



TREBA ŠPORTOVAŤ VYSOKO INTENZÍVNE A INTERVALOVO

Genetička Jaroslava Durdiaková a čerstvá spoludržiteľka Ig Nobelovej ceny nám v rozhovore pre rubriku *Sedem cností a nerestí* prezradila, že rada cvičí, a tak sme boli zvedaví, čo je teraz v móde. „U mňa je top najmä tabata, lebo vidím, že funguje. Je to intervalový tréning na princípe 20 sekúnd maximálnej intenzívnej práce a 10 sekúnd odpočinku. Celé cvičenie sa skladá zo štyroch sérií ôsmich intervalov. Mám rada trénerov, ktorí majú dobre premyslené tréningy, kombinujú silu a vytrvalosť, vtedy mám pocit, že to má zmysel a oplatí sa mi to robiť. Potrebujem rozumieť tomu, čo robím, poznať ráciu za tým a vidieť výsledok. Vedca v sebe asi nezapriem. Navyše tabata kombinuje rôzne zostavy cvikov, nie je to nuda. Odporúčam!“



TREBA NAVŠTÍVIŤ DIVADELNÝ FESTIVAL BRIDGIN'V4

Medzinárodný festival divadiel hrajúcich v angličtine Bridgin'V4 sa koná tento rok prvýkrát. Nápad vznikol na pôde bratislavského jazykového centra The Bridge, ktoré má už štyri roky svoje vlastné divadlo zložené z lektorov angličtiny Bridgin'Drama. Aj vďaka nim privíta Dom kultúry v Pezinku už 15. a 16. októbra päť súborov zo štyroch krajín Vyšehradskej štvorky a z Rakúska. Predpoludňajšie predstavenia Williama Shakespeara, Isaaca Asimova a britských dejín sú určene najmä školám. Dospelých čaká napríklad inscenácia *Hedda*, s ktorou do Pezinku zavíta profesionálne divadlo Open House Theatre z Viedne. Druhým večerným predstavením je aj domáca komédia *Kukuchers!*, čo je adaptácia Kukučínovej *Rysavej jalovice*.



TREBA SA NAUČIŤ ZACHRAŇOVAŤ ŽIVOT

Ste to možno práve vy, kto sa nachádzate na mieste, kde je niekto bezprostredne ohrozený na živote. Aj keď záchranka už smeruje k udalosti, o prežití alebo neprežití rozhodujú prvé minúty. Všetličo môžete vedieť teoreticky, niet však nad praktický nácvik. V rámci Dňa záchran života sa v piatok budete môcť stretnúť a porozprávať so záchranármi, inštruktormi prvej pomoci, ale čo je najdôležitejšie, budete sa môcť niektoré zručnosti na figurínach aj naučiť a vyskúšať si ich. V piatok prídete v Bratislave na Hviezdoslavovo námestie, v Trenčíne do OC Laugaricio, v Žiline na Hlinkovo námestie, v Košiciach do OC Optima, OC Galéria alebo do centra pri Urbanovej veži, v Nitre na Svätoplukovo námestie, v Banskej Bystrici do OC Európa.



NETREBA NAKUPOVAŤ ZBYTOČNÉ OBALY

Ekologický trend čapovania potravín či drogérie dorazil už aj na Slovensko. Koncept vychádza z toho, nenakupovať viac ako aktuálne potrebujeme, ale najmä nekupovať zbytočné obaly, ktoré potom skončia na smetisku, prípadne aj keď ich dôsledne separujeme, vytvárajú náklady s ich odvozom a spracovaním. Prvou lastovičkou, ktorá tento spôsob predaja u nás rozbíhala, bol Ekoobchod Živica. Ten po desiatich rokoch existencie, keď ukazoval nové alternatívy, radil a inšpiroval, 30. októbra končí, pretože naplnil misiu a ním propagované produkty sa postupne dostali do širšej predajnej siete. Napríklad v Piešťanoch či v Žiline si už môžete prísť načapovať drogistický tovar značky EcoBolle a po otvorení nového Freshmarketu aj v Bratislave.



TREBA SA POZERAŤ V TELKE NIE JE KAPITÁL, AKO KAPITÁL

Kapitál (*Le capital*) nie je sfilmovaný Marx, aj keby to bolo mimoriadne zaujímavé, ale u nás dosiaľ nepublikovaný román francúzskeho spisovateľa Stéphane Osmonta. Legendárny režisér francúzskej národnosti a gréckeho pôvodu Costa-Gavras nakrútil v roku 2012 zásadný film o kapitalizme, v ktorom je dôležité absolútne všetko. Grécky pôvod režiséra, francúzske buričstvo, Gabriel Byrne v hlavnej úlohe, román aj film, ktoré sa celkom naschvál volajú identicky ako tá Marxova knižka, aktuálne problémy s ekonomickou krízou a vôbec. *Kapitál* treba vidieť, bez ohľadu na svetonázor a politické presvedčenie, zvlášť ak oba *Wall Streety* Olivera Stona vedľa neho vyzerajú ako hlúpučky príbuzní z vidieka. Piatok, 16. októbra, Dvojka, 22:00

Lúčenie

● **ktovie**, ako sa kráľ Béla IV. lúčil s mestom. Rituály pri zakladaní sídel sú historicky doložené, no keď sa odniekiaľ odchádza, takisto by sa patrilo epochu uzavrieť. Po vpáde Tatárov sa totiž kráľovský dvor presídlil do Vyšehradu a neskôr do Budy, čím sa skončila jedna kapitola dejín tohto miesta. Za istý čas sa tu premlelo veľa urodzených pánov a paničiek, mesto malo na chvíľu slávu a pozornosť Európy, aby sa sem potom vrátil pokoj, aký tu bol predtým.

Ktovie, aké mal predstavy Géza, otec zakladateľa štátu, keď si vybral práve Ostrihom za svoje sídlo? Veď všade je odtiaľto ďaleko. Stále mi čosi našepkáva, že pôvodne tu bolo viaceré náboženské centrum. (A po odchode dvora ho dostala od kráľa práve cirkev.) Mohla sem obyvateľov v staroveku priviesť dunajská vodná trasa, možnosti obchodu, sympatický kopec nad riekou či tepl vodné jazierko?

Mysel človeka staroveku bola tak ako tá dnešná zameraná ekonomicky, no do jej sveta patrilo i náboženstvo. Podľa legiend v blízkych kopcoch Pilišu sídlili staromaďarskí šamani. Vládcovia vedeli, že ak si podmania náboženské centrum územia,

Jela Krajčovič Publikovala poéziu vo *Fragmente*, bola redaktorka kultúry. Za domov považuje Česko, Slovensko a Maďarsko. Žije v Ostrihome.



získajú územie celé, a dá sa predpokladať, že vojvoda Géza uvažoval podobne. Ostrihom nenúka pre rozrastajúce sa obyvateľstvo nové a nové pozemky. Je to len pás medzi kopcami a riekou. Ale pre utrúpenú dušu, ktorá sem príde nadviazať spojenie s vyššou mocou, či ju už reprezentujú sily prírody, ako víly, stromy, alebo kamene v do tajomných kruhoch, je to azyl. Nedávno som pri prechádzke mestom postrehla nenápadnú vyvýšeninu, na ktorej stojí, ako inak, kostol. Nachádza sa nad námestím, nad stredovekým „forum“, trhom. Je zaujímavé, že je aj dnes ústredným kostolom dolného mesta. Pochovali tam Bélu IV. s rodinou... Náhody nie sú.

Stále ma fascinuje skúmanie takého stavu mysle, ktorej výsledkom je ľudská celistvosť. V pute starovekého človeka s prírodou sa také čosi dá nájsť. Gézovi jeho plán s Ostrihomom nevyšiel, ale my predsa vieme: svetská sláva, poľná tráva. Božie mlyny melú pomaly. ●