcnosti dostanem chuť na ťaví rezeň. Vyskúšal som raz a stačilo. A tým, ktorí ešte ťavu nejedli, odkazujem, že ak nemajú radi jahňacinu, tak nech ťavu ani neskúšajú.



## Patrícia Smolárová

---

### študentka veteriny

---

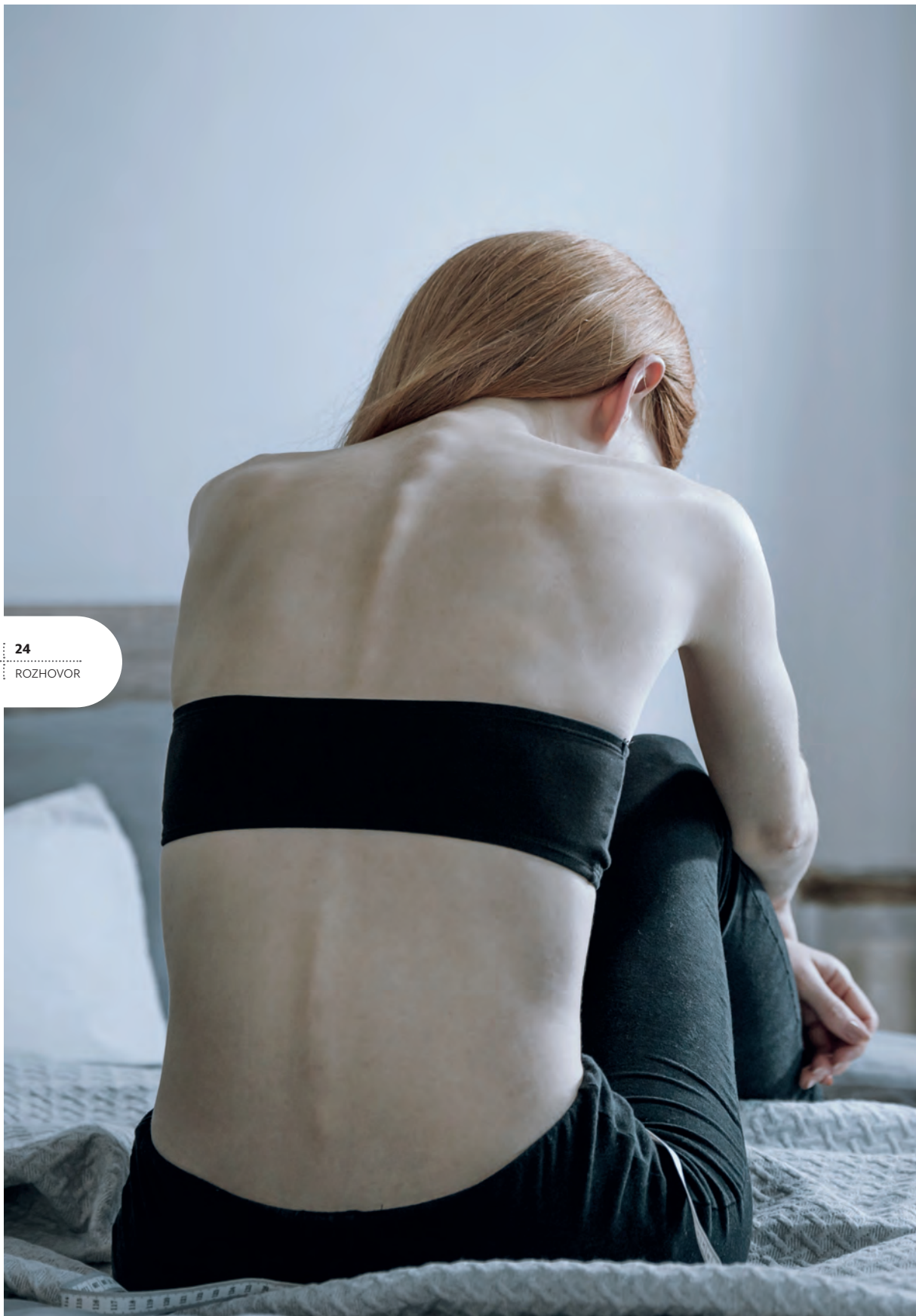
Ak mám byť úprimná, tak nemám veľmi rada experimenty. Obzvlášť, ak ide o jedlá z nejakých exotických zvierat. Možno aj preto som sa dala na štúdium veteriny. No priznám sa, že najzvláštniešie jedlo, ktoré som doposiaľ mala, bolo mäso zo žraloka. Pre niekoho bežná vec, pre mňa nie. Ochutnala som a bolo to naozaj fantastické mäso, krehké, bez typického rybieho zápachu. No práve vo vzťahu k vznešenosti a vzácnosti toho tvora ho viac jesť nepotrebujem.



# Testini®

Chut' která inšpiruje







# Keď je jedlo najlepším liekom

TEXT: Jakub Jukl

FOTO: Shutterstock.com, archív Marcely Šoltýsovej

Poruchy príjmu potravy, z ktorých najznámejšie sú mentálna anorexia a bulímia, sú medzi dospievajúcimi deťmi stále častejšie. Aké sú ich nebezpečenstvá, ako ich rozpoznať a najmä ako vôbec zabrániť ich vzniku, to sa dozviete v rozhovore so špecializovanou lekárkou MUDr. Marcelou Šoltýsovou.



25  
ROZHOVOR

## SK Začneme základnou otázkou: čo to poruchy príjmu potravy sú?

Poruchy príjmu potravy patria medzi psychické poruchy, a to veľmi závažné. Najbežnejšie sa stretávame s mentálnou anorexiou a mentálnou bulímiou, ale radí sa medzi ne aj záchvatové prejedanie.

## Kedy je už možné pri poruche príjmu potravy hovoriť o psychickej chorobe?

Ako každá choroba majú i tieto choroby podľa medzinárodnej klasifikácie svoje presné diagnostické kritériá. Dnes veľa detí a mladých ľudí experimentuje so stravovaním a nie u všetkých sa rozvinie psychická porucha. O poruche či chorobe je možné hovoriť vtedy, ak dôjde k výraznej zmene správania, ktorá má závažné zdravotné následky a ohrozuje fungovanie človeka v bežnom živote.

## Porucha príjmu potravy teda môže mať rôzne podoby?

Áno, u každého pacienta je to iné. Nemusí to byť ako vo filme, že dieťa zje jedno jablko za deň. Niektoré jedia niekoľkokrát denne, ale veľmi málo, iné sa vyhýbajú len určitému druhu potravín, ako sú sladkosti a pečivo. Takže takých prípadov, keď dieťa zje len list šalátu a jednu paradajku denne je našťastie málo. Väčšinu pacientov zachytíme skôr, než k tomuto štádiu dôjdu. Rodičia si obvykle všimnú problémy skôr a vyhľadajú s deťmi odbornú pomoc.

## Takže anorektici postupne obmedzujú príjem potravy a nakoniec prestanú jesť skoro úplne?

To je tiež rôzne. Niektorí pacienti majú cieľovú hmotnosť, a keď sa na ňu dostanú, môžu sa ju snažiť udržať, avšak môže to byť už problematické. U väčšiny pacientov sa choroba prehľbuje. Na začiatku si napríklad stanovia hmotnosť, na ktorú chcú schudnúť. Kvôli tomu vynechávajú postupne →



## MUDr. Marcela Šoltýsová

Psychiatrička a terapeutka zameriavajúca sa na liečbu porúch príjmu potravy, predovšetkým u detí. Pôsobí ako detská psychiatrička vo Zvolene, zakladateľka súkromného terapeutického centra Infanterra tamtiež. Členka valného zhromaždenia OZ Chuť žiť.



rôzne potraviny, najprv sladkosti a pečivo, potom prílohy, nakoniec všetky sacharidy vrátane zeleniny. Schudnú a sú spokojní, okolie ich chváli. A tak si povedia, že schudnú ešte viac. Lenže potom sa u nich obvykle objaví takzvaná porucha telesnej schémy, teda stratia reálne vnímanie svojho tela. Takže pacientka pri výške 165 cm váži 35 kg a pripadá si tučná. A je pevne presvedčená, že musí ďalej chudnúť.

### Takže to, čo vidíme na rôznych anorektických blogoch, že si dievčatá dajú záväzok „vážim 65 kíl, chcem schudnúť na 52 kg“, to väčšinou nedodržia?

Väčšinou nedodržia. A teraz sme to veľmi videli počas covidu, keď sme zaznamenali prudký nárast porúch príjmov potravy. Deti zostávali doma a báli sa, že priberú. Alebo chceli schudnúť už skôr, ale nemali čas. Teraz si však mohli pripraviť samy „zdravé“ jedlo a mali dosť času na cvičenie. Veľa z nich si na začiatku povedalo, že schudnú len „pár kíl“, lenže tam sa to nezastavilo a rozvinula sa u nich anorexia.

### Ako typická porucha príjmu potravy vzniká?

Ako pri väčšine psychických porúch je viac príčin. Častá je genetická predispozícia, ale obrovský vplyv majú aj konkrétne zážitky. Preto sa objavujú poruchy príjmu potravy u dospievajúcich dievčat, keď sa ich telo mení. To je pre ne psychicky náročné samo osebe, ale keď sa k tomu pripoja nevhodné poznámky okolia, môže to pre ne byť jeden zo spúšťačov anorexie. Ale tým môže byť aj negatívny príklad v okolí; keď má niekto v rodine silnú nadváhu, tak sa deti snažia, aby nedopadli rovnako. Veľmi negatívne pôsobí aj neustále porovnávanie vlastného tela so štíhlejšími a „krajšími“ spolužiačkami alebo

s modelkami na internete. Paradoxne môže byť nebezpečný aj vrcholový šport, ako je krasokorčuľovanie či gymnastika alebo balet. Tam všade sa stále stráži hmotnosť.

### Kto je najohrozenejšou cieľovou skupinou a prečo?

Jednoznačne sú to dospievajúce dievčatá vo veku od 13 do 16 rokov. Ale už sa nám poruchy príjmu potravy posúvajú aj do nižšieho veku, takže mám aj pacientky vo veku 10 či 11 rokov.

### A chlapci?

Aj u nich sa, samozrejme, môžu tieto poruchy rozvinúť, ale je ich výrazne menej, asi len desatina oproti dievčatám. Preto tiež hovorím skôr o dievčatách, tie týmto problémom trpia oveľa častejšie.

### Koľko ľudí v rizikovom veku anorexia postihuje?

Kedyś to bývalo asi 1 %, dnes sa hovorí o 3 – 5 %. Pri bulímii je to okolo 1 – 2 %, ale nemusíme mať úplné informácie, pretože tam nedochádza k úbytku hmotnosti, takže sa ja častejšie podarí utajiť a pacient sa k odborníkom ani nedostane.

### Čo je obvyklým príznakom rozvíjajúcej sa anorexie?

Keď sa diéta snaží znižovať kalorický príjem a zvýšiť zámerne kalorický výdaj. Takže na jednej strane sa obmedzuje v jedle, na druhej používa kompenzačné mechanizmy, aby vydalo čo najviac energie. Tých spôsobov je naozaj veľa. Anorektici zvracajú jedlo (to sa deje nielen pri bulímii) alebo zvyšujú fyzickú aktivitu tak športom, ako aj domácim cvičením. Snažia sa pri každom pohybe vydať čo najviac energie, každá spálená kalória sa počíta. Učia sa pri otvorenom okne a príliš sa neoblečú, aby telo vydalo energiu na termoreguláciu. V posteli pod perinou držia nohy vo vzduchu, v škole nesedia na stoličke, ale pár centimetrov nad ňou. Naložia si viac aktovku, aby mali väčšiu záťaž. Alebo zneužívajú lieky na chudnutie či preháňadlá.





### Ako je možné spoznať takú poruchu v rodine či medzi kamarátmi?

Obvykle u detí dôjde k zmene správania, čo sa týka spoločného stravovania. Začnú sa mu skrátka vyhýbať. Dieťa tvrdí, že si vezme jedlo do izby a potom ho vyhodí. To isté v škole, odhlási si obedy, pretože mu vraj nechutí, doma neraňajkuje, pretože „nemá chuť“. To je prvý signál. Takisto skúšajú rôzne stravovacie štýly. Povie, že je vegetarián alebo vegán. Deti prestávajú chodiť s kamarátmi von, na pizzu, do cukrárne, vyhýbajú sa sociálnym kontaktom, v škole sú stiahnuté do seba, vyhovárajú sa pri rodinných oslavách – preto, aby sa vyhli nutnosti niečo zjesť.

### Existujú ľudia, ktorí sú na anorexiu či bulímiu hrdí, niekedy sa hovori o celej subkultúre...

Oni sú naozaj na seba hrdí, pretože schudli, pretože, aspoň vo vlastných očiach, vyzerajú lepšie než iní. Sú pyšní na to, že sa dokážu ovládať, nejest a schudnúť, dokážu aj klamať okolie a manipulovať s ním, aby ich poruchu neodhalilo. Veľa sa stretávajú na internete a navzájom sa podporujú, radia si a dávajú návody, čo robiť, ako predstierať jedenie, ako zahnať hlad a podobne. Stránky „proana“ (pro anorexia) a „promia“ (pro bulimia) sa síce internet snaží blokovať, ale oni si vždy cestičky nájdu.

### Aká sú hlavné nebezpečenstvá anorexie?

Mentálna anorexia je psychická choroba s najväčšou úmrtnosťou. Tá je až 10 %. Pri vychudnutí až k absolútnemu vyhladovaniu môže dôjsť k zlyhaniu srdca a ďalších orgánov.

### Takže z pacientok naozaj každá desiatu umiera?

Áno, to je štatistika. Ale to sa týka dospelých. U detí to nevidíme tak často, sama som taký prípad našťastie zatiaľ nikdy nemala, že by zomrelo dieťa. Ale pokiaľ anorexia pretrvá do dospelosti, stane sa chronickou. Pri nej je liečba náročná a často neúspešná. Potom tých pacientok so zlyhaním orgánov je naozaj veľa, čo potvrdzujú aj kolegovia z nemocníc.

### Takže u detí to nie je také strašné?

Je to preto, že u detí máme väčšie možnosti liečby. Za dieťa má zodpovednosť rodič, ktorý ho môže prinútiť k liečbe aj proti jeho vôli. Už len to, že ho privedie k lekárovi, je dôležité. Ale dospelý musí prísť sám, musí sa rozhodnúť, že sa chce liečiť. A to je pri anorexii obrovský problém. Často to nedokážu. →

## SK → Čo by sme mali robiť, keď u blízkej osoby máme podozrenie na poruchu príjmu potravy?

Určite čo najskôr vyhľadať odbornú pomoc. Čím skôr, tým kratšia bude liečba a tým je pravdepodobnejšia jej úspešnosť. Takže naozaj pri prvých náznakoch je dobré s dieťaťom zísť k psychológovi a psychiatrovi. Ten situáciu vyhodnotí a môže poslať diéta ďalej. Odborníkov je však málo, takže je potrebné prísť čo najskôr, aj na termíny sa čaká.

### Ako dlho liečba trvá?

Treba si uvedomiť, že priemerná dĺžka liečenia anorexie je 5 – 7 rokov. Keď prídu rodičia s dieťaťom, ktoré má pol roka problém s anorexiou, dá sa liečba zvládnuť aj skôr. Ale napríklad po dvoch rokoch neliečenej anorexie je to naozaj tých 5 – 7 rokov. Choroba sa stáva chronickou, diéta sa bráni spolupráci, pretože choroba už zasiahla aj jeho myslenie.

### Ako vyzerá liečba takých pacientov?

Liekom číslo jeden je jedlo. Bez toho, aby sme upravili stravovanie a dosiahli zdravú hmotnosť, sa pacient neuzdraví. Niekedy sa stav podarí zvládnuť aj bez liekov, inokedy je potrebné liečbu podporiť antidepresívami a anxiolytikami, prípadne aj inou medikáciou, ktorá zmierni strach a úzkosť z jedenia, z priberania na hmotnosti, výčitky po jedle a tiež zlepši spoluprácu s odborníkmi. Nutričný špecialista pomôže navrhnúť stravovací plán, ako a kedy pridávať aké potraviny a navýšiť kalorický príjem.

## A aká je úspešnosť liečby? Ako často dochádza k recidíve?

K recidíve dochádza asi v polovici prípadov. Veľmi to závisí od štádia, v ktorom ľudia vyhľadali pomoc. Keď už je choroba rozvinutá, trvá dlhé roky, kým sa jej človek zbaví.

### Kde môže pacient vyhľadať pomoc?

Každý detský psychiater by mal vedieť ponúknuť pri poruchách príjmu potravy pomoc a potom poslať pacienta k ďalším odborníkom. Ale nájsť odborníkov špecializovaných na poruchy príjmu potravy, to už je náročnejšie. Preto máme na Slovensku organizáciu CHUŤ ŽIŤ, ktorá sa zameriava na odbornú pomoc aj osvetu – a na ich stránkach [www.chutzit.sk](http://www.chutzit.sk) nájdete aj prvé kontakty. Je tam bezplatná telefónická linka pomoci a poskytujú aj podporu pre rodičov pacientov.

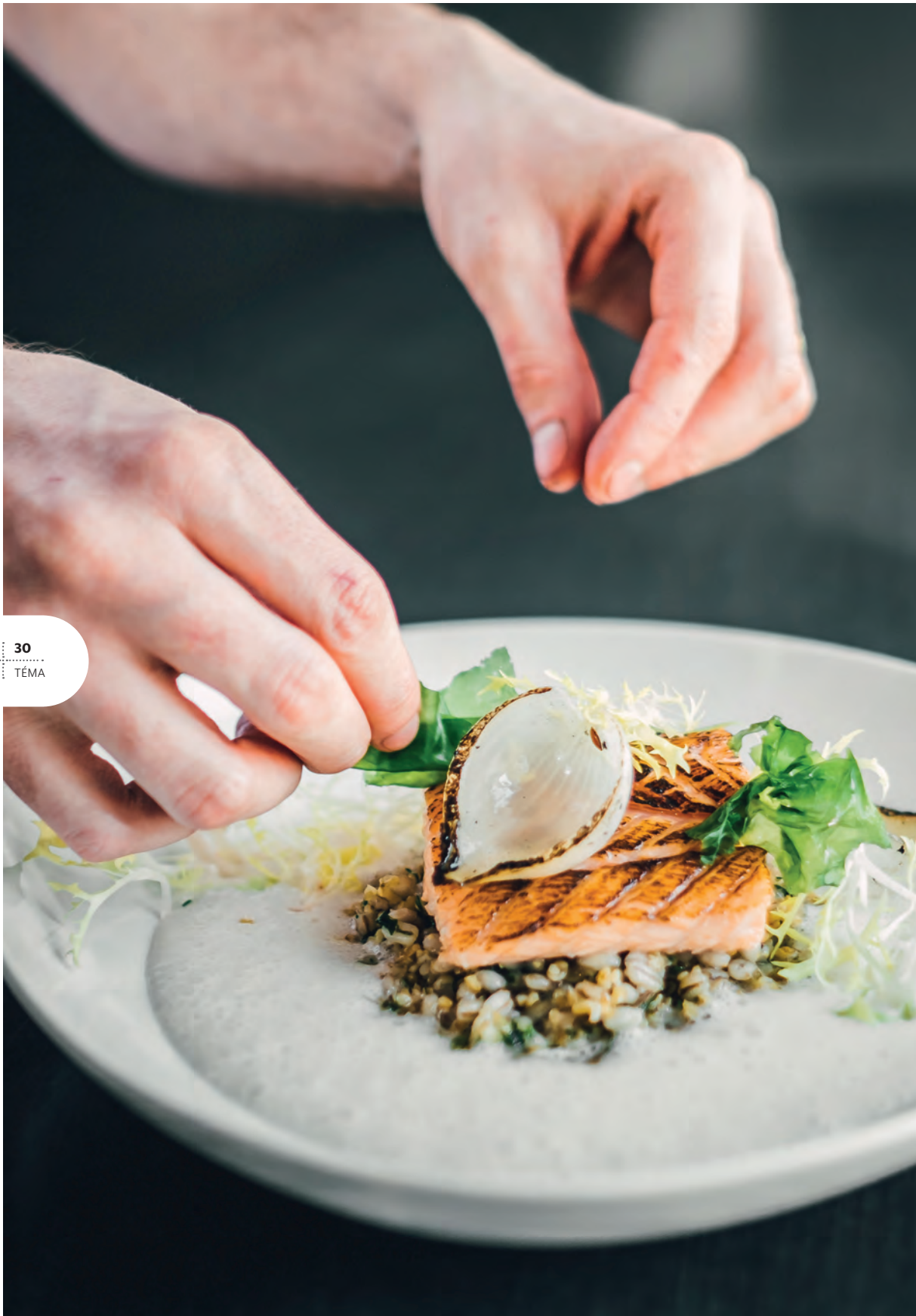
## A otázka na záver: čo je najlepšou prevenciou proti poruchám príjmu potravy?

Dnes sú deti pod neustálym tlakom internetu a sociálnych sietí, aby sa porovnávali s tým, čo tam vidia. Preto je asi najdôležitejšie hovoriť s nimi a vysvetliť im, že to, čo vidia na internete, nemusí byť skutočné. Základom je, rovnako ako v iných prípadoch, komunikácia s dieťaťom počas dospievania. A určite nekomenovať vzhľad detí a ich stravovacie návyky (s výnimkou detí s obezitou a zdravotných odporúčaní pre ne). Dôležitá je aj prevencia na školách, aby deti vedeli o rizikách anorexie a bulímie. Aj takú osvetu robí združenie CHUŤ ŽIŤ. Každopádne vždy je potrebné nájsť si v jedle aj cvičení tú správnu mieru a nestresovať sa. Pre naše zdravie a pohodu je dôležité si tiež niekedy dať to, na čo máme chuť, a cítiť sa dobre. •



# Lístky vo vrecku





# Keď sa povie MICHELIN

Keď sa povie „Michelin“, vybaví sa väčšine ľudí niekoľko vecí. Tou prvou je svetoznáma značka pneumatík. Tou druhou je maskot, známy ako „panáčik Michelin“ v obleku z nafúknutých pneumatík. A tou treťou sú „michelinské reštaurácie“, elitný klub najlepších gastronomických podnikov. Ako však súvisí dobré jedlo s pneumatikami?

TEXT: Karol Nagy

FOTO: Shutterstock.com, Wikimedia Commons,  
neznámy autor, public domain

31  
TÉMA

**SK** Odpoveď sa dá zhrnúť do jediného slova: Francúzsko! V krajine galského kohúta sa totiž točí podstatná časť života práve okolo dobrého jedla a pitia. A správni Francúzi si dopriavajú gurmánske zážitky aj na cestách.

## PO CESTE VYHLADNE

To si povedali aj bratia Michelinovci, ktorí roku 1888 založili vo Francúzsku továreň na pneumatiky. A tak roku 1900 uvidel svetlo sveta prvý „Sprievodca Michelin“ – brožúra pre automobilistov, ktorá obsahovala adresy benzínových púmp (a tých vtedy nebolo zas toľko), autoopravovní, hotelov a reštaurácií, kde sa vodiči mohli na cestách občerstviť. V nasledujúcich rokoch sa však ťažisko sprievodcu čím ďalej tým viac presúvalo ku gastronómii. Roku 1926 sa v ňom prvýkrát objavilo hodnotenie reštaurácií pomocou hviezdíčiek. To už však michelinský sprievodca pokrýval väčšinu západnej Európy vrátane Britských ostrovov a vychádzal aj v angličtine. O pár rokov neskôr pribudli v hodnotení reštaurácií druhá a tretia hviezdíčka. Z „Michelína“ sa stalo asi najprestížnejšie gastronomické hodnotenie na svete a toto postavenie si udržuje dodnes. Ako tento systém vôbec funguje?

## HLAVNE NENÁPADNE

Na úvod je potrebné povedať, že „Michelin“ nepokrýva celý svet – aj keď v 21. storočí už vydáva aj sprievodcu pre americké či ázijské veľkomestá. Jeho ťažisko však tradične leží v západoeurópskych krajinách, predovšetkým vo Francúzsku. Východná a stredná Európa je v ňom zastúpená málo. To súvisí aj so spôsobom hodnotenia reštaurácií, ktorý vykonávajú michelinskí inšpektori.



## ŠTVRTÁ HVIEZDA

Lenže celý systém je zložitejší. Reštaurácia totiž môže získať aj ďalšie hodnotenie. Napríklad štvrtú hviezdou. Tá je zelená a je takzvané dodatková. A tak ju môžu získať aj podniky, ktoré inak hviezdíčku nezískajú, rovnako ako reštaurácie, ktoré už majú tri. Zelená hviezdíčka bola zavedená roku 2020 a značí podnik, ktorý venuje zvýšenú starostlivosť udržateľnej gastronómii. Existujú však aj ďalšie hodnotenia. Bib Gourmand je ocenenie sprevádzané emblémom michelinského maskota (zvaného „Bibendum“), ktoré získajú reštaurácie ponúkajúce dobré jedlo za prijateľnú cenu. Podniky, ktoré nedosiahnu na žiadne z uvedených hodnotení, sú označené počtom príborov od jedného do piatich, pričom päť príborov znamená luxusnú reštauráciu. Stále však platí, že už iba uvedenie reštaurácie v michelinskom sprievodcovi je pre ňu veľkou poctou. Ale pozor! Michelínske hviezdy nie sú nikdy definitívne. Každý rok inšpektori znovu tajne navštevujú ocenené reštaurácie a každá z nich musí svoje hviezdy obhájiť. Rovnako ako je možné michelínsku hviezdíčku získať, je možné o ňu tiež z roka na rok prísť.

## KAM SA VYDAŤ

A ako je to s michelínskymi hviezdami na Slovensku? Bohužiaľ, žiadny zo slovenských podnikov nie je v sprievodcovi uvedený. Takže aby ste ochutnali „michelínsku“ kuchyňu, musíte sa vydať za hranice. V Českej republike je niekoľko michelínskych reštaurácií v Prahe, ale hviezdíčku získali len dve. Oveľa viac ich je v Maďarsku, v Tate nájdete dokonca dvojhviezdíčkovú reštauráciu. Ale asi najlepšie je zísť do Viedne. Tam si môžete vychutnať jedlo aj v trojhviezdíčkovom podniku, ďalších deväť reštaurácií dostalo jednu či dve hviezdy. Stačí si len vybrať. Ale dúfajme, že čoskoro michelínski inšpektori zavítajú aj k nám a svet sa dozvie, že aj na Slovensku je „výnimočná kuchyňa, ktorá stojí za samostatný výlet.“ •

**SK** → Aby sa reštaurácia nemohla na ich príchod pripraviť, prichádzajú zásadne inkognito a personál nemá šancu ich spoznať. Vystupujú ako bežní hostia a jedia to, čo sa bežným hosťom ponúka. (Tu si možno niektorí čitatelia vybavajú scénu zo slávneho filmu s Louisom de Funésom „Kridelko alebo stehienko“, v ktorom komik hrá rolu práve takého inšpektora.) Výber reštaurácií, ktoré inšpektori navštívia, nie je tak úplne objektívny, pretože chodia predovšetkým tam, kam pravdepodobne zavítajú ľudia na cestách – teda predovšetkým do reštaurácií vo veľkých mestách. Podnik, ktorý leží bokom, aj keby varil akokoľvek dobre, navštívia len veľmi zriedka.

## ELITNÝ KLUB

Ak výber reštaurácií nie je možno tak úplne fér, je hodnotenie michelínskych inšpektorov absolútne objektívne a nekompromisné. Získať hviezdíčku nie je vôbec jednoduché. Tieto hviezdíčky (ktoré však v tlačenom sprievodcovi vyzerajú skôr ako kvietky) môžu reštaurácii inšpektori udeliť až tri. Ale to sa stáva veľmi zriedka. Len pre predstavu: v samotnom Francúzsku je iba 30 „trojhviezdíčkových“ reštaurácií, v New Yorku len štyri. Na celom svete je to niečo okolo 150 podnikov. A čo počet hviezdíčiek znamená? To má sprievodca presne stanovené:

Tri hviezdíčky – Výnimočná kuchyňa, ktorá stojí za samostatný výlet.

Dve hviezdíčky – Vynikajúca kuchyňa, kvôli ktorej sa vyplatí urobiť si zachádzku.

Jedna hviezdíčka – Kvalitná kuchyňa, stojí za zastávku.

Ako vidíte, terminológia stále ešte vychádza z čias, keď bol „Michelin“ určený predovšetkým pre automobilistov.



SI PRIPRAVENÝ  
• VÍTAZIŤ?



HYDRATE <sup>Nº1</sup> FOR GREAT / **OSHEE**

**GRANA**  
*natura*

DELICIOUS  
**CROISSANT**  
SNACK & GO!



# KÓŠER, HARAM, AHINSÁ

34

TÉMA



# ALEBO

## Jedlo podľa svätých kníh

Známe úslovie hovorí, že „Sme to, čo jeme“. Ale netýka sa to len zdravotnej stránky stravovania. Podľa jedálneho lístka môžete spoznať aj stúpcencov rôznych náboženských vyznaní.

TEXT: Jakub Jukl FOTO: Shutterstock.com



**SK** Asi najprepracovanejší systém jedálnych predpisov majú židia. Už v Biblii nájdeme podrobný opis toho, čo môžu jesť a čo nie. Z toho rabíni vytvorili systém stravovacích predpisov. Vyhovujúce jedlo je označované termínom „kóšer“, nečisté, ktoré sa nesmie požívať, je „trejfe“.

### „ROZDELENÉ KOPYTÁ NEMÁ“

Na čom si teda židia môžu pochutnávať? Pri cicavcoch sú presne dané kritéria, podľa ktorých sa spozná „kóšer“ zvierat: musí to byť párnokopytník a prežúvavec. Ide predovšetkým o kravy, ovce a kozy. Všetko ostatné je nečisté, na prvom mieste, samozrejme, svine. A tiež ťavy a zajace, o ktorých sa v Biblii píše, že síce sú prežúvavce, ale „nemajú rozdelené kopyto“. Takže králiky by ste v židovskej kuchyni

hľadali márne... Naopak, na jadenie je povolená väčšina vtákov, okrem dravcov. Oblíbená je hus ako zdroj masti, ktorá tu teda tak trochu nahrádza sviňu.

### ZAKÁZANÁ KRV

Pretože židom je striktné zakázaná konzumácia krvi, musí byť každé zvieratú úplne zbavené. Na to slúži rituálna porážka, zvaná „šchita“, pri ktorej zvieratú úplne vykrváca. Jediné živočíchy, ktoré sa môžu konzumovať bez nej, sú ryby – no aj na ne sa vzťahujú rituálne predpisy. Povolené sú iba tie so šupinami. Ostatné ryby, ale aj ďalšie vodné živočíchy, ako krevety alebo lastúry, sú „nečisté“.

### TROJAKÝ RIAD

Ale pri mäse sa židovské predpisy nekončia. Ich dôležitou súčasťou je kombinácia mäsitých a mliečnych pokrmov. Pravidlo je jednoduché: nesmú sa vôbec stretnúť. Zákaz ide dokonca tak ďaleko, že sa nesmú pripravovať v rovnakých nádobách. Takže v Izraeli mávajú reštaurácie dve oddelené kuchyne, „mäsitú“ a „mliečnu“. Aj ortodoxní židia mávajú dve či tri súpravy riadu. Prečo tri? Existuje totiž ešte kategória „parve“, kam spadajú potraviny, ktoré sa môžu jesť s mäsom i mliekom (zelenina, ryby a vajcia). Tie sa pripravujú zvlášť, aby sa v riade „nekontaminovali“.

### V MENE ALAHOVOM

Aj Alah od svojich stúpcencov vyžaduje zachovávanie určitých jedálnych predpisov. Rituálne čisté potraviny sú označované ako „halal“, zakázané, →



**Vyznávačom princípu ahinsá bol aj zakladateľ moderného indického štátu Mahátma Ghándí, ktorý nielenže bol vďaka nemu vegetariánom, ale premietol ho aj do svojej politiky nenásilného odporu.**

**SK** → naopak, „haram“. Známy je zákaz bravčového, ktorý majú moslimovia spoločný so židmi. Aj inak sú islamské predpisy tým židovským podobné, obvykle sú však miernejšie. Ak má byť však mäso „halal“, musí byť aj u moslimov zvierá rituálne zabitá a zbavené krvi.

## OSLAVY BEZ ALKOHOLU

Oproti židom majú moslimovia jeden podstatný zákaz – nesmú piť alkohol. Podľa niektorých autorít dokonca ani používať kozmetiku alebo lieky, v ktorých sa nachádza. Inak je však systém „halal“ liberálnejší než židovské predpisy, nerieši napríklad kombinácie potravín (mäso – mlieko). Preto môžu moslimovia jesť aj „kóšer“ potraviny, opačne to však možné nie je.

Zvláštnym obdobím v moslimskom kalendári je „ramadán“, mesiac, v ktorom si moslimovia pripomínajú zjavenie Koránu. Počas ramadánu nesmú veriaci celý deň jesť ani piť. Lenže pozor – zákaz sa netýka noci. A tak sa hneď po zotmení ľudia stretnú a spoločne hodujú. Po celodennom prísnom pôste nastáva čas radosti.

## NA BREHOCH GANGY

Svoje predpisy má aj hinduizmus. Milovníci hovädzích steakov majú v Indii smolu. Kravy sa tu skrátka nejedia, pretože ich Indovia považujú za posvätné. Zabiť kravu sa tu pokladá za zločin a dobytok sa teší rôznym výsadám. Slávne sú príbehy o tom, ako na rušnej križovatke zastavia autá, pretože uprostred odpočíva krava...

Hinduizmus však nie je jednoliate náboženstvo, a tak sa v rámci neho stravovanie môže líšiť. Niektorí hinduisti vyznávajú princíp „ahinsá“, nenásilia, ktorý im zakazuje zabíjať všetko živé. Preto nejedia žiadne mäso ani vajcia. Od vegánov sa odlišujú konzumáciou mliečnych výrobkov, pretože mlieko je predsa darom posvätnej kravy. Princíp ahinsá vyznáva aj hnutie Hare Kršna, rozšírené aj na Západe, ktorého jedálne predpisy sú však oveľa prísnejšie.

## „NEPOŠKVRŇUJE TO, ČO DO ÚST VCHÁDZA“

A ako to majú kresťania? Tí vychádzajú z Ježišových slov, že človeka nepoškrvňuje to, čo do úst vchádza (jedlo), ale to, čo z nich vychádza (klamstvo, ohováranie). Napriek tomu aj kresťanstvo prevzalo určité obmedzenia od judaizmu: nesmie sa jesť jedlo obetované „modlám“ ani krv. Na rozdiel od židov však kresťania zákaz vztahujú len na samotnú krv a nepožadujú, aby jej bolo zbavené mäso.

Kresťania tak môžu jesť skoro všetko, ale nie vždy – existujú obdobia pôstov, kde sa majú zriecť niektorých potravín. Tie sú v rôznych cirkvách praktikované rôzne. Najprísnejšie v pravoslávnej cirkvi, kde sa okrem mäsa nesmie jesť ani mlieko, vajcia a ryby. Podobné pôsty existovali aj u katolíkov, ich počet bol však redukovaný a požiadavky znížené len na zrieknutie sa mäsa.

## VŠADE SI POCHUTNÁTE

Možno vám niektoré z uvedených predpisov pripadajú príliš prísne. Ale vedzte, že za tie tisíce rokov vyznávači každého náboženstva vymysleli mnoho jedál, ktorá spĺňajú rituálne požiadavky, a pritom sú to lahôdky. Pri varení totiž nejde o to, čo vám vaša viera prikazuje či zakazuje, ale o to, či jedlo pripravujete pochtivo a s láskou. •

# WINKA®

SVĚŽÍ VINNÝ NÁPOJ



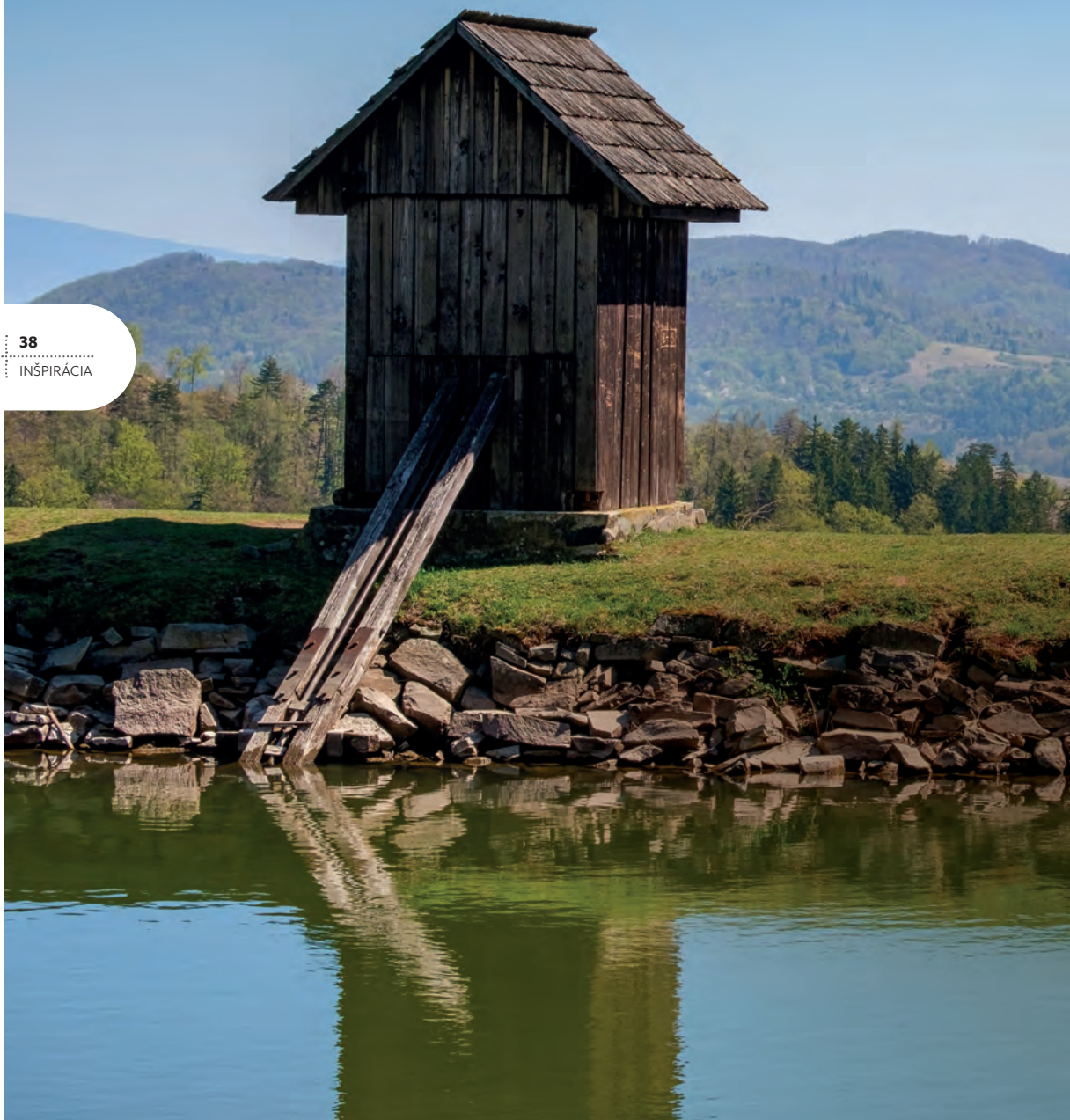
OSVĚŽUJÍCÍ CHUŤ VÍNA A BUBLINEK PODTRŽENA  
TAJNOU INGREDIENCÍ

WINKA.CZ

# NA POTULKÁCH SLOVENSKOM

38

INŠPIRÁCIA



# Kam sa vybrať po konci sezóny

Slovensko je síce rozlohovo a počtom obyvateľov nevelké, no našťastie je napriek tomu bohaté na množstvo vzácných historických pamiatok a zaujímavých lokalít, ktoré stojí za to vidieť. Podťe sa spolu s nami pozrieť na tie, ktoré možno obdivovať aj mimo hlavnej turistickej sezóny. Ideálne celoročne.

TEXT/SZÖVEG: Veronika Vandrašeková

FOTO/FOTÓ: Shutterstock.com

39  
INSPIRÁCIÓ

## BARANGOLÁS SZLOVÁKIÁBAN

### Hova menjünk utószezonban

Szlovákia területe és lakossága nem nagy, de ettől függetlenül számos értékes történelmi emlékkal és érdekes látnivalóval rendelkezik, amelyeket érdemes megismerni. Jöjjön velünk, és nézze meg azokat, amelyek a fő turisztikai szezonon kívül is megcsodálhatók, sőt, egész évben látogathatók.

**SK** Kde inde by sme mali začat potulky po zaujímavých miestach, než v hlavnom meste. Bratislava je vďaka siahodlnej histórii klenotnicou na pamiatky. Za jeden z jej symbolov možno považovať Dóm sv. Martina, ktorý bol korunovačným kostolom v rokoch 1563 až 1830. Medzi inými tu mala korunovačiu aj Mária Terézia. Nie ďaleko od dómu, na Mýtnej ulici, sa nachádza budova verejnoprávneho rozhlasu, ktorá je unikátna svojím tvarom obrátenej pyramídy. Jej autormi sú architekti Š. Svetko, Š. Ďurkovič a B. Kisslin, stavala sa v rokoch 1969 – 1984 a absolvovanie prehliadky tejto neprehliadnuteľnej budovy je vždy dobrý nápad. No a do tretice by sme vám odporučili dohodnúť si individuálnu prehliadku vzácného Pamätníka Chatama Sófera, ktorý sa od dómu nachádza len pár



**HU** Hol máshol kezdhetnénk el a barangolást, mint a fővárosban! Pozsony nagymúltú város, Szlovákia gyöngyszeme, ahol számos műemléket csodálhatunk meg. Az egyik legismertebb, a város szimbóluma, a Szent Márton dóm, amely 1563 és 1830 között koronázó templom volt. Többek között Mária Teréziát is itt koronázták. A dómtól nem messze, a Mýtná utcában található a közszolgálati rádió épülete, amely fordított piramis alakja miatt egyedülálló. Svetko Š., Ďurkovič Š. és Kisslin B. tervei alapján, 1969 és 1984 között építették, és egyedülálló formája miatt szinte kihagyhatatlan része a városi túráknak. Ezenkívül javasoljuk, hogy szervezzen egyéni túrát a nagyon híres és egyedülálló Chatam Sófer emlékműhöz, amely mindössze néhány tucat méterre található a dómtól. A híres pozsonyi rabbi, Chatam Sófer (Moše Schreiber 1762-1869) utolsó nyughelye az alagút pozsonyi rakpartra való betorkolása előtt található. Az emlékművet lenyűgözően megőrizték és ki is építették, maga a sír a föld alatt van, az egyik alagút falának belső részében található. Minden évben emberek százai jönnek el ide a világ minden tájáról, hogy leróják tiszteletüket a nagy tudós rabbi előtt.

## (NEM CSAK) A NAGYOK NYOMDOKÁBAN

Az év bármely szakaszában, a nyitvatartási idő korlátozása nélkül, rengeteg egyedülálló, természetben található helyet tekinthet meg Szlovákiában. Ha elhagyjuk a fővárost, megnézhetünk egy közeli ritkaságot, a gútai fahidat, amely Európa leghosszabb, teljes egészében faszervezetű híd. Brezová pod Bradlomban található Štefánik M. R. szlovák politikus emlékműve. A szlovák nemzet fiának, Štefánik Milan

Rastislav tábornoknak a végső nyughelye, egy fehér szepesi travertinből készült sírhalom, amelyet 1928-ban Dušan Jurkovič terve alapján építettek. És ha kedveli a történelmet és meg szeretné ismerni a történelem jelentős személyeihez kötődő emlékhelyeket, akkor felmászhat a közép-szlovákiai Terchován található Juraj Jánošík monumentális emlékművéhez is. Jánošík, a leghíresebb szlovák rabló szülőhelyén, Terchová településen található monumentális szobra, úgy van ábrázolva, hogy a Vrátna-völgy bejáratára tekint. A természet szerelmeseit pedig elkísérjük a gyönyörű Besztercebányára (Banská Štiavnica), amely szintén Szlovákia központjában található, és az UNESCO Világörökség része. A vad hegyvidéki természet által





desiatok metrov. Ide o miesto posledného odpočinku slávneho bratislavského rabína Chatama Sófera (Moše Schreiber) (1762 – 1869), ktoré je pôsobivo zachované a dobudované a nachádza sa v podzemí, respektíve v útrobach jednej zo stien tunela. Každoročne k tejto hrobke cestujú najvýznamnejší židovskí predstavitelia z celého sveta.

### (NIELEN) PO STOPÁCH VELIKÁNOV

V ktoromkoľvek ročnom období, bez toho, aby vás niekto obmedzoval otváracími hodinami, môžete na Slovensku vidieť obrovské množstvo unikátnych miest, ktoré sa nachádzajú pod holým nebom. Ak by ste vychádzali z hlavného mesta, tak si môžete ísť pozrieť neďalekú vzácnosť – Drevený most v Kolárove, ktorý je najdlhším mostom s celodrevenou konštrukciou v Európe. Rovnako tak predstavuje nezabudnuteľný výlet turistika na Mohyly M. R. Štefánika v Brezovej pod Bradlom. Ide o miesto posledného odpočinku syna slovenského národa, generála Milana Rastislava Štefánika, v podobe mohyly z bieleho spišského travertínu, ktorá bola postavená v roku 1928 podľa projektu Dušana Jurkoviča. A keď je vášmu srdcu vo všeobecnosti blízka spomienka na významných dejateľov z histórie, tak v Terchovej na strednom Slovensku si môžete vystúpiť k nadrozmernému pamätníku Juraja Jánošíka. Najslávnejší zbojník a rodák z tejto rázovitej obce v monumentálnej podobe sochy hľadí na vstup do Vrátnej doliny. No a milovníkov prírody touto cestou odprevažíme do nádhernej Banskej Štiavnice, taktiež v strede Slovenska, →

körülvev, egykor bányászati területen lévő séta önmagában is élményt jelent. Sétáljon fel a Kálváriára, ahonnan a tenyerén láthatja az óvárost, és térjen be a helyi tajchyba (víztárolók). A selmeci tajchy a helyi bányák igényeihez épített tavak, amelyek ma csábító fürdőzési élményt nyújtanak gyönyörű természeti környezetben. A hideg hónapokban az edződni vágyó emberek mártóznak meg bennük.

### CSILLAGÁSZATI ÓRA FÁBÓL!

Óbesztercén található Szlovákia legnagyobb fából készült szobra, melynek része a nem mindennapi csillagászati óra – ami szintén fából készült. Az óra Hétfájdalmú Szűz Mária ülő alakját ábrázolja. A Iócsesi Szent Jakab-templom főoltára azonban még ennél is →



BUDOVA ROZHLASU V BRATISLAVE  
RÁDIÓÉPÜLET POZSONYBAN



ktorá je zapísaná do zoznamu UNESCO.

Prejsť sa touto kedysi banskou oblasťou, ktorú obklopuje divoká hornatá príroda, je zážitkom samým osebe. Spravte si prechádzku na Kalváriu, z ktorej budete mať staré mesto ako na dlani, a zastavte sa aj pri tamojších tajchoch. Štiavnické tajchy sú jazerá vybudované pre potreby miestnych baní a dnes ponúkajú lákavé kúpanie v nádhernom prírodnom prostredí. V chladných mesiacoch ich vyhľadávajú otužilci.

### DREVENÝ UNIKÁT

Milý zážitok predstavuje návšteva Slovenského orloja v Starej Bystrici, ktorého súčasťou je najväčšia drevená socha na Slovensku. Tá má podobu sediacej Sedembolestnej Panny



ŠPANIA DOLINA  
ÚRVÖLGY



lenyűgözőbb. Késő gótikus szakrális műemlék, amely kivételes művészeti és történelmi értékkel rendelkezik. Majdnem tizenkilenc méter magas, teljes egészében fából készült, és a híres Pál mester készítette.

### VÖLGYBŐL EGÉSZEN A CSÚCSRA

Teljesen más, de nem kevésbé egyedi élményt jelentenek a kirándulások a tradicionális falvakba, amelyekből Szlovákiában több is van. A közép-szlovákiai Úrvölgy (Špania Dolina) faluban található egy népi építészeti emlékhely, amely fából és kőből épült bányászházakból áll. Bármikor megtekintheti a gyönyörű népi építészet műemlékvédelmi skanzenjét, a néprajzi múzeumot Čičmany-ban. A községet a Rajec-völgy déli részén a Strázso-hegység és a Kis Fatra övezi, és híres a jellegzetes fehér díszítésű, eredeti faházairól. Ha azonban jobban kedveli a magasságot és a hegyeket, mint a történelmet, akkor azt javasoljuk, hogy látogasson el Szlovákia legmagasabb, de könnyen megközelíthető pontjára, a Lomnici csúcsra. A csillagvizsgálót 2632 m tengerszint feletti magasságban láthatja, és egy felvonó viszi fel a turistákat a célállomásra. A Magas-Tátra egyik legkeresettebb turisztikai látványossága, és az év minden szakaszába mindig más-más élményt nyújt, attól függően, hogy melyik évszakban látogat el a hegyekbe.

### KASSA, VÉGÁLLOMÁS

Nyugat-Szlovákiában, Modra városában található egy érdekes műszaki műemlék, amely egykor egy majolikamanufaktúra épülete volt. Itt 1883-

ban kerámiaműhelyt és -iskolát alapítottak, melynek hagyományát viszi tovább a szlovák népi majolika. Ha Önt lenyűgözi a világgűr, a változatosság kedvéért irány Galgóc. Itt található egy csillagvizsgáló és egy planetárium, amelyből csak öt van Szlovákiában. Egész évben tanulmányi kirándulásokra járnak ide a látogatók, ahol érdekes előadásokat hallanak, valamint a Nap és az éjszakai égbolt csillagászati megfigyeléseinek részét. A szlovákiai barangolást végül a gyönyörű Kassán (Košice) ajánljuk lezárni. Szlovákia második legnagyobb városában, amelynek érdekes a történelme és egyik fő nevezetessége a gótikus Szent Erzsébet dóm. Ez a műemlék Szlovákia legnagyobb temploma és egyben Európa legkeletibb nyugati típusú katedrális. •

Márie. No ešte väčší dojem na vás spraví Hlavný oltár Chrámu sv. Jakuba v Levoči. Ide o neskorogotický sakrálnu pamiatku mimoriadnej umeleckej a historickej hodnoty. Je takmer devätnásť metrov vysoká, celá z dreva a vytvoril ju Majster Pavol.

## Z DOLINY AŽ NA SAMÝ VRCHOL

Celkom iný a nemenej unikátny zážitok predstavujú výlety na miesta zachovaných pôvodných dedín, ktorých máme na Slovensku hneď niekoľko. Tak napríklad pamiatkovú rezerváciu ľudovej architektúry v stredoslovenskej obci Špania Dolina tvorí súbor baníckych domov postavených z dreva a kameňa. Kedykoľvek môžete vidieť aj nádherný skanzen v Čičmanoch. Obec je

obkolesená Strážovskými vrchmi a Malou Fatrou v južnej časti Rajeckej doliny a preslávila sa originálnymi drevenicami s charakteristickou bielou ornamentálnou výzdobou. Ak však máte radšej výšku než históriu, tak vám vrelo odporúčame návštevu najvyššieho bežne prístupného bodu na Slovensku – Lomnického štítu. Prezrieť si tu viete observatórium ležiace vo výške 2 632 m nad morom, pričom na miesto určenia vás zavedie lanovka. Tá patrí k najvyhľadávanejším turistickým atrakciám Vysokých Tatier a mierne odlišný zážitok predstavuje v priebehu roka podľa toho, v akom ročnom období sa tam vyberiete.

## KOŠICKÁ KONEČNÁ

V meste Modra na západnom Slovensku nájdete zaujímavú technickú pamiatku, ktorou je bývalá budova manufaktúry na majoliku. Totiž, ešte v roku 1883 tu bola založená keramická dielňa a škola, v ktorej tradícii pokračuje Slovenská ľudová majolika. Ak vás fascinuje vesmír, tak pre zmenu zamierťe do Hlohovca. Nájdete tam hviezdáreň a planetárium, ktorých je na Slovensku iba päť. Celoročne sa tu organizujú exkurzie, prednášky a astronomické pozorovania Slnka i nočné oblohy. Potulky po Slovensku by sme napokon odporučili zakončiť v nádherných Košiciach. V druhom najväčšom meste so zaujímavou históriou a dominantou v podobe gotického Dómu sv. Alžbety. Samostatne stojaca stavba je najväčším kostolom na Slovensku a zároveň najvyššie ležiacou katedrálou západného typu v Európe. •

Střední Čechy 

#VisitCzechia

Naskenujte a utečte   
Olvassa be és induljon

**UTEČTE Z MESTA**

Hodte starosti za hlavu a vydajte sa v ústrety vlastnému dobrodružstvu

**SZABADULJON KI A VÁROSBÓL**

Dobja el mindennapi gondjait és töltődjön fel utazással

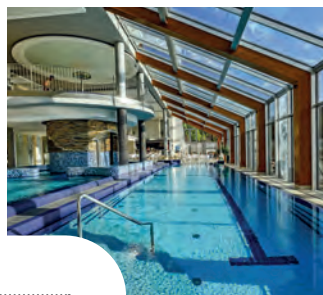
→ STREDNICECHY.CZ ← VISITCENTRALBOHEMIA.COM ←

# Dovolenka v horách?

## Objavte Spa hotel Lanterna

Plánujete na jeseň vyraziť za odpočinkom, wellness a skvelým jedlom? Dobrý nápad! Odporúčame nedávno zrekonštruovaný Spa hotel Lanterna vo Veľkých Karloviaciach v Beskydách.

TEXT: Resort Valachy  
FOTO: Archív Resort Valachy  
[www.lanterna.cz](http://www.lanterna.cz)



44

ADVERTORIÁL

**SK** Veľké Karlovice sú presne tým miestom, kde si môžete užívať výlety v prírode, kochať sa nádhernými výhľadmi z hrebeňov hôr a potom sa v útulnom Spa hoteli Lanterna zahriať v bazéne a saune, osviežiť unavené telo pri exotickej masáži a pochutnať si na špecialitách krajovej kuchyne.

Pre spojenie týchto záľub si mnohí ľudia Lanternu zamilovali a pravidelne sa vracajú. Nie div, hotel je skutočnou oázou pokoja uprostred lesov. V cene pobytu máte nadštandardné služby: nielen raňajky, ale aj popoludňajší snack Aperitivo moment a večeru, ale hlavne – voľný vstup do hotelového L-Spa s bazénom a tiež do blízkeho Wellness Horal s termálnymi bazénmi, fitkom a saunovým svetom, kam vás zvezie hotelový transfer.

Nedávno Lanterna prešla rekonštrukciou a hostí teraz rozmaznáva ešte väčším komfortom. Iste vás nadchne posedenie na novej terase a v dizajnovej reštaurácii s veľkou vínotékou. Úžasné sú aj nové izby so zimnou záhradou alebo apartmány s vlastným whirlpoolom, infrasaunou a kozubom.

Vo wellness centrách sa niekoľkokrát denne konajú saunové rituály. Môžete si dopriať relaxačnú masáž od masérok z Thajska, Filipín a Jávy. Počas víkendu zjásť na lekciu jogy a hudobný večer. Alebo využiť neďaleké Golfové ihrisko Horal, požičovňu elektrobicyklov a veľa značených turistických okruhov.

A čo večer? Potešte chuťové poháriky pri degustačnom menu s moravskými vínami v zážitkovej reštaurácii Vyhľadka. O príjemnú bodku za odpočinkovým dňom sa postará drink alebo pohárik vína v lounge bare. •

**TIP:** Aj zima tu stojí za to. Hneď pod hotelom sú upravované bežkárske stopy a v okolí je veľa ski areálov. V spojení s wellness dokonalejší pôžitok!



14. 11. | Noc bielych hluzoviek  
27.–29. 11. | Umenie byť zdravý s J. Ševčíkovou a J. Vojáčkom  
14. 12. | Etiketa stolovania s Ladislavom Špačkom  
22.–31. 12. | Vánoční a silvestrovské pobyty



# Časové traťové lístky

Neobmedzené cestovanie po zvolenej trase  
**Bratislava–Komárno**

- varianty na 7, 30 a 90 dní
- pre členov vernostného programu **Smile Club** v tarife Dospelý
- cestujte jednosmerne, obojsmerne alebo len v časti predplatenej trasy



## Cestujte za 1 € denne

S ročným časovým lístkom **DunajPass** môžete cestovať po celej trase bez obmedzenia a využívať aj lounge na hlavnej stanici v Bratislave.

**500 miliónov zákazníkov**

*Renfe každoročne cestuje po celom Španielsku.*

**16 000 zamestnancov Renfe** pracuje na tom, aby pre nich zaistili tie najlepšie služby: presnosť, bezpečnosť a pohodlie.

*Všetci sa staráme o to, na čom nám záleží.*

*At Renfe we have **500 million customers** who travel across Spain every year. And **16,000 employees** who work to give the best service: punctuality, safety and comfort.*

*We all care about what we cherish the most.*



# MÁME SPOLOČNÚ CESTU

"We share the same journey"

Leo Express, powered by Renfe.  
V roku 2021 sa spoločnosti Renfe a Leo Express spojili a pokračujú v raste spoločne.

Leo Express, powered by Renfe.  
From 2021 Renfe and Leo Express have joined to continue growing together.



*renfe*

# Dobrý mechanik nemá veľa práce

To je krédo majstra údržby Milana Végha, ktorý sa so svojím tímom stará, aby naše vlaky na linke Bratislava – Komárno boli v bezchybnom technickom stave. Čím starostlivejšie sa totiž mechanici venujú údržbe, tým menej porúch musia riešiť počas prevádzky.



## Egy jó karbantartónak nincs sok dolga

Ezt állítja Végha Milan, műszaki vezető, aki csapatával arról gondoskodik, hogy vonatjaik a Pozsony – Komárom útvonalon hibátlan műszaki állapotban közlekedjenek. Ha jól végzi munkáját, nem kell menet közben a hibák elhárításával foglalkoznia.

48

PREDSTAVUJEME

TEXT: Jakub Jukl FOTO: archív Milana Végha





## Bežný deň majstra údržby



## Műszaki-vezető egy napja a munkahelyen

Doma pri raňajkách si monitorujem hlásenia z večera a rána, v prípade potreby komunikujem s dispečingom.

MONITOROVANIE  
MEGFIGYELÉS

Otthon reggeli közben olvasom az előző nap esti jelentéseit, szükség esetén kommunikálok a diszpécserrel.

Po príchode na pracovisko zistím aktuálnu situáciu a kontrolujem zamestnancov, nasleduje ranný brífing k dennej činnosti.

BRÍFING  
MEGBESZÉLÉS

Amint megérkeztem a munkahelyre, ellenőrzöm a csapatot, majd közös megbeszélést tartunk napi teendőkről.

Maily, telefonáty, porady, príprava plánu servisu na druhý deň, monitoring stavu náhradných dielov, výstupné kontroly po opravách a servise.

KONTROLA  
ELLENŐRZÉS

E-mailek, telefonhívások, megbeszélések, másnapi szervizterv elkészítése, pótalkatrészek monitorozása, javítás és szervizelés utáni ellenőrzések.

Kontrola a vyhodnotenie pracovnej činnosti technikov, informovanie o pláne činnosti na druhý deň.

PLÁN  
ÜTEMEZÉS

Végül ellenőrzöm és kiértékelem a műszaki dolgozók napi tevékenységét, és megbeszélésem velük a másnapi teendőket.

Často ešte doma konzultácia s dispečingom o zmenách, ktoré sa vyskytli, prípadné riešenie mimoriadnych situácií.

MIMORIADNE  
SITUÁCIE  
RENDKÍVÜLI  
HELYZETEK

Sokszor még otthon este telefonon beszélök a diszpécserrel, leegyeztetjük a fontosabb információkat, illetve rendkívüli helyzeteket.

**SK** Pán Véghe, ako ste sa k práci v spoločnosti Leo Express dostali?

**Leo Express dostali?**

Ja pochádzam z regiónu, kde Leo Express prevádzkuje svoju linku. Keď tu začínam, prihlásil som sa na inzerát a vzali ma.

**Vy ste už predtým na železnici pracovali?**

Priamo na železnici nie. Ale napriek tomu som celý život pracoval „pri kolajach“ – v Bratislavskom dopravnom podniku. Tam som urobil školu a potom som sa staral o električky. Začínal som ako mechanik a postupne sa vypracoval až na vedúceho údržby. →

49  
BEMUTATJUK

**HU** Megkérdeztük tőle, hogyan került a Leo Expressz társasághoz?

Ebben a régióban lakom, ahol a Leo Expressz vonatjai közlekednek. Rögtön a letelején jelentkeztem és felvettek.

**Azelőtt is a vasútnál dolgozott?**

A vasútnál konkrétan nem, de mindig a „sínék“ közelében – hisz a Pozsonyi Közlekedési Vállalat alkalmazottja voltam. Ott végeztem a középiskolai tanulmányaimat is, majd a villamosok karbantartásával foglalkoztam.

**A kollégái mind azt vallották, hogy kiskoruktól szerették a vonatokat. Ön is?**

Én nem! Véletlenül kerültem a vasútra. Az én szenvedélyem a repülés a repülőgépek. →

**SK** → **Od vašich kolegov počúvam, že vždy mali radi vlaky. Bolo to tak aj u vás?**

Kdeže. To, že som skončil pri vlakoch, je naozaj náhoda. Ale som veľký fanúšik letectva.

**Čo presne je náplňou vašej práce?**

Našou hlavnou úlohou je technicky zaistiť bezpečnosť a spoľahlivosť vozidiel v každodennej prevádzke. Je to náročné, tých hnacích jednotiek máme veľa. Celý servisný systém delíme do dvoch oblastí. Tou prvou je pravidelná údržba, tá je vždy potrebná po určitom počte najazdených kilometrov či motohodín. Tou druhou je riešenie poruchových situácií, či už sa to týka motora, alebo napríklad dverí.

**Vy ako majster údržby máte pod sebou aj zamestnancov, že?**

Áno, každý deň tu pracuje jedna čata: štyria mechanici a skladník, ktorý zaoštaráva náhradné diely, aby mal mechanik všetko potrebné.

**A vy sám stále ešte robíte priamo údržbu?**

Ale áno, práve teraz mám ešte špinavé ruky, ako som vyliezol spod vlaku (ukazuje). To už patrí k veci. Tým som ráno začal.

**Čo opravujete najčastejšie?**

Najčastejšie sú to práve klimatizácie, dvere a záchody. To nám zaberie 50 % dňa. Ale pokaziť sa môže kdečo, veď každý vlak má dva motory a všetko dôležité je tam dvakrát.

**Takže keď sa pokazí jedna vec, môže núdzovo zafungovať druhá?**

Áno, aby vlak nezostal stáť a mohol dôjsť do depa. Preto má celý systém zdvojený: dva motory, dve prevodovky, dve riadenia, dva hnacie podvozky – a všetko môže fungovať len s jedným systémom. Približuje sa to takmer zabezpečeniu, ktoré poznáme z letectva.

**Čo je na vašej práci najťažšie?**

Koordinovať všetko tak, aby to fungovalo. A systém sa neriadí podľa nás, prvoradá je prevádzka, vlaky musia jazdiť. Potrebujete všetko logisticky na seba nadviazať, aby práca nestála.

**A čo je, naopak, na vašej práci najkrajšie?**

Ja som najspokojnejší, keď všetko jazdí. Rád hovorím: dobrý mecha-

**Milyen feladatok tartoznak a munkakörébe?**

A mi fő feladatunk a járművek karbantartása, azok hibátlan működésének biztosítása. Nem egyszerű feladat, mert sok a ránk bízott jármű. Karbantartási tevékenységünket két kategóriába osztanám. Egyik fő elvégzendő feladatunk a karbantartás, bizonyos lefutott kilométerek utáni szervizelés. Második fő tevékenységünk a meghibásodott járművek javítása, azok visszaállítására a forgalomba.

**Az Ön csapatában hány alkalmazott dolgozik?**

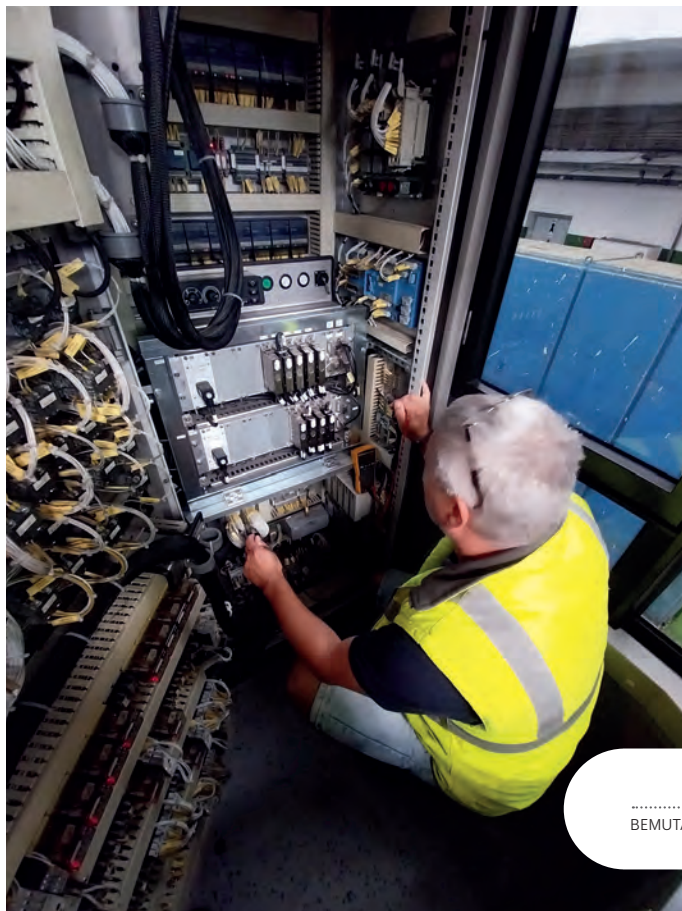
Egy „szakaszban” 4 alkalmazott dolgozik, ami három műszerész és egy raktárost jelent, az utóbbi az alkatrészek készletlétlenségéért felel.



nik nemá veľa práce. Pretože keď sa o vlaky dobre stará, tak všetko funguje.

### Ako relaxujete po práci? Aké máte záľuby?

Je to na prvom mieste, to leteť, som členom Virtual Clubu, kde lietame na počítačoch aj na simulátoroch. Asi najzaujímavejšie bolo, keď som k päťdesiatke dostal let na simulátore v skutočnom kokpite Boeingu. No a tiež rád cestujem, v zime lyžujem a doma mám záhradku, kde tiež trávim dosť času. •



### És Ön a munkálatokat felügyeli vagy végzi is?

Most is piszkos a kezem, a vonat alól jöttem (a kezét mutatja). Ez természetes, nem csak felügyelem, de végzem is a karbantartást.

### Mit javítanak a leggyakrabban?

Leggyakrabban a légkondicionáló hibásodik meg, ill. ajtók vagy a mosdó. Ezeknek javítása kiteszi a napi munka 50 százalékát. A vonatnak két motorja van, minden műszer 2x van jelen.

### Ha az egyik műszer netalán meghibásodik, ott van tartalékban a másik?

Igen, a végett, hogy a vonat el tudjon jutni a javító műhelybe. Az egész rendszer dupla motorral működik, két motor, két sebességváltó, kettős kormányzás, két hajtómű – szóval mindenből kettő van. Lassan megközelíti a repülőbiztonsági rendszerét.

### Mi a legnehezebb a munkájában?

Koordinálni a munkálatokat úgy, hogy minden jól működjön. És nekünk gördülékenyen logikát követve kell elhárítanunk a hibát, hisz a vonatnak működnie és mennie kell.

### Ellenkezőleg, mi a legkönnyebb a munkájában?

Én akkor vagyok a legboldogabb, ha minden működik! Szeretem mondogatni, hogy a jó karbantartónak kevés a munkája!

### Hogyan tölti a szabadidejét? Mi a hobbija?

Első helyen a repülés áll, a Virtual Club tagja vagyok, ahol számítógépek és szimulátorok segítségével repülünk. Nagy élmény volt számomra, amikor az 50. születésnapomra ajándékba egy Boeing kokpit szimulátorában történő repülést kaptam. Emellett szeretek utazni, télen síelek, nyáron otthon dolgozom e kertemben. •

# Východná Morava – wellness uprostred prírody

Tam, kde veria v prírodu. Tam, kde nezabúdajú na tradície a tam, kde majú srdcia otvorené. Vitajte na východnej Morave. Pestrosť tohto regiónu je nekonečná a krásna v každom ročnom období. V zime však vyniká Valaško, kde si užijete zimné športy, skvelý odpočinok aj miestnu známu gastronómiu.

**SK** Zamilujte si drsnú krásu valašských Beskyd. Čaká vás tu čerstvý horský vzduch, takmer nedotknutá príroda, všetko pre vašu aktívnu dovolenku aj luxusný wellness. Za touto kombináciou sa vyplatí cestovať a verte nám, že tu nájdete miesto, kam sa budete chcieť vracat.

Predovšetkým však na Valašku a v Beskydách si užijete pokojnú dovolenku, ale aj aktívnu turistiku, pokiaľ po nej zatúžite. V zime vás čakajú perfektne upravené zjazdovky, snowparks, kilometre bežeckých stôp aj nevsedné výhľady do krajiny na skialpových trasách. •

## Kelet-Morvaország – pihenés és töltődés a természetben

Ott, ahol gyönyörű a természet. Ott, ahol ápolják a hagyományokat és nyitott szívvel élnek. Ez Kelet-Morvaország! A természet szépsége itt keveredik a pihenési lehetőségek széles skálájával az év minden hónapjában. A Valaško térséget nem csak a síelők, hanem a helyi étel specialitásokat kedvelők is szívesen látogatják.

**HU** A Beszkidek káprázatosan buja természetébe első látásra bele lehet szeretni. Tiszta és friss hegyi levegő, érintetlen természet, sportlehetőségek és emellett igényes wellness! Ez mind vonzóvá teszi a térséget, ahová aztán újra és újra visszavágyunk.

Valaško és a v Beszkidek arculatát a végtelen erdők, napsütötte mezők képezik, ahol gondtalanul töltheti szabadságát. Télen kitűnő sípályák, snowparks, rendezett hosszú-hosszú sifutó pályák, valamint skialp-síelés lehetőségek várják az idelátogatókat. Kelet-Morvaország – felhőtlen téli kikapcsolódást nyújt mindenkinek! •

52

ADVERTORIÁL



TEXT: Petra Zítková  
FOTO: Archív CCRVM  
[www.vychodni-morava.cz](http://www.vychodni-morava.cz)

FB/ @vychodnimorava  
IG @vychodni\_morava



Projekt Východná Morava v pohybe bol realizovaný s príspevom prostriedkov štátneho rozpočtu Českej republiky z programu ministerstva pre miestny rozvoj / A Kelet-Morvaország mozgásban program a Cseh Köztársaság Nemzeti Fejlesztési Minisztériumának támogatásával valósult meg.



**FIRST  
MINUTE**  
zľava  
až **20%**

**Objednajte si relaxačný, liečebný  
alebo wellness pobyt na rok 2025  
práve teraz a ušetríte!**

Vhodné aj ako darček.



# Zdieľajte a vyhrajte

Zdieľajte svoje fotky s hashtagom #leoexpress na Instagrame a vyhrajte 1 000 leo kreditov. Každé tri mesiace vyberáme víťaza a okrem neho zverejňujeme aj ďalšie podarené snímky.

## Posztoljon és nyerjen!

Posztoljon képet az Instagram fiókjában a #leoexpress hashtag alatt és nyerjen 1 000 leo-kreditet! Minden harmadik hónapban kisorsolunk egy szerencsést, akinek a fotóját itt publikáljuk.

54

FOTOSÚTÁŽ



VÍŤAZ VYDANIA  
VERSENY NYERTESE



FOTO: @mr.vonat42



FOTO: @vlacikovosk



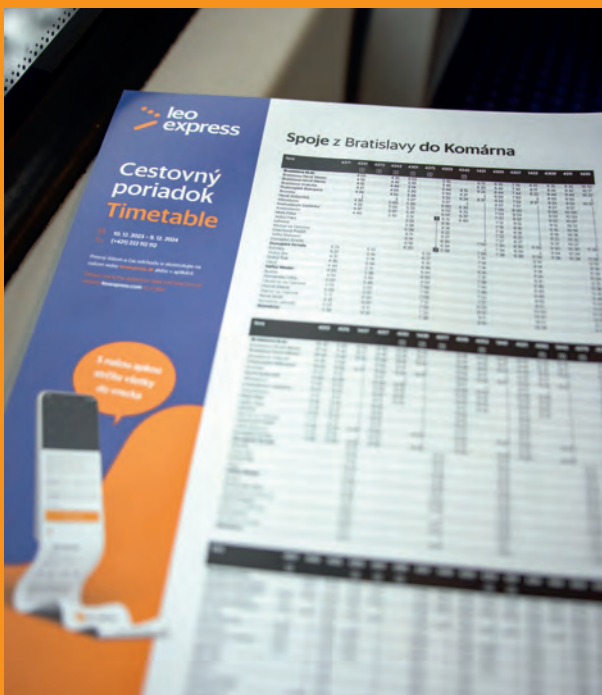
FOTO: @lucka\_1213



FOTO: @vodic.marek



FOTO: @nikolas\_V



## LÍSTKY NA VIANOCE A ROK 2025 UŽ V PREDAJI

Kúpte si lístky na vlaky na trase Bratislava – Komárno na Vianoce a budúci rok už teraz! Nový cestovný poriadok sa od aktuálneho nemení, bude obsahovať len viac zastávok na znamenie. Vďaka tejto zmene môžeme rýchlejšie reagovať v prípade mimoriadnych udalostí na trase a eliminovať tak meškania. Ideálnou variantou na pravidelné dochádzanie do práce alebo do školy sú časové traťové lístky. Vyberte si z variant na 7, 30 alebo 90 dní, alebo cestujte po celej trase neobmedzene s ročným lístkom DunajPass.

## KARÁCSONYI ÉS 2025-ÖS JEGYEK MÁR KAPHATÓK!

Vásárolja meg vonat jegyeit a Pozsony – Komárno vonalra karácsonyra és jövő évre már most! Az új menetrend nem fog változni, csak több megállóhelyet fog tartalmazni, amelyek megállásához jelzés szükséges. Ennek a változásnak köszönhetően gyorsabban tudunk reagálni a rendkívüli eseményekre a vonalon, és így csökkenthetjük a késéseket. A munkába vagy iskolába való rendszeres ingázáshoz ideális megoldás az időszakos vonaljegyek megvásárlása. Válasszon a 7, 30 vagy 90 napos jegyvariánsok közül, vagy utazzon korlátlanul az egész vonalon a DunaPass éves bérletével.



<https://leoexpress.sk/podunajsko>





## MANAŽÉRI V PREVÁDZKE

V stredu 7. augusta zostali niektoré kancelárske stoličky prázdne, pretože naše vedenie vyrazilo do terénu. V dopoludňajších hodinách ste sa mohli v našom zákazníkcom centre v Bratislave stretnúť s našim generálnym riaditeľom, ktorý vám s pomocou nášho manažéra zákazníckeho servisu predával lístky a odpovedal na vaše otázky. Mohli ste ich stretnúť aj na vybraných spojoch z Bratislavy do Dunajskej Stredy, kde kontrolovali a predávali cestovné doklady.

Vždy sa s vami radi stretneme osobne a porozprávame sa s vami o všetkom, čo vás zaujíma, nielen o vlakovej doprave. Tešíme sa na vás nabudúce!

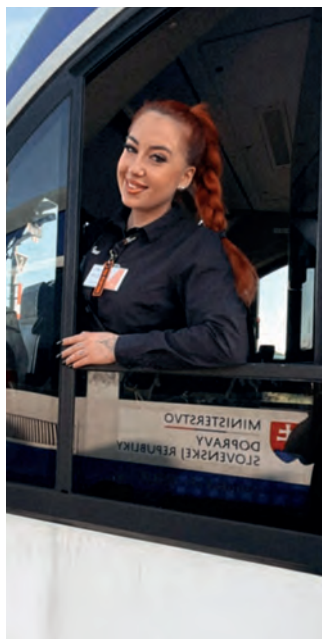


[www.leoexpress.sk/praca](http://www.leoexpress.sk/praca)

## MENEDZSEREK A VONATON

Augustus 7-én, szerdán, néhány irodai szék üresen maradt, mivel vezetőink kimentek az utasok közé. Reggel a pozsonyi ügyfélszolgálati központunkban találkozhattak utasaink vezérigazgatónkkal, aki ügyfélszolgálati menedzserünk segítségével jegyeket értékesített, és válaszolt az utasok kérdéseire. A Pozsony – Dunaszerdahely vonalon közlekedő járatokon is találkozhatunk velük, ahol jegyeket ellenőriztek és értékesítettek.

Mindig örömmel találkozunk kedves utasainkkal és váltunk velük pár szót, szívesen elbeszélgetünk velük bármiről, nem csak a vonatozásról. Várjuk a következő találkozást!



## PRIDAJ SA DO TÝMU LEO EXPRESS

Chceš sa podieľať na rozvoji mladej firmy, ktorá sa snaží neustále prichádzať s novými nápadiami vo verejnej doprave a zvyšovať štandard služieb na železnici? Hľadáme stevardov a stevardky pre regionálnu dopravu na trati Bratislava – Komárno. Ponúkame atraktívnu a zaujímavú prácu na najvyťaženejšej jednokolajnej trati na Slovensku a možnosť ďalšieho osobného rastu.

## CSATLAKOZZON A LEO EXPRESS CSAPATÁHOZ!

Szeretne részt venni egy fiatal cég fejlődésében, amely folyamatosan új ötletekkel áll elő a tömegközlekedésben, és emelni kívánja a vasúti szolgáltatások színvonalát? Jegykezelőket és utaskísérőket keresünk a Pozsony – Komárom regionális vonalunkra. Vonzó és érdekes munkát kínálunk Szlovákia legforgalmasabb egyvágányú vonalán, valamint lehetőséget a személyes fejlődésre.



<https://leoexpress.sk/praca>

# LIFE BAR

bio OAT  
SNACK



## NAJLEPŠÍ PARTÁK NA CESTY!

*Lahký a chutný snack z prvotriednych ovsených vločiek z Fínska*



### BANÁNOVÁ

Ovsená tyčinka s lahodnou chuťou lyofilizovaných banánov so štipkou škorice



### CITRÓNOVÁ

Jemná kombinácia sladkej a kyslej chuti, ktorá je neuveriteľne svieža

**BIO • VEGÁN • BEZ LEPKU**

- ✓ Vysoká kvalita surovín a skvelá chuť
- ✓ Ovsené vločky ako zdroj vlákniny
- ✓ Spracované za studena – suroviny si zachovávajú chuť aj výživovú hodnotu
- ✓ Sladené prírodným sirupom z kokosových kvetov s nízkym glykemickým indexom

**Investujte** do reklamy,  
**ktorá bude vidieť.**

obrazovky

polep vlaku

sklápacie  
stoly

PR článok

lístky

magazín

Komplexné  
kampane pre  
ON/OFFline





# MÚZEUM FANTASTICKÝCH ILÚZIÍ FANTASZTIKUS ILLÚZIÓK MÚZEUMA



## Najzábavnejšie múzeum v Prahe! Prága legviccesebb múzeuma!



[www.muzeumfantastickychiluzi.cz](http://www.muzeumfantastickychiluzi.cz)

