

UnitedLife⁰⁸

Lifestyle with values

GORDANA TURUK

HMOTA
MUSÍ MAŤ DUŠU.

MATTER HAS
TO HAVE A SOUL.



Nový Tiguan. Dostane sa všade.



Teraz už od 22 140 €.

Auto, ktorého domovom je cesta. Teraz aj s financovaním Profi Kredit s nulovým úrokom a možnosťou predĺženej záruky na 5 rokov alebo do 100 000 km. Užívajte si slobodu ist' kamkoľvek a kedykoľvek chcete.



Volkswagen

Predĺžená Záruka

3

4

5

Profi Kredit

1/3

1/4

1/5

Spotreba paliva v l/100 km: 4,7 – 7,4 (kombinovaná), emisie CO₂ v g/km: 123 – 170 (kombinované). Triedy energetickej efektivity: A – D. Všetky uvedené ceny sú ceny odporúčané pre klienta v € s DPH a majú len informatívny a nezáväzný charakter. Podrobnosti o ponuke modelov, ich konečných cenách, ich špecifikácií, dostupnosti, dodávacích podmienkach a uvedených doplnkových službách vám poskytne váš autorizovaný predajca Volkswagen. Fotografia je ilustračná.



Soňa Zajáčeková
šéfredaktor • editor-in-chief

Sedeli sme pri káve. Ja a moja bývalá šéfká, terajšia mentorka. Čestná členka môjho imaginárneho Klubu žien, ktoré ma inšpirujú.

Ako zvyčajne, rozoberali sme zmysel práce, status zamestnanca a nesmrteľnosť chrústa. Na korporátnu kantínu možno netypický rozhovor, ale pre obe diskusantky o to záživnejší. Radšej ma utlčte kameňom ako unuďte spoločensky akceptovateľným dekórom. Ja chcem vedieť, ako sa ovláda kvantové pole; nie aký finančný výsledok očakávať v tomto kvartáli alebo ako bolo na dovolenke v Chorvátsku. (Dobre, ako inak.)

Vytiahla som svoju dilemu na tému povolanie. Pracujem s tým, k čomu sa cítim povolaná? Pracujem na niečom, pretože počujem hlbočie volanie ako hlas peňažnej istoty? Keď sa dívam na rady ľudí pracujúcich za počítačom, nedá sa mi inak ako pýtať sa: Som ozaj jediná, kto má pocit, že život je čosi viac? A čo tu teda po mne zostane. Deti? (Pre miňa je rozmnожovanie ako zmysel života stále istým logickým lapsusom. Niečo mi tam chýba.)

Smiala sa a uistila ma, že je toho ešte omnoho viac.

Áno, je. Zostane po nej totiž aj posolstvo dobra. Ona totiž chodí svetom a vidí v ľudoch to pekné. To, na čo sú právom hrdí. Čo im rozžiarí oči. A svojou pozornosťou to v nich fahá na povrch. A do sveta.

Pri strete s bežnou ľudskou nedokonalosťou som ju nezažila hovoriť neláskavo či konáť z pozície povýšeného. Nikdy, ani v momentoch, keď sa moje emócie zredukovali na jednoduché „utlč nepriateľa“. Nezavzdušňuje sa nad nedostatkom; ponúka možnosti, ako dosiahnuť dôstatok. Uznáva dokonalosť existencie posolstiev druhých.

Ked' na to poukážete, iba mávne rukou. V podstate má pravdu; aj kvet kvitne, pretože je to jeho prirodzenosť.

Naše posolstvá zostávajú. V ľudoch, ktorých ste za života stretli, a dokonca aj v tých, ktorých ste osobne nikdy nestretli, no náboj vášho slova alebo činu sa dostal až k nim a niečo spôsobil. Efekt motýľich krídel, čo rozpúta hurikán. Vyberajte múdro.

We were having coffee. Me and my former manager, and currently my mentor. An honorary member of my imaginary Club of Women who inspire me.

As usual, we discussed the meaning of work, employee status and talked about everything and nothing in between. Perhaps not a typical corporate canteen discussion, yet all the more interesting. I would rather be beaten with a rock than bored to death by socially acceptable etiquette. I want to know how to manipulate quantum fields, not what financial results are expected this quarter or how the holiday in Croatia was (good, how else).

I brought up my pondering upon the topic vocation. Do I work with what I feel called to? Do I work on something, because I hear a deeper calling than the voice of financial stability? When I look at rows of people behind their computer screens, I cannot but ask: Am I really the only one feeling there is more to life? And what will stay once I am gone. My offspring? (Mere reproduction as the meaning of life still bears a logical lapse for me. Something is missing.)

She laughed passionately when she assured me that there is so much more.

And yes, there is. Since what she is leaving behind, in front and on all sides is the legacy of good. She walks the world and sees the good in people. What their hearts are proud of. What makes their eyes shine. And by paying attention to it she brings it to the surface. And out to the world.

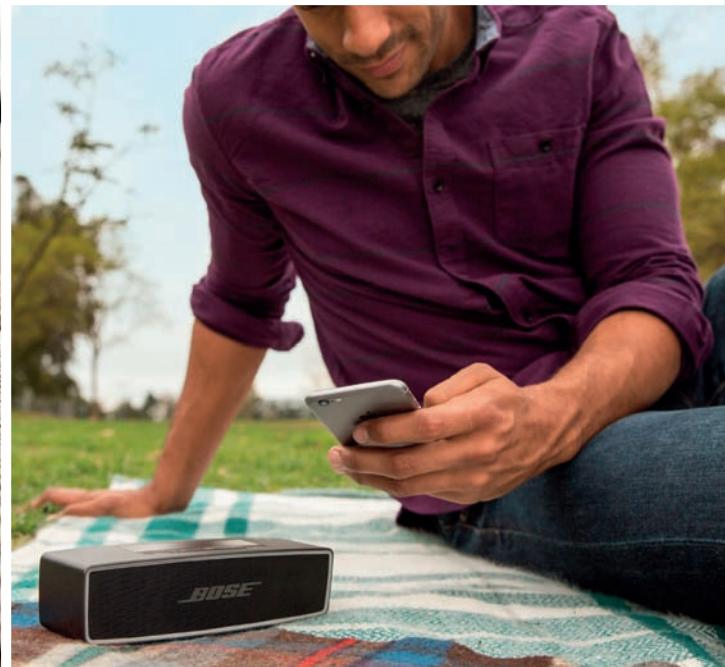
When faced with usual human imperfection I have never heard her speak harshly or act arrogantly from the position of one above. Never; not even in moments when even my emotions were reduced to simple ‘club the enemy’. She is not whining about shortcomings nor pointing them out; she offers possibilities and opens doors to a state where there is abundance for everyone. She understands the perfection of existence of other legacies.

When you comment on it, she just waves her hand. Essentially, she is right; a flower also blooms because it is its god given nature.

Our legacies are here to stay. They carry on in people you met in your life and even in those you have never met in person yet the charge of your words or acts reached them and caused something. The butterfly effect that causes a hurricane. Choose wisely.

BOSE

tvoj čas tvoja hudba



správny zvuk



www.basys.sk

Basys SK s.r.o. je oficiálny distribútor značky Bose na Slovensku, výrobky znač

†**15** S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 K 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

40

Gordana Turuk a jej Sedem Pilierov Šťastia. Interview.

Gordana Turuk and her Seven Pillars of Happiness. Interview.



Hotel pod hladinou
The Underwater Hotel

34



24 Ekokapsula – budúcnosť ekologického bývania?
Ecocapsule – the future of eco living?

United Life, magazín spoločnosti United Group, s. r. o.
„Swim against jetstream“
ISSN 1339-4304

Ročník IV., 02/2016 (vydanie 08)

Vydanie: Október 2016

Vydavateľ: Multibrand, s. r. o.

Séfredaktor: Soňa Zajačeková

Zástupca séfredaktora: Martin Viktory

Preklad a korektúry: Eva Vohľíková

Foto titulka a obsah: © Jana Keketi

Grafická úprava a layout: Ultra Print, s. r. o.

Tlač: Ultra Print, s. r. o.

Neoznačené texty: redakcia

Neoznačené fotografie: archív

6
26

Pani Deflacia
Lady Deflation

Nikola Tesla

50 Vzdelávanie detí, naša budúcnosť
Children's education, our future

56 Slepací vývar trochu inak
Bone broth differently

60 Všetko o znamienkach
Everything about moles



12 Bentley medzi SUV
A Bentley among SUVs



50 Virtualita, rozšírená realita
a Pokémoni
Virtual reality, augmented reality and Pokémons

Stiahnite si magazín
United Life ako PDF.
Download the
magazine United Life
as a PDF.

www.unitedlife.us
www.unitedlife.sk





Už dlhsie máme na návšteve paní Defláciu a nevieme o tom...



Peter Bobik | (40) | Bratislava | konzultант | pbkon, s. r. o.

Vjúli 2016 miera medziročnej inflácie v úhrne dosiahla hodnotu -0,9 %. Toľko Štatistický úrad SR. Ceny u nás nerástli od konca roka 2013. Tretí rok tu máme defláciu, jav v ekonomickej obci rovnajúci sa morovej rane. Tvrdo pracujúcu krajinu vychádzajúceho slnka tátó realita zastavila v expanzii na jednu generáciu, strach z nej lídrov v najväčšej ekonomike prinutil v roku 2008 konáť rýchlo a úplne mimo svojich štandardných prístupov. Teda dôvod na paniku? Ale nie. Sme svojská krajina a toto je jeden z príkladov našej jedinečnosti. Deflácia sa nebojíme a ani ju nevidíme. Na úrovni mikroekonómie, teda tam, kde sa žije a svet je farebný, to vyzerá asi takto. Drvivá väčšina opýtaných na otázku *Ako na Slovensku rastú ceny* odpovie: „Rýchlo.“ Každá takáto anketa v televízii ma núti

rozmýšľať nad sebou... taký sebaklam. Ale potom si otvorím diskusiu pod článkom v mienkovom médiu informujúcim o poklese cien (deflácií) a začínam vnímať realitu. Diskutujúci sú silne iritovaní a pohoršení nad tým, že niekoľko niečo také napíše. Je to klamstvo, hovorí vox populi.

Nie, nechcem diskutovať o pravdivosti tohto ukazovateľa. Chcem upozorniť na niečo iné (tentotýž fakt). Deflácia tu podľa spotrebiteľov nie je. Vidia skôr infláciu, a väčšina skôr vyššiu ako nižšiu. Pri úvahách o dôsledkoch toto je absolútne ľažiskový prvok. Deflácia je škodlivá predovšetkým v zmene správania ekonomických subjektov očakávajúcich pokles cien. Domácnosti odkladajú spotrebu, firmy nevyzývajú platy zamestnancom, odkladajú investície a znižujú stavy... vláda znižuje výdavky

očakávajúc recessiu... Nič z toho sa nedeje. Ani jedna z možností, ktoré vychádzajú z obáv z deflácie. Hosana. Toto je určite dôvodom na oslavu. A je tu čas na otázku: Čo bude ďalej, ako bude táto pártu pokračovať?

Theoreticky by deflácia mala priniesť skazu, ak ju ekonomickej subjekty začnú predpokladať a očakávať. Netreba viac reči, mali by sme sa báť. A čo ak tu bude deflácia a subjekty budú konať, akoby boli v ekonomike, kde ceny rastú? Téma pre ekonomický výskum a modelovanie na superpočítači. Ale ak nechceme na výsledok čakať roky, zamyslime sa. Klesajúce ceny umožňujú zvyšovať spotrebu, rastúca spotreba zvyšuje optimizmus, optimizmus zmení spotrebu. Nízke úrokové sadzby zvyšujú spotrebu... Rýchla úvaha ma vedie k prekvapujúcemu pohľadu. Nachádzame sa

v prostredí, kde súbežne pôsobí viac faktorov stimulujúcich ekonomický rast. Faktorov, ktoré sa teoreticky navzájom vylučujú. Teda aj dôsledky by mali byť prekvapujúce. Čo nás čaká?

Aj keď to neznie pravdepodobne, skôr zrýchlenie ekonomickeho rastu ako jeho spomalenie. Rýchlejší pokles nezamestnanosti ako ukazujú krivky extrapolujúce predošlý vývoj a... nárast rizík. Niektoré sa to po čase môžu (ale nemusí) prejavíť. Možno budeme prínosno-ekonomicky-slepí... dlhodobo. Rizikom

môže byť dramatický rast ceny niektorého z dôležitých aktív, kde dopyt vyženie cenu skokovo hore (napr. nehnuteľnosti?). Bude veľmi zaujímavé sledovať realitu deflácie pri neštandardných očakávaniach z nej plynúcich a možno prepíšeme niektoré ekonomicke poučky.

Ak sa rozhodnete správať štandardne, pribrzdíte spotrebu a pripravíte sa na riziká alebo si budete užívať konjunktúru, nekonáte iracionálne. Toto je ľahká voľba. Vyberte si...



Lady Deflation has been staying with us and we have not noticed...

Peter Bobík | (40) | Bratislava | consultant | pbkon, s. r. o.

In July 2016, year-on-year inflation was -0.9%. According to the Statistical Office of the Slovak Republic. Prices have not grown since the end of 2013. For the third year in a row now we have had deflation here – a phenomenon that equals plague in the economic community. Deflation stopped the hard working Country of the Rising Sun in its expansion for a whole generation; fear of it made the leaders in the biggest economy act fast and completely outside their usual standard procedures in 2008. Is there a reason to panic then? Oh, no. We are a unique country and this is just one example of our uniqueness. We are not afraid of deflation – we do not even see it. At a microeconomic level, where life happens and the world is colorful, it looks like this. Vast majority of people when about prices increase in Slovakia, will answer: "They rise fast." Every survey like this on TV makes me self-reflect... what a self-deception. And then I open the discussion under an article in an influential newspaper with information about falling prices (deflation) and I start to see reality. Participants are strongly irritated and outraged that anyone can write something like that. That is a lie, vox populi says.

No, I do not want to discuss this indicator and its accuracy. There is something else I want to point out. According to consumers' opinion, there is no deflation here. They see inflation, and most of them consider it to be higher rather than lower. When considering the consequences, this is the core element. Deflation is harmful mostly because of behavioral changes of economic subjects which expect prices to fall. Households postpone their spending, companies do not give pay raises to their employees, they wait with investments and reduce their staff... government cuts expenses, awaiting recession... But none of this is happening. Not one option, rising out of fear of deflation. Hosanna. This is definitely a reason to celebrate. But, there is a question: What will happen next, how will this party go on?

In theory, deflation should bring destruction if economic subjects start to expect it. No need to say more, we should be scared. And what if deflation comes and the subjects behave as if in an economy with rising prices? This is a topic for economic research and super-computer modelling. The answer would take years, so let us think. Falling prices enable the consumption to rise, rising consumption increases optimism,

optimism fuels consumption. Low interest rates increase consumption... This fast reflection leads me to a surprising perspective. We are in an environment with several factors stimulating the economic growth in the same time. Factors that in theory negate each other. So the consequences should be surprising, too. What lies ahead?

Although it does not sound likely, economic growth acceleration rather than slowdown. Faster fall of unemployment than the predictions extrapolate from previous development and... rise of risks. This can show somewhere after some time (but it does not have to). Maybe we will be beneficially-economically-blind... long-term. One of the risks can be dramatic price growth of a certain important asset, where the demand will make the price jump up (real estate?). It will be very interesting to watch the reality of deflation in non-standard expectations it brings – maybe we will re-write some economic rules.

Whether you decide to behave in a standard way, slow down the consumption and get ready for the risks or you will enjoy the boom, you are not behaving irrationally. This is an easy choice. So, choose...



Vzostupy a pády spoločenstiev

Vladimír Orth | (46) | CEO United Group

Fascinujúce vzostupy a pády. Začnime pohľadom do histórie. Udalosti, ktoré prvé prídu na myšľ, sú vznik a zánik Rímskej ríše, veľký Egypt i Mayovia. Za vznikom a zánikom veľkých spoločností sú nasledujúce faktory, ktoré ovplyvňujú sled udalostí.

Lidri

Uvedenú spoločnosť vytvorili, prípadne ďalej utvárali. Lídrom je človek, ktorý vedel, čo a ako chce dosiahnuť. Vedel sa na svoj cieľ sústrediť, zároveň vedel získať na svoju stranu ostatných, ktorí mu v uskutočnení vízii pomohli. Takýmto lídrom bol napríklad Marcus Aurélius, Hadrián a Tiberius (vládcovia Rímskej ríše) alebo Ramzes a Tutanchamón (faraóni Egyptskej ríše). Predpokladom veľkých lídrov bolo nielen zaumieniť si, čo chcú vybudovať alebo zvelaďiť, ale hlavne nedat

sa odradiť od svojho cieľa a na konci cesty si nájsť nástupcov.

Geografická poloha

Ďalším dôležitým aspektom úspechu je geografická poloha. Má významný podiel na úspechu pri utváraní spoločnosti.

Načasovanie

Klasika alebo klišé – prísť vo vhodný čas na vhodné miesto. Toto pravidlo platí aj pre tvorbu spoločenských štruktúr.

Demografická krivka

Súčasné spoločenské celky čerpajú hlavne zo získavania čo najväčšieho množstva úspešných vzdelaných ľudí, ktorých použijú pre svoje plány. Správne prerozdelenie pracovného kapitálu stojí za úspechom jednotlivých spoločností v konkurenčnom boji.

Ako to je v skutočnosti?

Celé stáročia sa tvorili jednotlivé spoločnosti, ktoré boli nakrátko alebo aj dlhšiu dobu stredom záujmu. Kým jedny vznikali, iné zanikali a na ich základoch sa vytvárali nové, progresívnejšie a efektívnejšie. Vývoj poznačil celú história ľudstva a rozvoj spoločnosti ako takej. Spoločnosť je priestorom pre spolužitie a zároveň vytvára úspech. Úspech spoločnosti je priamou úmerou späty s mierou osobnej spokojnosti a príspevku každého jej člena.

Čím väčšmi sa spoločnosť zameriava na efektívne riadenie usporiadania, v ktorom existuje, tým dlhšie obdobie jej existencie môžeme očakávať. Príkladom je niekoľko spoločenských foriem Rímskej ríše počas jej existencie. Spoločnosť by mala mať samoriadiaci mechanizmus.

Rise and Fall of Societies

Vladimír Orth | (46) | CEO United Group

Rises and falls have always been fascinating. Let us start with a look into the past. Events that first come to mind are rise and fall of the Roman Empire, the great Egypt or the Mayas. Following factors lie behind the origins and ends of great societies and affect the flow of events.

Leaders

They create any particular society and sometimes continued to shape it. Leader is a person who knew what he wanted to achieve, and how. He was able to focus on his objective and at the same time able to attract people who helped him implement his visions. Among such leaders we can find Marcus Aurelius, Hadrian, Tiberius (the Roman Empire) or Ramses and Tutankhamun (Egyptian pharaohs). Typical of great leaders was not only to decide what they wanted to build or

improve, but mainly not to get discouraged from pursuing their goal and to find successors at the end of their journeys.

Geographical location

Geographical location is another aspect of success. It plays a significant part in successful creation of a society.

Timing

A classic or a cliché – to come to the right place at the right time. This rule applies also in forming societal structures.

Demographic curve

Current societal forms draw mainly upon attracting as much successful educated people as possible and using them for their own plans. Business competition success stands on the right distribution of the workforce capital.

How does it really work?

The forming of individual societies that were for shorter or longer periods in the center of interest could take centuries. While some were just rising, others were at their end and new ones, more progressive and effective, were being established on the old ruins. Evolution marked the whole history of mankind and the growth of a society itself. A society offers space for coexistence and at the same time it creates success. Success of a society is in direct proportion to the degree of each individual's personal satisfaction and contribution.

The more the society focuses on effective government of its current social organization, the longer existence it can expect. Several organizations during the Roman Empire illustrate this. A society should have a self-governing mechanism.

SIEŤ POBOČIEK **PO CELOM SLOVENSKU**

BRATISLAVA • DUNAJSKÁ STREDA
NOVÉ ZÁMKY • TRNAVA • ŽILINA • TRENČÍN
BANSKÁ BYSTRICA • POPRAD
PREŠOV • KOŠICE



vozidlá nie staršie
ako 12 mesiacov



dialničná známka SR
v cene prenájmu



PZP a havarijné
poistenie



jazdite bez ďalších
výdavkov



autá na pobočkách
ihneď k dispozícii



DENNÝ PRENÁJOM**
už od **23 €***

* cena je uvedená bez DPH

** s limitom 200 km, cena platí pre Renault Trafic Furgon

Avis Van Rental Centrum
Stará Vajnorská 39/A, 831 04 Bratislava
+421 902 939 391 | www.avisvan.sk





Globalizácia a nové čínske výzvy svetovému hospodárstvu



Prof. Ing. Peter Baláž, PhD. | (61) | Vedúci Katedry medzinárodného obchodu, EUBA

Transformáciu svetového hospodárstva, ktorá je pod vplyvom rozsiahlych vývojových diskrepancií, ovplyvňujú podmienky podnikania na všetkých regionálnych trhoch, či už ide o ich výkonnosť, dostupnosť alebo dosahované cenové parametre. Čoraz väčšmi sa fragmentujú hodnotové reťazce produktov a firmy sú odkázané na rozsiahlejšiu internacionálizáciu svojich aktivít, kooperáciu a špecializáciu výrobného procesu.

Globalizácia ako hlavný fenomén týchto procesov priniesla prostredníctvom novej teritoriálnej kolportácie PZI dodatočný potenciál rastu a pozitívnych vplyvov, najmä na produktivitu práce, jednotkové náklady, inovácie, modernizáciu produkčných i spotrebnych štruktúr, dostupnosť kapitálu alebo efekty vyplývajúce z rastu intenzity obchodnej výmeny. Tieto faktory sú dôležité pri rozhodovacích procesoch, lebo sa kumulatívne premietajú do rastu konkurencieschopnosti firiem, ak sú schopné ich implantovať do vlastnej produkcie. Uvedené vývojové trendy mali v poslednej dekáde rozdielnú dynamiku, no po roku 2010 boli stabilné. Sprevádzal ich ďalší rýchly rast Ázie, utlmujuč tak pokles hospodárskych aktivít v priemyselných

metropolách. Stúpajúci význam nadobúdala produkcia a odbyt vysokých technológií. Ich expanzia bola presmerovaná do Ázie, a to na úkor hlavne USA, EÚ i Japonska. Nemožno to vysvetľovať inak, ako že hlavne čínska ekonomika zúročila vlastné nadštandardne dlhodobo rastúce investície do vedy a vzdelávania a svoju cielavedomú strategiu v oblasti podpory vedy a výskumu, alebo nákup zahraničných patentov a licencí premetia do ich úspešného komerčného zhodnocovania. Údaje o exporte high-tech produktov potvrdzujú, že tieto tendencie nie sú krátkodobé a ani náhodné. ČLR spolu so Singapurom už v roku 2012 dosiahli najväčší podiel na ich celkovom svetovom vývoze. Prognostici očakávajú, že do roku 2030 bude vyše 50% svetového exportu pochádzať z Číny. Darí sa jej zosúladiť koexistenciu lacnej práce a rastúceho počtu odborne vyškoleného a vzdelaného personálu, čo ju stavia do

odlišnej polohy v porovnaní s inými ekonomikami. V roku 2015 sa v rebríčku medzinárodnej konkurencieschopnosti umiestnili čínske satelity Singapur na 2., Hongkong na 7. a Taiwan na 15. mieste. „Matka“ bola sice až na 28. mieste, no predbehla viacero vyspelých krajín. Fakt, že táto rodina tvorí jeden ekonomický celok, z čoho plynú rôzne synergické efekty, sa v krátkom období premietne aj do výsledkov na medzinárodných trhoch. Je otázne, čo tento trend bude znamenať pre medzinárodné pozície EÚ, ak nebude schopná protiakcie.

Uvedené fakty dostávajú do úplne inej strategickej polohy rozhodovanie o udelení statusu rozvinutej trhovej ekonomiky ČLR. Toto už nemôže byť o lokálnych obavách zo zvýšenia dovozu napr. ocele na európsky trh (EÚ má vo svete podiel na jej produkcií asi 10% voči 50% Číny), textilu alebo obuvi, ktoré tam aj tak vyrábajú renomované

Podiel exportu vysokých technológií z vybraných krajín na ich celkovom exporte

	2000	2005	2010	2012	2030*
Čína	3,60%	13,60%	22,38%	25,62%	51,50%
EÚ	33,75%	34,80%	32,31%	32,26%	12,80%
Singapúr	6,37%	6,65%	7,14%	6,50%	4,50%
USA	17,02%	12,01%	8,18%	7,54%	6,60%
Japonsko	11,11%	7,90%	6,68%	6,25%	4,00%

*Predpoved' na r. 2030 na základe dát z HSBC, 2014.

európske i americké firmy za nižšie ceny. Bude o budúcom rozložení reálnej ekonomickej sily jednotlivých kontinentov a blahobye ich obyvateľov. Bude o tom, do akej miery sa bude únia schopná adaptovať na novú situáciu na svetových trhoch a ako podporí vlastnú konkurencieschopnosť. Prinesie zásadné zmeny v podpore

vzdelávania a vedy, efektívnosti tohto procesu, podpore rôznych synergických efektov plynúcich z doteraz neukončenej konvergencie národných ekonomických systémov. Vynúti si absolútну liberalizáciu pohybu vedecko-technických poznatkov a vedcov, ktorých tímy prúdia po svete, skladajúc čiastkové poznatky do ucelených

výskumných zadaní. Do neho by mali byť postupne začleňovaní špičkoví ázijskí odborníci. Takýto trend by mohol aktivizovať potenciálne vedecké kapacity, ktoré zatiaľ v národnom meradle nie sú markantné, a konečné efekty, ktoré by z takéhoto prepojenia plynuli.

Globalization and New Challenges to the World Economy from China

Prof. Ing. Peter Baláž, PhD. | (61) | Head of Faculty of International Business, EUBA

Transformation of the world economy, which is influenced by extensive developmental discrepancies, is affected by business conditions on all regional markets, whether it is their productivity, accessibility or current price parameters. Product value chains are fragmented more and more and companies are pushed into increased internationalization of their activities, cooperation and specialization of the production process.

Globalization as the main phenomenon in these processes has brought, through new territorial distribution of FDI, additional growth potential and positive influences, mainly into labor productivity, unit expenses, innovations, modernization of production and consumption structures, capital accessibility or effects of trade intensity growth.

These factors gain more meaning in decision making processes, as they are cumulatively reflected in the competitiveness of companies which are able to implement them into their production. These development trends have had different dynamics in the last decade, but have been stable after 2010. They have been accompanied by another fast growth in Asia, slowing down the fall in economic activities in industrial capitals. High-tech production and sales increased in its importance. Its expansion has been redirected to Asia, at the expense of USA, EU and Japan. There is no other explanation than that Chinese economy put into use its above-standard long-term growing investments into science and education, as well as its purposeful strategy in

science and research support, and successfully increased commercial value of bought foreign patents and licenses. Data about high-tech products export confirm that these tendencies are not short-term, nor accidental. China, together with Singapore, gained the biggest share of the overall world export in 2012. Forecasters expect that after 2030 more than 50% of world export will come from China. It manages to harmonize the coexistence of cheap workforce with increasing numbers of professionally trained and educated personnel which puts her to a different position from other economies. In 2015, Chinese satellites were placed quite high in the international competitiveness rankings (Singapore 2nd, Hong-Kong 7th and Taiwan 15th place). "The Mother" ranked 28th, but beat several developed countries. The fact that this family represents one economic unit, which creates various synergic effects, will shortly be reflected in results on international markets. The question arises what will this mean for the EU international positions, especially if it is not capable to counteract.

The facts stated above move decisions about granting China status of a developed economy into a very different strategic

position. It cannot stay in the realm of local concerns about increase in imported goods, for example, of steel into the European market (the EU market share in its production is about 10%, compared to China's 50%), or textiles and shoes, which are anyway being produced in China by renowned European and US companies for lower prices. It will be about future distribution of individual continents' real economic power and wealth of their populations. It will be about the EU ability to adapt to new situation on global markets and to support its own competitiveness. It will bring substantial changes into financing education and science, effectiveness of this process, backing of various synergic effects arising from not yet finished convergence of national economic systems. It will necessitate absolute liberalization of movement of scientific and technological knowledge and scientists' teams in designing comprehensive research projects from partial pieces of knowledge. Top Asian experts will be gradually input into these teams. This trend could stimulate potential scientific capacities that are not yet visible on a national scale, as well as final effects resulting from this connection.

Countries share compared to overall high-end technologies export

	2000	2005	2010	2012	2030*
China	3.60%	13.60%	22.38%	25.62%	51.50%
EU	33.75%	34.80%	32.31%	32.26%	12.80%
Singapore	6.37%	6.65%	7.14%	6.50%	4.50%
USA	17.02%	12.01%	8.18%	7.54%	6.60%
Japan	11.11%	7.90%	6.68%	6.25%	4.00%

*Forecast for 2030 based on data from HSBC, 2014.

Bentley medzi SUV: úplne nová Bentayga je demonštráciou britskej precíznosti



Erik Strič | (28) | Bratislava, Slovensko | Projektový manažment

Vstup automobilky Bentley do sveta SUV vyšiel dobre, pretože reakcie odbornej i laickej verejnosti sú bez výnimky pozitívne, dokonca priam nadšené. Všetky modely Bentley stoja na vyspejtej technike, ale aj na emóciách, ktoré vyvoláva ich šoférovanie - a práve tak sa teraz pozrieme aj na Bentaygu.

Hned po uvedení tohto automobilu oňom začali aj konzervatívne odborné magazíny písť ako o najlepšom SUV na svete. Takú silu má marketing britskej značky Bentley, ktorá si je veľmi dobre

vedomá, že dlhodobé postupné uvoľňovanie informácií o historicky prvom SUV má význam. Dnes už presne vieme, ako prelomový model Bentayga vyzerá, čo ponúka po technickej stránke, a poniektorí aj to, ako sa na ňom jazdí. A asi všetci sa zhodujú na tom, že toto Bentley sa do histórie automobilizmu zapíše veľkými hrubými písmenami.

Vývoj modelu Bentayga trval dlho a aj napriek mnohým odvážnym vizualizáciám, ktoré sa dostali na verejnosť, je napokon automobil konzervatívny, reprezentuje typický dizajnový rukopis britského Crewe

a aj bez marketingových sloganov ho môžeme nazvať jedným z najkrajších SUV na svete. Dominantná predná maska so štvoricou kruhových svetlometov je pre Britov charakteristická; vonkajšie sú pritom vybavené iba LED kruhmi pre denné svietenie a vnútorné sú plnohodnotnými svetlometmi, taktiež s plnou LED výbavou.

Bentayga teší všetky základné ľudské zmysly – vrátane toho šiesteho, za ktorý môžeme považovať zmysel pre bezpečnosť. Bentayga na človeka zapôsobí ešte predtým, ako sa posadí do interiéru. Ladné krivky karosérie hovoria o vyspelosti výrobných



procesov, ktorými sa dnes pýši karosársky priemysel, a otvorenie dverí a zahliadnutie interiéru je zážitok, na ktorý sa budete tešiť každé ráno. Veľkú úlohu v tvorbe celkového dojmu zohráva zvolená farebnosť interiéru, i keď aj v kompletne čiernom prevedení pôsobí tento majestátny britský stroj hodnotne, prestízne a maximálne komfortne.

Kontakt s luxusným automobilom závisí najmä od materiálov použitých v interéri. Bentayga je podľa vzoru ostatných vozidiel Bentley vybavená prešívaným koženým čalúnéním, lesklými drevenými plochami a metalickými doplnkami s chrómovým efektom. Krátka páka automatickej prevodovky chce byť nielen funkčným, ale aj estetickým doplnkom stredovej konzoly s robustnou lakťovou opierkou.

Zadná časť kokpitu je konfigurovateľná podľa predstáv zákazníka, na výber má 4- aj

5-miestne prevedenie. Oba varianty možno považovať za mimoriadne pohodlné aj pre dlhé trasy, avšak v štvormiestnej verzii majú pasažieri vzadu k dispozícii o niečo prestížnejšie sedenie s rozmernejšou stredovou konzolou.

Sluch vodiča potesia famózne prejavu dobre známeho motora Bentley W12 s výkonom 447 kW (600 koní) a krútiacim momentom 900 Nm dostupným už od 1350 otáčok. Krásne údaje a ešte krajsí zvuk, stačí si pozrieť na internete nadšené reakcie vodičov a vypočuť si burácanie 6,6-litrového benzínového agregátu. Ten dobre poznáme z iných modelov od výrobcu a zdá sa, že sa osvedčil natolko, že dostal príležitosť reprezentovať aj úplne novú kategóriu automobilov, do ktorej Bentley teraz vstúpilo. Dvanásťvalcový motor spolupracuje s 8-stupňovou automatickou prevodovkou ZF, prítomný je pohon všetkých štyroch kolies s pomerom distribúcie krútiaceho momentu 40:60 v prospech zadnej nápravy.

Zámerne sme si zmysel „chuť“ ponechávali až na koniec. Ste zvedaví, ako ho do novej Bentaygy zakomponujeme. Chuť v prenesenom význame slova budete cítiť každé ráno, keď vás práve myšlienka na jazdu v tomto SUV dostane z posteľ. Platí to pre každé Bentley, že asi nikdy svojho majiteľa neunaví a nezunuje. Dosiahnuť takýto efekt je náročná úloha, na ktorej plnení sa podieľa každúčky detail, hoci často považovaný za nepodstatný. A Bentley Bentayga je automobil, pri ktorého dizajne a výrobe nemohol byť žiadny detail nepodstatný, veď v Crewe chceli meniť svet...



Bentley among SUVs: Completely New Bentayga Demonstrates British Precision

Erik Stríž | (28) | Bratislava, Slovakia | Project Management

Bentley's entering the world of SUVs turned out well, since response from experts and public is only positive, even enthusiastic. All Bentley models are built on advanced technology as well as emotions drivers feel when driving them. Let us now look at Bentayga from this perspective.

Right after the Bentayga's launch even conservative car magazines started to describe it as the world's best SUV. Such is the marketing power of the British brand Bentley, with good awareness of how important the long teasing towards their historically first SUV has been. Today we know exactly how the revolutionary model looks, what does it offer technically, and some know even how it feels to drive it. And probably everyone agrees that this Bentley will write the automotive history with big bold letters.

Bentayga's development took a long time and despite daring visualizations that leaked out, the car is conservative, representing typical signature design from British Crewe. We can definitely call it one of the most beautiful SUVs and we don't mean it as an advertising slogan. Distinctive matrix grille with four round headlamps is typical for the Brits; the outer pair are equipped with LED rings just for day lighting and the inside pair are fully-fledged headlights, also with full LED.

Bentayga pleases all basic human senses, and we can include the sixth – our sense for

safety. Bentayga leaves an impression before you even sit in it. Graceful bodywork lines show advanced manufacturing processes that are the pride of today's industry. Opening the door and a glimpse of the interior is an experience to look forward to every morning. A big role in the overall impression is played by chosen interior coloring, but even in all-black version this magnificent English machine radiates the sense of value, prestige and ultimate comfort.

Contact with a luxury automobile depends largely on materials used in the interior. Like other Bentley models, Bentayga features iconic leather quilting, shiny wood veneers and metallic accessories with chrome effects. Short gear lever of the automatic transmission is aiming to be not only functional, but also an aesthetic element of the center console which comes with a robust armrest.

The back of the cockpit can be customized, with the choice of four or five seats. Both versions can be considered extremely comfortable even for long rides, but in the 4-seat version passengers can enjoy more prestigious seating with spacious center console.

Speaking of senses, driver's hearing is pleased by

superb sounds of the well-known Bentley W12 engine with the power of 447 kW (600bhp) and maximal torque 900Nm available from 1350rpm. Beautiful data and even more beautiful sound, just look at the response from enthusiastic drivers on the internet and listen to the roar of 6.6-liter gas engine. This one we know well from other models; it seems it has been performing so well that it got a chance in a completely new category which Bentley has just entered. 12-cylinder engine works together with 8-speed automatic transmission ZF, there is a permanent all-wheel drive with torque distribution 40:60 in favor of the back axle.

And last, but not least – the taste. Are you wondering how will we incorporate it into the new Bentayga? Metaphorically, you will taste it every morning when the idea of driving this SUV will get you out of bed. It applies to every Bentley that its owner never gets tired or bored. To achieve this effect is a demanding task where every single detail plays its role, even if often considered not essential. And in designing and manufacturing Bentley Bentayga every detail had to be essential – they wanted to change the world in Crewe...



NOVÉ SUV **PEUGEOT 3008** POSÚVA HRANICE SUV



INTERNATIONAL
engine
of the year
awards 2015-2016
Presented by engine technology international magazine

V kategórii: 1,0 l - 1,4 l
PSA Groupe

1,2 l trojvalcový turbo motor

NOVÝ PEUGEOT
I-COCKPIT®

GRIP CONTROL
NOVEJ GENERÁCIE

ÚSPORNÉ MOTORY
PURETECH A BLUE HDI

PEUGEOT ODPORÚCA TOTAL Kombinovaná spotreba 3,5 – 7,6 l/100 km, emisie CO₂ 92 – 174 g/km.

NOVÉ SUV PEUGEOT 3008



MOTION & EMOTION

PEUGEOT



Pomoc druhým samozrejmosťou?

Juraj Šulhaň | (24) | Avis Van Rental Manager

Ludia sa viac sústredujú na seba a menej si všímajú okolie. Žijeme v bubline sociálnych sietí, ktoré nám zdanivo vytvárajú pocit kontaktu s našimi blízkymi, priateľmi či známymi. V skutočnosti sme si oveľa vzďalenejší. Je dôležité, aby sme v dnešnej uponáhlanej dobe nezabúdali na tých, ktorí našu pomoc naozaj potrebujú.

Môže ísť o pomoc spríjemnením dňa a vyčarením úsmevu na perách druhého, alebo môže ísť o pomoc vo forme finančného daru či príspevku. Foriem je mnoho, no tých, ktorí pomáhajú, už menej. Ešte vždy tu ale existuje hŕstka výnimočných ľudí, čo sa vo voľnom čase venujú tým, ktorí mali v živote šťastia menej. Patrí im náš obrovský obdiv. Ich životným mottom je pomáhať a rozdávať radosť druhým. Ide o výnimočnú vlastnosť, ktorú musí mať človek v sebe. Obdobne to platí i u podnikateľských subjektov. Nežišťne pomáhať musí byť neoddeliteľnou súčasťou firemnnej kultúry.

Myšlienka pomáhať druhým býva zakotvená vo vnútornnej politike spoločnosti. Platí pre každého rovnako, napriek hierarchickou štruktúrou, od bežných pracovníkov až po top manažment. Všetci musia vnímať smerovanie firmy aj mimo jej

obchodnej činnosti. Spoločnosti si preto vyberajú zamestnancov ochotných pomáhať, ktorí zdieľajú filozofiu, o firma pod svojím menom šíri.

Na tomto mieste je vhodné pripomenúť, že globálna ekonomika narazila v roku 2008 na silnú krízu, ktorej dôsledky sa nepodarilo úplne odstrániť ani po ôsmich rokoch. Recessia neobišla ani Slovensko – produkcia firiem sa rapídne znížila, firmám klesli tržby a začalo sa šetriť. Táto udalosť cítelne ovplyvnila aj aktuálny postoj firiem v spoločnosti. Prišlo k vytriezvaniu a vykryštalizovali sa spoločnosti, ktoré i dnes naozaj pomáhajú a robia to zo srdca, nielen pre zlepšenie imidžu firmy.

Našu firmu neustále oslovuje množstvo občianskych združení a neziskových organizácií, ktoré túžia pomáhať a šíriť dobro. Pre nás je dôležité, aby sa táto nezištná pomoc skutočne dostala k ľuďom, ktorí ju potrebujú. Tešíme sa, že si dokážeme nájsť čas aj na druhých, a všetkými spôsobmi sa snažíme vyhovieť čo najväčšiemu počtu žiadostí, ktoré sa k nám dostanú, no nie vždy je to v našich silách.

Našim cieľom je pracovať s organizáciami, ktoré pomoc myslia úprimne, a hoci to znie paradoxne, zároveň to nerobia pre svoj vlastný osoh. Smutné je,

keď tí „šikovní“ vedia i pri neziskových aktivitách pretaviť sponzorské príspevky na vlastný biznis.

K projektom, ktoré si veľmi ctíme a tešíme sa, že môžeme byť ich súčasťou, patria napríklad **zdravotní klauni zo združenia Červený nos** či **Nezastaviteľní**. Majú podobné posolstvo, ale pre vyššiu účinnosť sa zameriavajú na rozličné skupiny ľudí. Klauni z o. z. Červený nos navodzujú psychickú pohodu u hospitalizovaných pacientov, najmä detí a seniorov. Humorom, ktorý im prinášajú, sa snažia odpútať ich od možného strachu, spojeného s liečbou a odlukou od najbližších. Cieľom projektu Nezastaviteľní je pomôcť hendikepovaným ľuďom k návratu do aktívneho života. Ich aktivity sú viditeľné na území celej Českej a Slovenskej republiky. Za každého z nás, kto prejde na ich stanovišti cez reklamnú bránu, dostanú Nezastaviteľní finančný príspevok na uskutočnenie svojho sna.

V AVISe sa snažíme zabezpečiť týmto podporovateľom bezstarostnú a spoľahlivú mobilitu, aby svoje aktivity mohli vykonávať kdekoľvek, kde je ich prítomnosť potrebná.

Ďakujeme im za to, čo a ako robia! Posolstvo našej firmy preto hovorí za všetko: „*Ludia sú a budú v Avise vždy na prvom mieste*“.

Helping Others – Business as usual

Juraj Šulhaň | (24) | Avis Van Rental Manager

People focus more on themselves and pay less attention to their environment. We live in a social-media bubble that gives us, artificially, the feeling of being in touch with our loved ones, friends and acquaintances. In reality we are much further away from each other. It is important, in this age of hurry, not to forget those who really need our help.

It applies to everyone across the hierarchical structure, up to top management. Everyone has to be aware of the company's direction outside their commercial activities. Companies therefore choose employees who are willing to help and share the corporate philosophy.

It is appropriate to note here that the global economy hit a strong crisis in 2008,

it. We are happy that we are finding time for others and we are by all means trying to accommodate as many requests as possible that come to us, but we are not always able to help.

Our goal is to work with organizations honest with their help and, however paradoxically this may sound, that do not help for their own profit. It is sad when the 'skillful' ones are able to recast sponsors' donations into their own business even from non-profit activities.

Among projects we honor and are happy to participate in are Clowndoctors from Red Noses foundation (Červený nos) or The Unstoppables (Nezastaviteľní). Their missions are similar, but to be more effective they focus on different groups. Clowndoctors from Red Noses bring peace of mind to patients in hospitals, mainly children and seniors. Through humor they are trying to distract them from eventual treatment anxiety and separation from their loved ones. The Unstoppables project

is helping people with handicaps to return to active life. Their activities cover the whole area of Slovakia and Czech Republic. For each one of us who passes under their advertising gate, The Unstoppables will get a financial contribution that helps them manifest their dreams.

In AVIS we aim to provide these helpers carefree and reliable mobility, so that they can bring their activities wherever they are needed.

We thank them for what they do and how they do it! Our company's message says it all: "In AVIS, people have and always will come first."



Klauni z O. Z. Červený Nos. Clowndoctors from the Red Noses Foundation.

We can help by making someone's day more agreeable and bring smile to their lips, or we can also help by a financial gift or contribution. There are many forms, but not as many people who help. But we can still find a small group of exceptional people who dedicate their own leisure time to those who were less fortunate. They deserve our huge admiration. Their motto in life is to help and bring joy to others. It is an exceptional quality that you have to have in yourself. The same goes for businesses. Helping unselfishly has to be an inherent part of a company's culture.

The idea of helping others is usually incorporated in the company's inner policy.

consequences of which are not completely eliminated even 8 years later. Recession did not steer away from Slovakia either – production decreased significantly, turnovers fell and saving began. This considerably affected present attitude of businesses in our society. After sobering up, we have a natural selection of companies that are helping even today; and they do it more from the heart than just to improve their image.

Our company is constantly being approached by many foundations and non-profits that want to help and spread the good. What is important for us, is that this unselfish help really gets to people who need



Volkswagen Tiguan: Nový líder kompaktných SUV?



Erik Stríž | (28) | Bratislava, Slovensko | Projektový manažment

Ked' automobilka Volkswagen predstavila novú generáciu Tiguanu, boli sme pritom. Po niekoľkých mesiacoch už vieme potvrdiť, že modernizácia modelu sa vyplatila. Na cestách vidíme nový Tiguan pomerne často a reakcie odborníkov na kompaktné SUV sú veľmi priaznivé.

S novým Tiguanom budete všade pútať pozornosť okolia. Automobil má suverénny dizajn a stabilný postoj na ceste. Vzhľad

vychádza v ústrety aktuálnemu dizajnovému jazyku koncernu Volkswagen, ktorý preferuje ostro rezané rysy, pravidelné línie a moderný svieži štýl. Reaguje na celosvetový dopyt po moderne vyzerajúcich automobiloch s relatívne unifikovaným vzhľadom napriek celým typovým spektrom.

Automobil už na prvý pohľad odhaluje technickú vyspelosť, ktorá je celkom nepopierateľná - aj so základným variantom sa budete tešiť z techniky zlepšujúcej komfort

i bezpečnosť. Profil vozidla je úhľadný a precízny, budí dojem oveľa väčšieho SUV, než akým v skutočnosti je. Zadné partie opäť upútajú pestrou grafikou svetiel a ostrými hranami, no majú natoľko jedinečný vzhľad, že sa nedajú pomýliť s väčším Touaregom.

Nemožno tiež nespomenúť systém samočinného brzdenia v prípade hroziacej kolízie, aktívne sledovanie chodcov a pohybujúcich sa objektov v okolí vozovky a plne grafický farebný displej pred volantom



na prednom skle. Tiguan už nie je iba lacnejším a menším Touaregom, ale hodnotným, vyspelým a kvalitným predstaviteľom automobilovej kategórie SUV.

Nový Tiguan v porovnaní so svojím predchodom zmenil aj rozmery a hmotnosť, za čo môže nielen progresívna modulárna platforma MQB, ale aj modernizované benzínové a naftové motory splňajúce náročné normy Euro 6. Tiguan je sice dlhší a širší, ale aj nižší a ľahší o celých 50 kilogramov: 4486 mm (dĺžka) × 1839 mm (šírka) × 1632 mm (výška) × 2681 mm (rázvor kolies). Podvozok je vysoký rovných 200 milimetrov - na naše rozbité cesty skvelý! Zaujímavosťou je, že hoci sa Tiguan celkovo predlžil o 60 milimetrov, rázvor kolies až o 80 milimetrov. Zdanlivo iba dva centimetre, ale ich vplyv na jazdné vlastnosti a dojmy za volantom je obrovský. Tiguan, ktorý by sme doteraz označili skôr ako crossover, dospel na plnohodnotné SUV. Hoci stále skôr kompaktné.

Predná časť interiéru je rozmerovo veľkorysá, ponúka komfortné sedenie, vysoký posed a praktickú lakťovú opierku. Masívny stredový tunel sa sem ešte nevešiel, i keď priestoru je dostatok. Vzadu je dostatok miesta pre troch dospelých pasažierov a stovky litrov batožinového objemu za nimi.

Tiguan má v interiéri displeje, na dosah ruky tlačidlo pre nastavovanie jazdných režimov s elektronickou reguláciou tlmičov, dodáva sa po novom aj s pohonom 4Motion a tiež s praktickým farebným head-up displejom. Je výborným vozidlom do mesta a aj na chatu, pričom s doplnkovou výbavou je častou voľbou náročných zákazníkov. Vstup nového Tiguanu na trh sa očividne veľmi vydaril a stal sa vážnou hrozbohou pre všetky kompaktné SUV u nás.

A či sa stane ich lídrom? Má na to tie najlepšie predpoklady.

Foto: Volkswagen

Volkswagen Tiguan: the New Leader among Compact SUVs?

Erik Stríž | (28) | Bratislava, Slovakia | Project Management

When Volkswagen introduced the new generation Tiguan, we were there. Several months later we can confirm that Tiguan's modernization has paid off. The new Tiguan can be seen on our roads quite often and experts' reactions to the compact SUV are very positive.

With its bold design and good stability on the road, with the new Tiguan you will draw attention everywhere you go. The appearance corresponds with the Volkswagen's current design language that favors sharp features, regular lines and fresh modern style. This reflects the world-wide demand for cars with modern looks and more or less unified appearance across the whole type spectrum.

Tiguan shows the undeniable advanced technological level at first sight – even with the basic version you will enjoy technology enhancing your comfort as well as safety. Profile is neat and precise, giving an impression of a much bigger SUV than it is in reality. The rear parts attract again with interesting lights' graphics and sharp edges; its appearance is so unique that you will not mistake it for the bigger Touareg.

We also have to mention the automatic emergency braking, active monitoring of

pedestrians and moving objects close to the road and fully graphic color display in front of the steering wheel. Tiguan is not a cheaper and smaller Touareg anymore, but a valuable, advanced and a high quality example in the SUV category.

New Tiguan, compared to the older version, changed its dimensions and weight, due to progressive modular MQB platform as well as modernized gas and diesel engines complying with the Euro 6. Tiguan is longer and wider, but also lower and lighter by 110lb (50kg): length – 176.6in (4486mm); width – 72.4in (1839mm); height – 64.3in (1632mm); wheelbase – 105.6in (2681mm). Chassis is 7.9in (200mm) high – which is perfect for our neglected roads! What is interesting is, that although the overall length is longer by 2.3in (60mm), the wheelbase is longer by 3.1in (80mm). It is not even an inch, but the effect on driving characteristics and impressions from behind the wheel is huge. Until now, we would describe Tiguan as a crossover, but now it matured to a full SUV. A compact SUV, though.

Front interior area is generously spacious, offering comfortable seating, mounted front seats and a practical armrest. Massive center console is not

included, although the space is available. There is enough room for three passengers in the rear and hundreds of liters of cargo space behind them.

In the interior you find displays, the button for driving modes with electronic suspension regulation within easy reach; the new version comes with the 4Motion drive system and with a practical color head-up display. Great for a city and a countryside, and with optional extras it is often the choice of discerning customers. It seems, the new Tiguan's launch was very successful and Tiguan became a real threat for all other compact SUVs in Slovakia.

Will it become their leader? It certainly has what it takes.

Photo: Volkswagen



Stalo sa, opravíte s naším poistením majetku.



Poistenie majetku **MÔJ DOMOV**

Postavte sa s odvahou všetkým nepredvídaným situáciám, ktoré ohrozujú váš domov. Najoceňovanejšie poistenie majetku Môj domov ich za vás vyrieší rýchlo a fér.

allianzsp.sk
Infolinka 0800 122 222

Allianz 
Slovenská poisťovňa



Vojenská robotika vtedy a dnes

Prof. Ing. Peter Hubinský, PhD. | (53) | Ústav robotiky a kybernetiky, Fakulta elektrotechniky a informatiky, STUBA

Opoužití silných a súčasne poslušných strojov namiesto ľudí vo vojenstve snívali generáli od nepamäti. Za jednu z prvých vojenských aplikácií bezpilotných prostriedkov sa považuje bombardovanie Benátk zo strany rakúsko-uhorskej armády pomocou teplovzdušných balónov koncom 19. storočia. Prielomom v tomto smere však bol až vynález rádiom ovládaného člana Nikolu Teslu v roku 1898. Neskôr vzniklo mnoho podobných konštrukcií, ktoré lietali, plávali alebo jazdili po zemi a typicky slúžili na dopravu výbušniny na miesto určenia a jej aktiváciu. V reálnom boji ako prvé použilo takéto prostriedky Nemecko počas 2. svetovej vojny - napr. diaľkovo ovládané samodeštrukčné minitanky Goliáš alebo lietajúce bomby V-1 vypúštané najmä na Anglicko.

V dnešnej dobe sa rôzne druhy robotických zariadení používajú najmä na prieskum nepriateľského územia, ale čoraz častejšie sú vybavené aj zbraňovými systémami, pomocou ktorých je možné, napr. bezpilotným lietadlom, zaútočiť na pozemné ciele. Rozšírené sú už aj aplikácie pozemných robotov vybavených strelnými



zbraňami a rovnaké úlohy môžu plniť aj robotické člny a ponorky. Roboty sa môžu použiť aj na retransláciu rádiového spojenia, odmínovanie, zásobovanie či odvoz zranených do bezpečia.

Výhodou oproti štandardným bojovým prostriedkom s ľudskou posádkou





je nižšia hmotnosť, menšie rozmery a možnosť väčšieho mechanického zaťaženia. Pri destrukcii zariadenia nedochádza k stratám ľudských životov, a ak sa bezpilotný prostriedok dostane do

rúk nepriateľa, nehrdzí prezradenie cieľov misie či vydieranie na držaním rukojemníkov.

Bezpilotné prostriedky sú vybavené čoraz kvalitnejšími senzormi a sú čoraz

autonómnejšie, čo zvyšuje ich odolnosť proti strate spojenia s centrálou. Doposiaľ sa aplikovali najmä sólovo nasadené roboty, ale čím ďalej, tým väčšmi sa hovorí o koordinovanej skupine takýchto prostriedkov rôznych typov. V tomto zmysle sa dá hovoriť v budúcnosti o vybudovaní kompletnej robotizovanej armády. V tejto súvislosti však vzniká mnoho etických otázok s ohľadom na mieru zodpovednosti ich tvorcov či operátorov pri možných civilných stratách a podobne.

Warfare robotics back then and today

Prof. Ing. Peter Hubinský, PhD. | (53) | Institute of Robotics and Cybernetics, FEE & IT, STUBA

Application of strong and at the same time obedient machines instead of humans in warfare had always been a big dream of every general. Bombing of Venice by the Austro-Hungarian army by unmanned hot-air balloons at the end of the 19th century is considered to be one of the first applications. But a breakthrough in this area came with a remote-controlled boat unveiled by Nikola Tesla in 1898. Later, many similar constructions were introduced that flew, swam and rode on the ground and were used typically for the transport of explosives to the destination and their activation. The first to use such means in real battle was Germany during World War II - for example, remote-controlled self-destruction mini tanks Goliath or flying bombs V-1, released mainly to target England.

Nowadays, different kinds of robotic devices are used primarily to survey enemy territory, but increasingly they are also equipped with weapons systems. Those enable, for example, for an unmanned aircraft to attack ground targets. Increasingly, ground robots are equipped with firearms, and robotic boats and submarines can perform the same tasks, too. Robots can also be used for radio retransmission, demining, carrying supplies and transportation of the injured to safety.

Compared with conventional battle means with human crew, advantages are lower weight, smaller size and the possibility of increased mechanical load. Destruction of the device does not mean loss of human lives, and if an unmanned machine falls



into enemy hands, there is no danger of the mission objectives disclosure or blackmail by holding hostages.

Unmanned aerial vehicles are equipped with more and more sophisticated sensors and they are becoming more autonomous, which increases their resistance to the loss of connection with headquarters. Until now, mainly individually deployed robots have been used, but there is more and more talk about coordinated group of different types of such combat devices. In this sense, we can anticipate a complete robotic army in the future. This, however, raises number of ethical questions with respect to creators' and operators' degree of responsibility in general, in potential civilian losses and others.



EKOKAPSULA – budúcnosť ekologickejho bývania?

Koľkí z nás si môžu povedať, že ich domovom je celý svet? Nuž, budúci majitelia obytnej novinky zo Slovenska to budú môcť tvrdiť celkom pokojne.

Novodobí nomádi chcú viac ako len pohyblivosť. Chcú nezávislosť a sebestačnosť, ktorá popri tom lahodí estetickému cítienu. Chcú funkčnosť a minimálnu ekologickú stopu. Aksúhlasíte, že človek nie je strom, a preto túži prebývať stále na nových miestach, čítajte ďalej a podite snívať s nami.

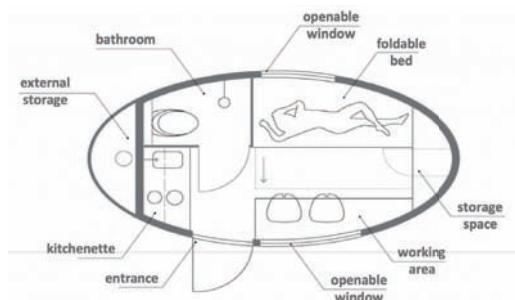
V dnešnom svete minimalistických trendov bývania, stále stúpajúcich cien energií, pozemkov a nehnuteľností a čoraz hustejšieho smogu v mestách predstavuje EKOKAPSULA omnoho viac ako len zaujímavú myšlienku.

EKOKAPSULA je jedným z najambicioznejších eko-projektov zo Slovenska, o ktorom sa hovorí už aj ďaleko za našimi hranicami. Ide o futuristicky vyzerajúci dizajnový ekologický dom, ktorý je možné vďaka jeho kompaktným rozmerom umiestniť takmer kdekoľvek – vysoko v horách, v lese, alebo jednoducho niekde za mestom. Nás zaujal fakt, že tento inovatívny smartdom dovoľuje žiť ľudom bez pripojenia na inžinierske siete všade na Zemi.

Autormi EKOKAPSULE sú nadaní architekti, ktorí sa zaobrajú experimentálnym a ekologickým bývaním poňatým nadštandardným spôsobom. Projekt vznikol v roku 2009, keď sa autori prihlásili na súťaž v USA. Zadaním bolo vytvoriť návrh nezávislého domu. Po odprezentovaní nápadu sa o projekt okamžite začali zaujímať médiá.

Tomáš Žáček, jeden z autorov, vysvetľuje: „EKOKAPSULA je projekt, ktorý má potenciál. Robievali sme domy na zákazku a nastal čas vytvoriť univerzálny produkt. Našou víziou je navrhnuť obytnú bunku, ktorá bude schopná samostatne fungovať v rôznych prostrediach. Už sme podnikli kroky, ktoré nám dokonca umožnia vytvoriť bunku na mori alebo na inej planéte.“

EKOKAPSULA je inteligentný mikrodom. Jedinečnosť jeho fungovania spočíva vo využití slnečnej a veternej energie a filtrácii dažďovej vody. Toto obydlie tak nie je od ničoho závislé, keďže si energiu získava autonómne – celkom samo. Skutočnosť, že ide o mikrodom znamená, že je ľahko uskladnitelný a môže sa umiestniť aj na miesta



s obmedzenou veľkosťou kapacitou. Tento koncept osloví ľudí, ktorí záleží na ochrane životného prostredia a udržateľnom životnom štýle.

Svetový eko-portál inhabitat.com zaradil EKOKAPSULU medzi 10 špičkových projektov založených na ekologických technológiách. Za uplynulý rok sa o ňom písalo vo viacerých zvučných periodikách, ako napríklad v CNN, New York Times, Die Welt a mnohých ďalších. Vďaka medzinárodným médiám sa značne zvýšila miera pozornosti a projektu to umožnilo získať vyše 250 predobjednávok. Projekt je takisto jedným zo 4 reprezentantov inovácií Slovenska v predsedníctve Rady EÚ 2016.

EKOKAPSULA využíva duálny energetický systém, teda vietor a vodu, spolu s batériou, ktorá slúži na uskladnenie energie. Vďaka svojmu dizajnu a veľkosti má širokospektrálne využitie, je vhodná aj pre rôzne záchranné tímy, lekárov, armádu či exteriérové hotely.

Spoločnosť nedávno začala spolupracovať aj so slovenskou investičnou platformou Crowdberry, pomocou ktorej hľadá investíciu na vývoj finálneho prototypu, pilotnú produkciu a globálny export prvých produktov pre klientov z platených predobjednávok.

ECOCAPSULE

– The Future of Eco Living?

How many of us can say that they the world is their home? Future owners of a new mobile home from Slovakia will be able to claim just that.

Contemporary nomads want more than just mobility. They want independence and self-sustainability that pleases aesthetic taste. They want functionality and minimal ecological footprint. If you agree that a man is not a tree and therefore he longs to live in new places all the time, continue reading and join us in dreaming.

In a world of minimalist trends in living, of ever rising prices of energies, building lots and real estate and thickening smog in cities, ECOCAPSULE is much more than an intriguing idea.

ECOCAPSULE is one of the most ambitious eco-projects from Slovakia that is talked about far beyond its borders. It is a design eco-house with a futuristic look, compact enough to be placed almost everywhere – high in the mountains, in a forest or just outside a city. What caught our



The authors of the ECOCAPSULE are talented architects, interested in experimental and ecological living with high standards. Their project started in 2009 when they entered an architectural competition in the USA to design an independent house. After its presentation, the capsule immediately got attention from the media.

Tomáš Žáček, one of the authors, says: "ECOCAPSULE is a project with potential. We used to design custom built houses and the time came to create a universal product. Our vision is to design an independent living pod, self-sustainable in various environments. We have undertaken steps to be able to create a pod in the ocean or on another planet."

attention is the fact that this innovative smarthouse enables a life without connecting to the grid.

ECOCAPSULE is a smart micro-house, unique in utilizing solar and wind energy and filtered rain water. In this way the home is independent, since it generates its own energy. As it is a micro-house it can be placed in limited spaces. This concept will be attractive to ecologically minded people who care about sustainable lifestyle.

Eco-portal inhabitat.com put ECOCAPSULE among top 10 projects based on clean technologies. It was featured in multiple world periodicals in the past year, among them CNN, The New York Times, or Die Welt. Thanks to international media coverage the attention rate increased significantly and the project received more than 250 pre-orders. This project is one of the 4 representatives of Slovak innovations during the Slovak Presidency in the Council of the European Union in 2016.

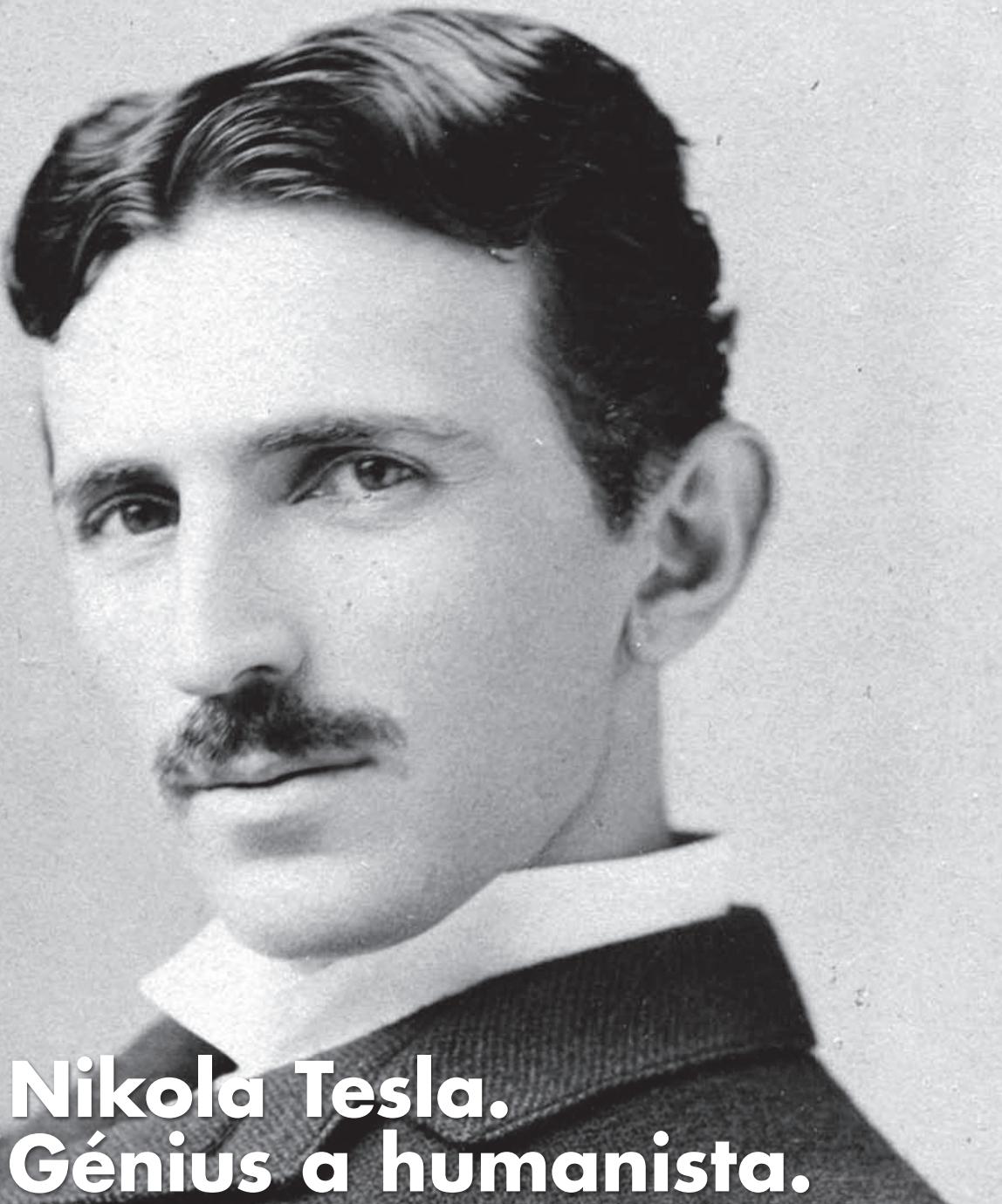
ECOCAPSULE is using dual energy system, wind and water, and a battery to



store the energy. Thanks to its design and size it has broad possibilities of use, it is suitable for rescue teams, physicians, army or exterior hotels.

Recently, the company started looking to attract investments for its final prototype, pilot production and global export of the first pods from pre-orders through Slovak investment platform Crowdberry.





Nikola Tesla. Génius a humanista.



Mgr. Mary Synáková | (26) | Bratislava | psychológia a neziskový sektor

Kým žil, jeho vynálezy ostávali občas nepochopené, dnes vďaka nim funguje celý moderný svet. Kedysi takmer nikoho nezaujímal, neskôr bol dokonca najslávnejším vedcom svojej doby a dnes sa jeho meno zneužíva. Nikola Tesla je osobnosť, aká nemá v histórii obdobu, a súčasní lídri majú čo doháňať. Tomuto človeku totiž vďačíme za naše životy, zdravie, budúcnosť a za technologický pokrok 20. a 21. storočia.

Život

Nikola Tesla (10. 7. 1856 – 7. 1. 1943) sa narodil v dedine Smiljan v Rakúskom cisárstve na území dnešného Chorvátska. Už v pomerne mladom veku ale odcestoval študovať do Prahy a Grazu, v roku 1880 začal pracovať v budapeštianskej telegrafnej spoločnosti, o dva roky neskôr žil v Paríži a od roku 1884 v Spojených štátach. Tie sa stali jeho domovom a pôsobiskom, v jednom zo svojich posledných rozhovorov však povedal, že je hrdý na svoj srbský pôvod a chorvátsky domovinu.

V priebehu života Tesla zažil vzostupy aj pády. Niekoľko rokov bol dokonca najslávnejším vedcom vôbec, užíval si priazne laickej aj odbornej verejnosti, nechával si patentovať veľké množstvo vynálezov. Na druhej strane sa stretával aj s neochotou pri zháňaní finančných prostriedkov na svoje veľkolepé plány. Sám nemal presvedčivé obchodnícke zručnosti a nevedel si zabezpečiť iné financovanie ako z banky. Aj bankári sa však časom obrátili Teslovi chrbotom, pretože tvoril priveľa dlhov a jeho celková finančná situácia bola veľmi zlá.

Významnou súčasťou Teslovho života bola humanita. Neoznačoval sa za filantropa len preto, lebo jeho firma založila viacero nadácií. Jeho humanita však bola každodenná a dlhodobá. Údajne už ako chlapec rozdával prebytočné školské potreby spolužiacom, ktorí ich potrebovali. Keď mu raz investori povedali, že sice je ich šek krytý, ale ak si peniaze z banky vyberie, asi ich to zruinuje, Tesla šek jednoducho roztrhal so slovami: „Peniaze sú len peniaze, tolko dobrých ľudí pre mňa predsa nepríde o prácu.“

Uvádzia sa tiež, že kolegovia a priatelia naňho spomínali iba v dobrom a často o nôm hovorili ako o dobrákovi.

Hoci Tesla sám o peniaze očividne nemal veľký záujem, dodnes sa bankárom vyčíta, že odmietli financovať jeho veľké projekty, najmä bezdrôtovú distribúciu elektriny na veľké vzdialenosť. Treba však aj povedať, že išlo iba o plány bez reálneho technického základu. Prenos elektrickej energie inak ako elektromagnetickou indukciami na krátku vzdialenosť nie je možný ešte ani dnes, napriek úsiliu mnohých technologických gigantov.

Tesla zomrel v roku 1943 vo veku 85 rokov za nie celkom vyjasnených okolností. Jeho smrť ponúka priestor na rôzne konšpiračné teórie, isté je však iba to, že zomrel sám v hoteli New Yorker. Rôzne

zdroje uvádzajú, že v tomto veku bol už Nikola Tesla takmer zabudnutý a chudobný. Teslov prípad je praktickou ukážkou starého známeho „za dobrotu na žobrotu“.

Spory s Edisonom

V tom istom roku, ako Tesla prišiel do Ameriky, začal pracovať v spoločnosti Edison Co., ktorú založil a viedol sám veľký Thomas Alva Edison. Ten bol v čase Teslovho príchodu už starším pánom a pre Teslu bol pravdepodobne veľkým vzorom. Rozprával, že si predstavoval, ako tvorí nové vynálezy spoločne s ním. Ako to však býva, keď sa stretú dve osobnosti, často medzi nimi vzniknú konflikty. Tesla a Edison mali viaceru sporov už v čase, keď Tesla pracoval pre Edison Co., a aj neskôr.

Najväčší spor medzi Teslom a Edisonom predstavovala takzvaná „vojna prúdov“ medzi ich spoločnosťami. Išlo o to, či sa standardizuje jednosmerný, alebo striedavý prúd. Edison veril jednosmerný, a dokonca na podporu svojej myšlienky vyrobil vôbec prvé elektrické kreslo, ktoré aj prakticky predvedol ako ukážku nebezpečnosti striedavého prúdu. Nakoniec sa však ako štandard celosvetovo uznal práve Teslov striedavý prúd. Mimochodom, vynašiel ho ešte v čase, keď pracoval v Budapešti.

Edison bol obchodník a podnikateľ. Založil veľa firiem, ktoré za neho registrovali tisíce rôznych patentov. On sám ich zaregistroval 1692. Aj napriek tomu, že bol celkom nepochybne jedným z najproduktívnejších a najvýznamnejších vynálezcov v histórii, pravdepodobne mal osobný záujem na zničení Teslovej práce. Kradol jeho vynálezy a nechával si ich patentovať, skôr ako to stihol spraviť Tesla.

Iným príkladom, ako sa Teslovi nepodarilo udržať vlastný patent, je vynález rádia. Podľa National Electric Light Association predviedol Tesla princíp rádia už v roku 1893 a o štyri roky neskôr si ho nechal patentovať. V roku 1904 jeho patent zrušili a prideliли ho Guglielmovi Marconimu. Najvyšší súd sice v roku 1943 Teslov patent vrátil, Tesla však v tom istom roku zomrel. Z vynálezu teda nevyťažil nijaké financie.

Zneužívanie značky Tesla

Konšpiračné teórie o Wardenclyffskej veži sa stali na internete veľmi populárnu tému, hoci patria k tým miernejším. Wardenclyffská veža na Long Islande bola skutočným projektom, ktorého zámerom



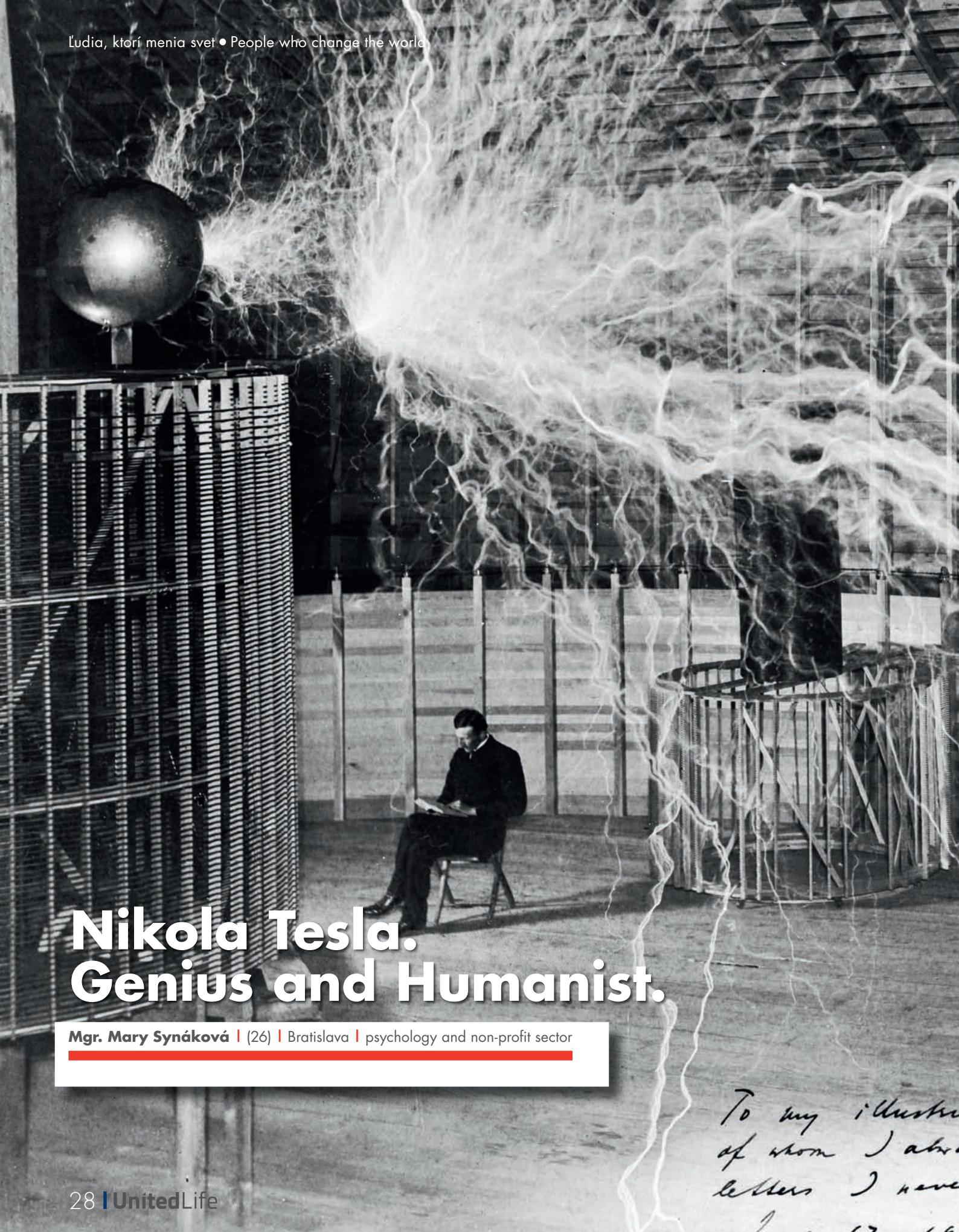
bola bezdrôtová distribúcia elektrickej energie na dlhšie vzdialenosť. Tesla bol inovátor a zrejme aj génius a nemožno s určitosťou tvrdiť, že by sa pri dostatočnom financovaní nebolo podarilo jeho plány aj zrealizovať. Avšak fakt, že túto technológiu nemáme ešte ani dnes, vráha na tento projekt tieň nepravdepodobnosti.

Internetom sa šíria aj spekulácie a teórie o tom, že Tesla pracoval na teleportácii (nazvime to tak) pod označením Projekt Philadelphia a že bol zodpovedný za známu tunguskú katastrofu v roku 1908. Dodnes nie sú známe pravé príčiny tejto udalosti, vedecká obec sa prikláňa k dopadu komety alebo jej časti.

Výroba luxusných elektromobilov pre horné jedno percento je ďalším príkladom zneužívania Teslovho mena. Tesla sa venoval inováciám, ktoré mali byť dostupné ľuďom zadarmo. Dnes značka Tesla reprezentuje luxusné elektrické automobily pre najbohatších, pričom cena jedného automobilu neklesá pod závratných 90 tisíc eur. Ani „ľudový“ Model 3 sa neukázal ako ústretový krok smerom k cenovej dostupnosti elektrických automobilov, pretože iné značky predávajú elektromobily v ponúkaných cenách už dlho. Môžeme sa však utešovať tým, že elektromobily sú stále iba na začiatku svojej cesty, pričom to bude možno práve značka Tesla, kto raz predá elektrické auto pod 7-tisíc eur.

Najvýznamnejšie vynálezy

- ✓ Striedavý prúd
- ✓ Vylepšené elektrické žiarovky
- ✓ Röntgenové žiarenie (1887, pomenované po doktorovi Röntgenovi o 8 rokoch neskôr)
- ✓ Prenos rádiového signálu (1893, patent v r. 1897)
- ✓ Diaľkový ovládač cez rádio (1898)
- ✓ Elektrický motor
- ✓ Laser



Nikola Tesla. Genius and Humanist.

Mgr. Mary Synáková | (26) | Bratislava | psychology and non-profit sector

To my illustrious
of whom I have
letters I never

Life

Nikola Tesla (July 10, 1856 – January 7, 1943) was born in Smiljan in the Austrian Empire (now Smiljan in Croatia). He left quite young to study in Prague and Graz, in 1880 he started working for a telegraph society in Budapest, two years later he was living in Paris and from 1884 in the USA. He stayed to live and work in the USA; however, in one of his last interviews Tesla said that he is proud of his Serbian roots and Croatian homeland.

Tesla experienced both, highs and lows in his life. He even became the most famous scientist for several years, admired by lay, as well as expert public, and patented many of his discoveries. On the other hand, he also encountered unwillingness to finance his big plans. Tesla himself was not a convincing businessman and he was not able to secure other financial sources besides banks. But bankers later refused, too, because Tesla was generating too much debt and his overall financial situation was not good.

Humanity was an important part of Tesla's life. Creating several foundations by his company was not the only reason why he called himself a philanthropist. His humanity is said to have been long-term and showing every day. Still just a young boy, he was supposedly giving not used school supplies to schoolmates who needed them. Once, his investors told him that if he cashes their check it would most likely ruin them. Tesla tore the check and said: "Money is just money. I do not want so many good people to lose their jobs because of me."

It is also said that his colleagues and friends remembered Tesla as a good person and mentioned his kind heart often.

Although Tesla himself was obviously not very interested in money,

During his life, his inventions were not always understood, but today the whole modern world is using them. At one time, no one was interested in him, later he became the most famous scientist of his era. Nikola Tesla is unparalleled in history and contemporary leaders have big shoes left to fill. We have to thank him for our lives, health, future and technological advances of the 20th and the 21st centuries.



... friend Sir William Croo
ays think and share kind
r answer!

Nikola Tesla

bankers are criticized to this day for refusing to finance his big projects, especially wireless electricity distribution through long distances. But it is fair to say, that those were only plans without real technical basis. Even today, electric energy transfer is not possible in any other way than by electromagnetic induction for short distances, despite the effort of many technology giants.

Tesla was 85 when he died in 1943 in circumstances that are not very clear and offer space for various conspiracy theories. We know for sure only that he died on his own in the New Yorker hotel. Different sources claim that at this age Tesla was almost forgotten and poor. Tesla's fate is a practical example of a good old "no good deed goes unpunished".

Quarrels with Edison

Tesla started working for Edison Co., founded and led by the very great Thomas Alva Edison, the same year when he came to the USA. Edison was then already aging and probably a big inspiration for Tesla. He talked about creating new discoveries with him. As it is often the case when two personalities meet, conflicts arise. Tesla and Edison had a couple of arguments when Tesla worked for Edison Co., and later as well.

The biggest dispute between Tesla and Edison and their companies became to be known as "the war of currents". The issue was which current will be standardized, direct or alternating. Edison believed in direct current and to support his idea he manufactured the first electric chair ever and showed it in practice to demonstrate the dangers of alternating current. At the end, Tesla's alternating current was accepted as standard world-wide. He discovered it while working in Budapest.

Edison was a businessman and an entrepreneur. He started a lot of companies that registered thousands of patents for him, while he himself registered 1692. Despite the fact that Edison was definitely one of the most productive and important inventors in history, he probably was personally interested in destroying Tesla's work. He was stealing his discoveries and patenting them himself, before Tesla could do it.

Radio is another example of how Tesla was not able to keep his own patent. According to the National Electric Light Association Tesla demonstrated the principle of a radio already in 1893 and patented it 4 years later. His patent was revoked in 1904 and granted to Guglielmo Marconi. Supreme Court in 1943, however, returned the pattern to Tesla, but Tesla died in the same year and did not profit financially.

Abuse of the Tesla brand

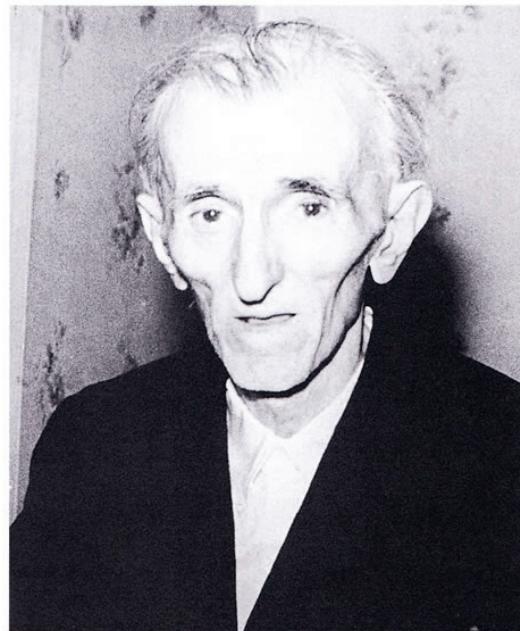
Wardenclyffe Tower conspiracy theories are very popular all over internet, but they are not the worst ones. Wardenclyffe

Production of luxury automobiles for the upper 1% is another example of improper use of Tesla's name. Tesla worked on innovations that were supposed to be accessible for free. But Tesla brand today represents luxury electric cars for the most rich, where the price does not go below 90.000 €. 'Affordable' Model 3 has not proven to be a step towards the overall accessibility of electric cars either, because other brands have been selling them for these prices for a long time. We can acknowledge though, that electric cars are still at the beginning of their journey and it might be Tesla who will once sell a car under 7.000 €.

Nikola Tesla Dies At 85 Alone in His Hotel Suite

Celebrated Inventor,
Born in Yugoslavia,
An Electrical Wizard

Nikola Tesla, 85, inventor of the Tesla coil, the induction motor and hundreds of other electrical devices, died last night in his suite at the Hotel New Yorker. According to hotel officials, he had been in failing health for two



Tower on Long Island was a real project, dealing with wireless distribution of electric energy through longer distances. Tesla was an innovator and probably a genius and we cannot be sure that his plans could not have been put to work with sufficient financial backing. But the fact that this technology is not available even today cast a shadow of improbability over the project.

There are more speculations about Tesla working on teleportation (let's call it that) under the name of Philadelphia Project and that he was responsible for the popularly known Tunguska catastrophe in 1908. Its reasons are still unknown, but scientists are leaning towards a crash of a comet or its part.

The most important discoveries

- ✓ Alternating current
- ✓ Improved electric lightbulbs
- ✓ Röntgen (or X-ray) radiation (1895, named after doctor Röntgen 8 years later)
- ✓ Radio signal transmission (1893, patent in 1897)
- ✓ Remote control through radio (1898)
- ✓ Electric engine
- ✓ Laser



RENAULT
Passion for life

Renault TALISMAN Grandtour

Prevezmite kontrolu



Od

359 € bez DPH / mesiac

Užite si výnimočnú obratnosť a stabilitu nového vozidla Renault **TALISMAN** Grandtour so systémom 4CONTROL, aktívnym riadením všetkých štyroch kolies.

Uvedená ponuka nie je určená pre spotrebiteľov a je iba informatívna. Splátka platí od 1. 4. 2016 do vypredania zásob len pre podnikateľov a živnostníkov cez operatívny lízing UniCredit Fleet Management, s.r.o., na 48 mesiacov s celkovým naťazdom 100 000 km, mesačná splátka obsahuje finančnú splátku, daň z motorového vozidla, poplatky a služby, registračný poplatok 80 – 86 kW, havarijné poistenie Allianz so spoluúčasťou 5 %, PZP Allianz, kompletný servis vozidla a zimné pneumatiky (1x letné a 1x zimné). Renault Talisman Grandtour: spotreba 3,5 – 7,6 l/100 km, emisie CO₂ 98 – 132 g/km. Uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologizáciu vozidla. Vyobrazenie vozidla je iba ilustratívne.



Čo nám bráni?

Tony Achmat | (7 dekád mladý) | Sprostredkovateľ pomocou komunikácie, coachingu a zájmu o druhých

Je úžasné, že každý má možnosť byť úspešný a dosiahnuť svoje ciele, aj keď o tom nevie alebo si to neuvedomuje. Od kiaľ pochádzame nás ovplyvňuje väčšina, ako sme ochotní pripustiť. Chápeme skutočne, nakoľko nás tvaruje výchova a všetko podmieňovanie, ktoré sme s ňou dostali?

V posledných rokoch ma viac ráz pozvali, aby som hovoril s maturantmi na tému úspech. Ako prvé sa väčšinou spýtam: „Čo pre vás znamená úspech?“ Neprestáva ma udívovať, ako často v odpovediach počujem slovo peniaze. Koľko ľudí poznám, ktorí majú peniaze, ale nepovažujú sa za úspešných, a na druhej strane, koľkí sú úspešní v očiach ďruhých, a nemajú vôbec peniaze.

Dalej sa pýtam: „Aké máte hodnoty v živote?“ Chcem, aby uviedli tri. Možno vás neprekvapí reakcia – ani mnä už neprekvapuje – že im ešte nikto túto otázku nepoložil, tak nemajú odpoved.

Presvedčenie, že môžeme žiť úspešne, nám ľudia okolo nás vezmú už v útľom veku. Spomíname si, keď vám niekto povedal, že čosi nemôžete urobiť z celkom banálnych dôvodov? Pravdu je, že ten človek sám neboli schopný danú vec spraviť, alebo sa pravdepodobne bál to vôbec skúsiť, preto prenesol svoj strach a zlyhanie na vás.

Rozmýšľam, či Michelangelo počúval, keď mu povedali, že nemôže vyliezť do výšky, ľahnúť si tam a maľovať stropy. Asi nie.

Je neuveriteľné, že žiadame od ľudí, aby boli tvoriví, keď ich v skutočnosti asi od siedmych rokov v kreativite brzdíme. Predtým všetko, čo nakreslili, putovalo na chladničku, a ostatné to obdivovali. Potom ich pošleme do školy, kde učitelia nechcú tvorivosť, ale memorovanie. To pokračuje na stredných školách, ba aj na niektorých univerzitách, takže dostaneme vysoko kvalifikovaných ľudí, ktorým chýba kreativita. Pred niekoľkými rokmi som požiadal skupinu stredných manažérov, aby vystúpili zo svojho stereotypu a nakreslili, aký majú deň. Väčšina z nich povedala, že nevedia kresliť. Keď deti v škôlke dostali rovnakú úlohu, stažovali sa, že nemajú dosť farebných ceruziek.

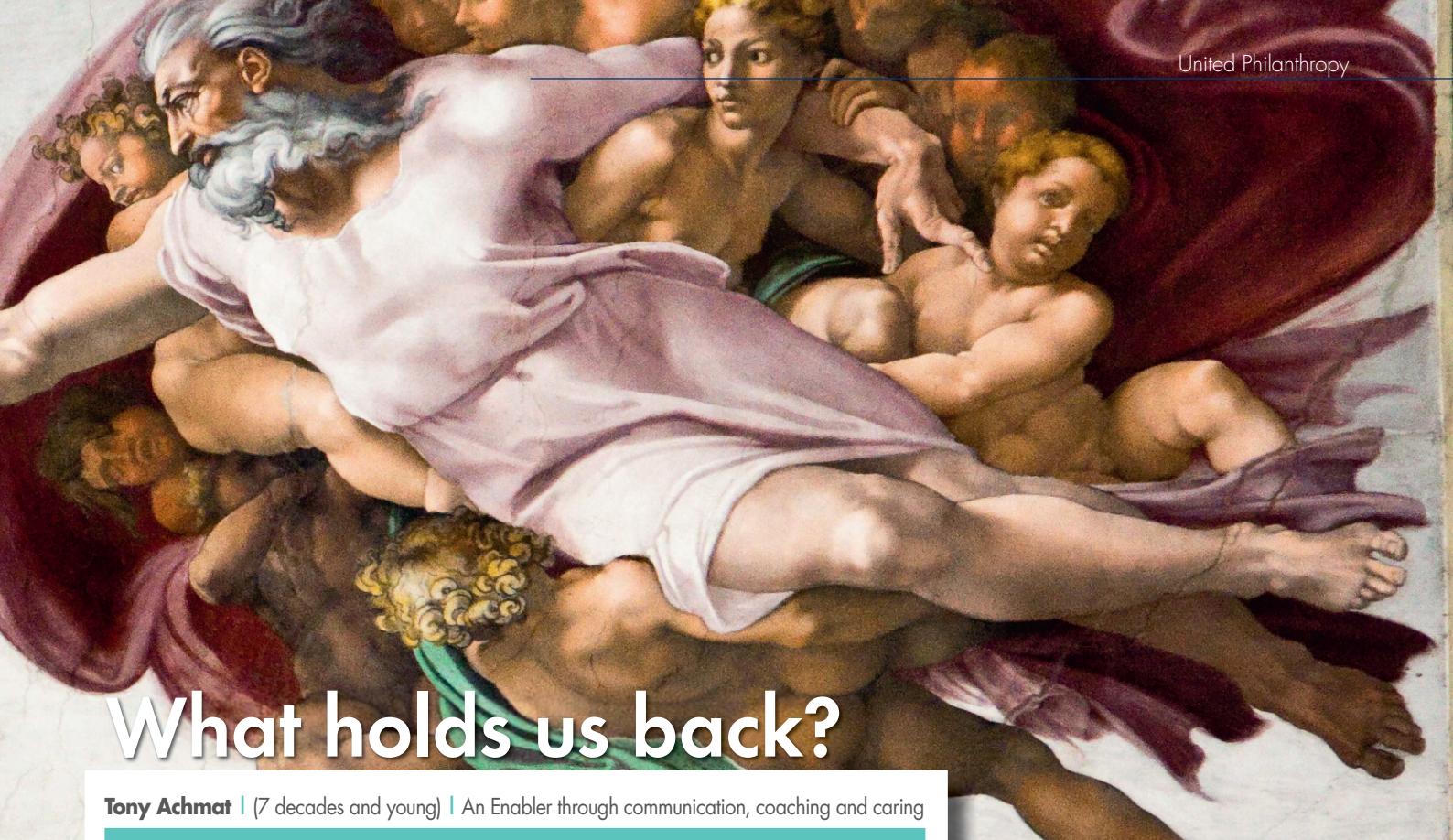
Flexibilitu nepodporujeme, keď ľuďom hovoríme „Takto to tu nerobíme“ alebo „Musíte to urobiť týmto spôsobom“. Trieda šesťročných detí dostala úlohu nakresliť Boha – každé dieťa malo nádherný výkres. Deti boli dostatočne flexibilné, aby uznali, že aj ostatní majú krásne obrázky a že žiadny nie je nesprávny. Mnohým dospelým dnes pripadá ľahké konceptualizovať Boha. Stali

sme sa s pribúdajúcimi rokmi natoliko nepružní?

Mnohí ľudia, ktorí požiadajú o spätnú väzbu, chcú počuť iba to, čo očakávajú, a nie to, čo sa potrebujú dozviedieť. Pravdaže, ak niekto o sebe nikdy nepočul nič dobré či pozitívne, ani tomu potom neuverí. Život ich naprogramoval na to, že sú vždy zlí, a takými vždy aj budú.

Úspech nastáva, keď spravíte prvý krok do obdobia, keď budete môcť povedať: „Urobil som to najlepšie, ako som mohol.“ Úspech nastáva, keď niekto povie: „Fantastické! Gratulujem, spravila si to výborne!“ Úspech má mnoho podôb a tvarov, a vždy je to úžasný pocit.

Ako môžeme pomôcť k úspechu ľuďom okolo nás? Zaujímajte sa o nich, nie o mobilný telefón s funkciou sms. Budte k nim úprimní. Nebojte sa navrhnut zlepšenie alebo pochváliť. Budte tu pre ďruhého, keď vás potrebuje. Nebuďte príveľmi zaneprázdení, možno je to posledná šanca toho človeka počuť. Takže čo nám bráni v tom, čím chceme byť? My sami. Ak veríme svojmu podmieneniu, budeme tým, čo nám povedali. Ale ak veríte v seba a pestujete si motiváciu, ak ste dostatočne otvorení úprimnej spätnej väzbe a ak ste dostatočne flexibilní prejsť na pozíciu úspechu, budete úspešní.



What holds us back?

Tony Achmat | (7 decades and young) | An Enabler through communication, coaching and caring

What's absolutely amazing is that everyone has the opportunity to be successful and reach their goals, although they might not know it or be aware of it. Where we come from has more effect on us than we are prepared to admit. Do we really understand how affected we are by our upbringing and all the conditioning we receive along the way?

Over the past few years I've been asked to speak to senior students about success. The first question I ask in general is - what does success mean to you? and I am continually amazed to hear the word 'money' in the answers. How many people do I know who have money but do not consider themselves successful, and on the other hand how many people who are successful in the eyes of others have no money.

Next thing I ask is to name three of their life values. It may come as no surprise to you, and it's no longer a surprise to me, to hear that they have never been asked this question before, hence, have no answer.

Our belief that we are able to do things successfully is taken away by people around us at an early age. Remember being told you can't do something for the most mundane of reasons? Well, truth is, that the person could not do it themselves, or most likely, was too

frightened to try, therefore transferred their fear and failure onto you. I wonder if Michelangelo listened when he was told he could not climb up there, lie on his back and paint ceilings. I think not.

Isn't it amazing that we ask for creativity in people when we actually stop them from being creative around seven years of age? Before then, everything they put pencil to, went on the fridge and was admired by all. Then we sent them to school where teachers do not want creativity; they want rote. That continues through to high school and even some universities, so we get highly qualified people who lack creativity. A few years ago I asked a group of middle managers to think out of the box and draw what type of day they were having. Most of them said they couldn't draw. A class of kindergarten children were asked the same question and they complained there were not enough colored pencils.

Flexibility is always hampered when you hear 'we don't do it that way here' or 'this is the way you have to do it'. A class of six-year-olds was asked to draw God; each child had a different picture. No one was wrong and all kids were flexible enough to accept that the others had beautiful pictures of God. Many people today find it hard to conceptualize a picture of God. Have we become so inflexible in our ageing?

Many people who ask for feedback really only want to hear things they expect to hear, not what they need to hear; and of course, someone who has never heard anything good or positive about themselves does not believe it when they are told. Their life conditioning has taught them that they are always bad, and they always will be.

Success comes when you take your first step towards the time when you will be able to say 'I have done the best I possibly could have'. Success comes when someone says: 'That's fantastic! Congratulations, you've done well!' Success has many shapes and forms and it always feels great.

How can we help build success for people around us? Engage with them, not with the cell phone with its texting function. Be candid with people. Don't be afraid to give suggestions for improvement or to praise. Be there for the other person when needed. Don't be too busy because it could be the last time you ever get the chance to really hear that person. So what holds us back from being what we want to be? We do. If we believe our conditioning, we will be what they say we will be. But if you believe in yourself and you develop your drive, if you are honest enough to listen to the candid feedback you are given and flexible enough to move into the position of success, you will be successful.

Ubytovanie ako v sci-fi – Hotel pod hladinou



Peter Fritz | (49) | kreatívny cestovateľ

Svet sa v posledných rokoch doslova topí v množstve zaujímavých projektov, ktoré často pôsobia, akoby vyšli z dielne nejakého umelečného autora či fanúšika science-fiction. Tentoraz som objavil zaujímavú víziu hotela budúcnosti, ktorý ponúkne luxus pod vodou aj nad hladinou mora. Raj pre tých, čo milujú podmorský svet. Kto by ho nemal rád? Najmä ak pritom nehrdzí žiadne nebezpečenstvo.



Water Discus v čísloch:

- Priemer disku nad vodou: 30 metrov
- Výška disku pod vodou: 6 metrov
- Priemer disku pod vodou: 50 metrov
- Maximálny priemer oblasti disku nad vodou, ktoré sa využívajú (aj so satelitmi): 75 metrov
- Výška disku nad vodou: 12 metrov
- Priemer stredovej tuby: 9 metrov
- Výška stredovej tuby: 27 metrov
- Počet štrukturálnych nôh: 5
- Priemer štrukturálnej nohy: 2 metre
- Výška konštrukcie nôh: 25 metrov

Water Discus Hotel (Hotel vodný disk) ponúka ubytovanie pod vodou. Nič viac, nič menej. A prečo *discus* (disk)? Hotel pozostáva z dvoch hlavných diskov a niekoľkých vedľajších. Predstavuje netradičnú oázu pokoja, kde môžete aktívne tráviť voľný čas a pritom zažiť extrémne dobrodružstvá na morskej hladine aj pod hrou.

Rezidenčný disk umiestnený pod vodou ponúka ubytovanie v luxusne vybavených izbách, zatiaľ čo disk nad vodou je určený na zábavu a na voľnočasové aktivity. Spoločne ponúkajú možnosť objaviť krásu oceánu, čaro koralových útesov, ale tiež možnosť vychutnať príjemné teplé podnebie a nádherný výhľad na nekonečnú vodnú plochu. Obe časti hotela Water Discus sú ukotvené na piatich pevných nohách. V mohutnej centrálnej nohe, spájajúcej stred hornej a podmorskej časti oboch diskov, sa nachádzajú výtahy a schodisko.

Základnou devízou komplexu Water Discus je prostredie, ktoré charakterizuje tropické počasie a farebný podmorský svet so žiarivými koralovými útesmi.

V podmorskom disku ponorenom 10 metrov pod vodou sa nachádza 22 hotelových izieb a bar. Každá izba je vybavená veľkými oknami s úchvatným výhľadom na podmorský svet a život na útese. Hostia môžu v izbách ovládať špeciálne osvetlenie a sledovať priestor okolo svojej izby, prípadne ovládať miniatúrne podmorské vozidlá a pozrieť si zblížša rôzne prírodné javy či malé morské tvory obývajúce útes pomocou makrofotografie. Izby sú zvukosnese-

a zaujímavou novinkou sú netradičné závesy v rôznych odtieňoch s rozličnou úrovňou transparentnosti. Súkromie je tak skvele zabezpečené.

Hlavný horný disk sa nachádza približne päť metrov nad morskou hladinou a jeho prilahlé satelity ponúkajú výmoženosť ako skvele vybavené wellness, reštaurácie, špeciálny voľný priestor a multifunkčnú halu. Oblast pod vodou okolo areálu, vrátane potápačských aktivít, bude možné sledovať na monitoroch zavesených na stenách hal. Takto sa môžu všetci obyvatelia zúčastniť na rôznych aktivitách bez toho, aby sa fyzicky zapojili do činností pod vodou. Na hornej palube sú okrem toho bazény s morskou vodou a exotická záhrada, ktorá nuka návštěvníkom dokonalý relax zelenej oázy na mori.

Hlavným podnetom pre návštěvu hotela Water Discus je chut' zažiť pobyt v netradičnom a novom prostredí. Navýše si tak možno splniť sen o preskúmaní podmorského sveta bez toho, aby ste vstali z pohodlného kresla. Väčšina obyvateľov komplexu však určite dá prednosť tradičnému potápaniu v spoločnosti pestrofarebných rýb a morských sasaniek, podmorským útesom a skalám rozjaereným slnečným svetlom. Pre fanúšikov vodných športov je k dispozícii vodné lyžovanie či jazda na vodných skútroch.

Mnohí z čitateľov určite premýšľajú nad tým, aké by to asi bolo, žiť pod vodou. Bezpečnosť bola hlavnou prioritou dizajnérov a inžinierov pri realizácii projektu. Prvoradým cieľom bolo zabezpečiť, aby sa hostia cítili v bezpečí, a to jednak vnútri komplexu, jednak vonku počas potápania. Water Discus bol navrhnutý tak, aby bola zaistená bezpečnosť v každom prípade, dokonca aj na nepriaznivých poveternostných podmienok. Komplex by mal podľa tvorcov odolať aj vlnám cunam.

Fotografie: DOT Press
www.dep-ocean-technology.com

Sci-fi Accommodation – Underwater Hotel

Peter Fritz | (49) | Creative traveller

The world is literally drowning in interesting projects in recent years. Often it seems that the author is either crazy or a science-fiction fan. This time I have discovered an interesting vision of a future hotel, offering luxury beneath the water surface as well as above it. A true paradise for lovers of the underwater world. And who wouldn't love it? Especially when it is safe.

Water Discus Hotel offers accommodation under the sea surface. Nothing more, nothing less. And why 'discus'? Hotel itself comprises two main disc-shaped structures and several adjacent ones. It presents a non-traditional oasis of peace where you can actively spend your leisure time and have extreme experiences on the sea level and underneath.

The residential underwater disc contains luxury rooms and the above-water disc is designed for entertainment and leisure activities. Together they provide an opportunity to discover the beauty of the ocean, coral reefs charm and to enjoy warm climate and beautiful views of the sea. Both parts of the hotel are anchored on five solid legs. A vertical shaft, connecting both discs in the middle, holds lifts and a stairway.

Environment, with tropical weather and the colorful underwater world with bright coral reefs, is the main asset of the Water Discus Hotel.

The disc located 10m (32.8ft) under water contains 22 hotel rooms and a bar. Each room offers gorgeous views of the underwater world and life on the reef through large windows. Guests can operate special lighting system from their rooms and watch the surrounding space or use miniature underwater vehicles to take a closer look at various natural phenomena or small creatures living on the reef, using macrophotography. Rooms are soundproof and curtains with different levels of

transparency protect the guests' privacy.

The main upper disc is located approximately 5m (16.4ft) above sea level and together with its adjacent satellites offers amenities like well-equipped wellness, restaurants, special recreational area and a multifunctional lobby. It will be possible to watch surrounding areas, including diving activities, on screens mounted on lobby walls. In this way everyone can participate without physically taking part in the activities. There are sea water swimming pools and an exotic garden on the upper deck, offering a perfect relaxed ambience of a green oasis on the sea.

Main reason to visit Water Discus is a wish to experience new, non-traditional environment. Besides that, maybe you will fulfil your dream to explore the underwater world without leaving a comfortable armchair. Most guests, however, will definitely choose traditional sea-diving among colorful fish and sea anemones, reefs and rocks illuminated by sunlight. Water sports fans can enjoy water-skiing or scooters.

Many readers might be reflecting upon the experience of living under water. Safety was a priority for the designers and engineers during the realization of the project. The objective was to ensure that guests feel safe both inside the complex and outside, while diving. Water Discus has been designed to provide safety at all times, even in adverse weather conditions. The structure should withstand even a tsunami.

Water Discus in numbers:

- Above-water disc diameter: 30m (98.4ft)
- Under-water disc diameter: 50m (164ft)
- Under-water disc height: 6m (19.7ft)
- Above-water disc height: 12m (39.4ft)
- Maximal diameter of the above-water area that is used (with satellites): 75m (246ft)



- Central shaft diameter: 9m (29.5ft)
- Central shaft height: (88.6ft)
- Structural legs number: 5
- Structural leg diameter: 2m (6.6ft)
- Structural legs height: 25m (82ft)



Unikátna Krištáľová lagúna

Peter Fritz | (49) | kreatívny cestovateľ

Cile sa v poslednom období výrazne darí zlepšovať imidž. Pomáhajú mu k tomu rôzne projekty v oblasti technológií. No aj v iných oblastiach je Cile mimoriadne progresívne. Ako najzárievnejší príklad posledných rokov je možné bez akýchkoľvek rozpakov vybrať Krištáľovú lagúnu.





Umelo vytvorená lagúna v obľúbenom letovisku San Alfonso del Mar vzbudila obrovský záujem verejnosti. Veľkosťou predstihla doposiaľ najväčší bazén na svete, ktorý sa nachádza v Maroku. Krištálová lagúna je šesťkrát väčšia. Zároveň je momentálne najväčším bazénom na svete.

Tajomstvo krištáľovo čistej vody v umelej lagúne sa ukrýva vo výskume čílskeho biochemika Fernanda Fischmanna, ktorý je tiež preidentom San Alfonso del Mar. Ako vedec prekvapil riešením, ako udržať také obrovské kvantum vody stále priezračné a čisté. Podarilo sa mu to prostredníctvom moderných technológií. Prezradil len to, že systém nie je založený na bežnej filtriácii. Lagúna predstavuje obrovský prínos pre čílsky turistický priemysel.

Svojou veľkosťou sa „bazén“ zapísal do Guinnessovej knihy rekordov. Čile tak odrazu získalo úspešného víťaza a prestížny výsledok, ktorý pomáha vytvárať pozitívny imidž tejto juhoamerickej krajine. Lagúnu reprezentujú úctyhodné rozmery – plocha 8 hektárov, dĺžka 1 kilometer a obsah 250 tisíc m³. Voda získaná z Tichého oceánu ostáva v bazéne príjemne teplá a krištáľovo čistá.

Podobný bazén Orthlieb Pool Casablanca, ktorý doposiaľ držal svetový primát, sa nachádza v Maroku. Teraz prepustil svoje prvenstvo „bazénu“ v San Alfonso del Mar, ktorý je súčasťou obrovského projektu v oblasti realít na pobreží Algarrobo.

Projekt je pýchou technologickej zručnosti v Čile. Všetky prvky vytvoril Fernando Fischmann, ktorý svoj úspech okomentoval slovami: „Tento triumf je výsledkom dlhorocnej práce.“ Predstaviteľia San Alfonso del Mar súhlasia a dodávajú: „Svetový rekord nám umožňuje využiť našu výhodu v biznise, ktorý odkrýva novú pravdu a ničí mýtus o nereálnosti úsilia technicky získať také obrovské množstvo krištáľovo čistej vody. Vďaka nemu môžeme vytvárať podmienky pre pestrý plážový život a rôzne vodné športy. Hovoríme tu o revolúcii vo svete svetového turistického priemyslu, keď môžeme budovať skvelé pláže v celkom odlišných oblastiach sveta. Jediná požiadavka je sladká alebo morská voda, ktorú je možné dopĺňať v malých dávkach.“

Unique Crystal Lagoon

Peter Fritz | (49) | Creative traveller

Lately, Chile has been very successful in improving its image. This is mostly due to various technological projects, although Chile is exceptionally progressive in other areas, too. The brightest example of recent years is without doubt the Crystal Lagoon.

Artificially created lagoon in a favorite summer resort San Alfonso del Mar excited huge public interest. In its size, it surpassed the world's largest pool in Morocco. This Crystal Lagoon is 6 times bigger and for now it became the world's biggest pool.

The secret of the crystal clear water in the artificial lagoon lies in the research by Chilean biochemist Fernando Fischmann, who is also a president of San Alfonso del Mar. As a scientist he surprised by solving the question how to keep this huge amount of water clear and clean. For that he is using modern technologies. Fischmann only disclosed that the system is not based on commonly used filtration. The lagoon is a great asset for the Chilean tourist industry.

The lagoon was recognized by the Guinness World Records for its size. Suddenly, Chile had a winner and a prestigious result, helping this South-American country to boost its positive image. The lagoon's dimensions are impressive – it covers 8 hectares, extends 1km (0.6m) in length and contains 250,000,000 liters of water. The water is drawn from the Pacific Ocean, maintains a stable pleasant temperature and stays crystal clear in the lagoon.

Orthlieb Pool Casablanca, the previous world record holder, lies in Morocco. Now it yielded to the pool in San Alfonso del Mar which is part of a huge property development project on the Algarrobo coast.

This project speaks proudly about Chilean technological skillfulness. All its elements were created by Fernando Fischmann, who comments on his success: "This triumph comes as a result after long years of work." The San Alfonso del Mar representatives agree: "The world record enables us to use this advantage in business, which uncovers new truths and destroys the myth, regarding the effort to gain this volume of crystal clear water to be technically impossible. Thanks to this project we can create conditions for diversified beach activities and water sports. We are talking about the revolution in the realm of world tourist industry, when we can build great beaches in very different parts of the world. The only requirement is fresh or sea water supply, that can be refilled in small amounts."



ŠKODA SUPERB.

Nekonečný priestor pre váš biznis.



ŠKODA
SIMPLY CLEVER





Gordana Turuk a jej Sedem Pilierov Šťastia. Interview.



Najkrajším materiálom výtvarného prejavu je podľa nej sklo. Prehovára k nej a ona mu vdychuje príbeh a život. Jej tvorba zahŕňa okrem výstavných diel aj umenie, ktoré skrášluje každodenný život a je aj funkčné – šperky a prvky interiérového dizajnu. Pôvodom Chorvátka, narodená v nemeckom Mannheime, momentálne žije a tvorí na Slovensku. Reflekтуje vnútornú krásu navonok. Svetová sklárska výtvarníčka Gordana Turuk.



Foto © Jana Keketi
Rozhovor: Soňa Zajačeková



Foto © Jana Keketi

Tvoríte bosá. Prečo?

Je to môj stav ukľudnenia. Jediné, čo robím bosá, je tvorenie. Dostanem sa do svojho pokoja, vypnem okolitý svet a môžem fungovať v svojich myšlienkach a pretavovať ich na sklo.

Kto si raz povedal, že najkrajším materiálom výtvarného prejavu je sklo. Ako si podmanilo vás?

Sklo ma neuveriteľnú energiu a táto hmota má v sebe veľmi silný život. Nevnímam ho ako studený materiál. Otázka je, kto ho zoberie do rúk. Snažím sa dušu skla sprostredkovať ľuďom.

Používate pri svojej tvorbe symboliku? Aké symboly sú vám najbližšie?

Symboly sú všade okolo nás. Niektorí ľudia majú oči otvorené viac, niektorí menej. Rada nechávam ľudí hovoriť a počúvam, čo oni vidia v mojich obrazoch. Jeden vidí srdce, druhý zviera, tretí more. Ja pre nich otváram dvere, no rozprávačmi príbehu sú oni. Ukážem im akúsi cestu, ale neberiem ich až do Zvolena. Ukážem im smer. Na Nitru (smiech).

Vaša posledná edícia s názvom Žena – Anjel – Bianka obsahuje aj sériu siedmich obrazov Sila siedmich inšpirácií. Vieme, že číslo 7 predstavuje jeden zo základov vašej tvorby. Prezradťte nám viac.

Číslo 7 zahŕňa veľkú, silnú energiu. Pre mná je to dokonalé číslo. Jednotlivé obrazy vyjadrujú sedem cností; akýchsi sedem pilierov, na ktorých sa dá vybudovať šťastný život. V tomto čísle je obsiahnuté všetko.

Čo je vašou životnou pravdou?

Verím, že najprv sa má dávať, potom dostávať. Je to niečo veľmi jednoduché. Najprv človek musí dať úprimne od srdca, aby mohol v živote niečo očakávať. Všetko sa vždy začne dávaním.

Čo vnímate ako svoje poslanie?

Pomáhať ľuďom. Keď im chýba niektorý diel v ich skladačke šťastia a viem im pomôcť ho objaviť. A keď viem budovať to, čo je vzácne. Zdá sa, že naozaj si



Foto © Rastislav Jarunek, TRUMPETER



Rodina / Family. Foto © Jana Keketi

uvedomíme, čo je pre nás najvzácnnejšie, až keď o to prídeme. Pocit pohody a zdravie. Rodinné zázemie. Sme poznačení dobou, keď nemáme čas. Verím, že všetci ľudia vedia byť dobrí, že vedia v sebe nájsť to teplo. Ja možno chcem poukázať na to, že vlastníť niečo nie je všetko. Hmota musí mať dušu.

Aká je vaša filozofia pri tvorbe?

Moja filozofia tvorby pochádza z mora, z hlbky a siahá až do gréckej mytológie. Zoberte si to tak, my ľudia sme už takmer všade boli. Vo vesmíre, pod zemou, vo vzduchu. No hlbky mora ešte obsiahnuté nemáme a zostávajú pred nami ukryté.

Vnímate tu paralelu k ľuďom?

Ano. Všetci najprv ukazujeme to, čo chceme ukázať. Dekórum. No človek je viacvrstvový, hlbší. Neskôr pochopíte, že za tým všetkým je čosi viac. Človek je ako more. Naše najväčšie tajomstvá zostávajú veľmi hlboko.

Čo napĺňa vašu studňu kreativity?

Silu mi dodáva príroda. Momenty, keď počujete svet vtákov, šum vody, zvuk lesa. Keď cítite tú širokosť a diaľavu. Vnímam

„Verím, že najprv sa má dávať, potom dostávať.“

svoje telo a počúvam, čo mi hovorí. To najdôležitejšie je vnímať, čo k vám hovorí zvnútra.

Čo je pre vás boh?

Myslím si, že každý človek cíti, že existuje niečo, čo ho presahuje. Ja pocitujem hlbokú útu. Zároveň je pre mňa boh symbolom lásky. Priala by som každému, aby pocítil, že je súčasťou väčšieho celku.

Čo odovzdávate cez vaše umenie?

Mám jednu zásadu – smútka je na svete dosť a chcem prinášať radosť, pokoj a úsmev. Netvorím, keď nie som šťastná. Nejdem do ničoho, keď nemám tú energiu. Odovzdávam s obrazom dobrú energiu. Preto verím, že moje diela uvoľňujú, upokojujú myseľ a pozývajú ľudí k introspekcii. Inšpirujú, zjemňujú. Všetko to, čo umenie prináša do života človeka.

Odkážete niečo našim ženským čitateľkám?

Každá žena má svoje metamorfózy. Rozličné vplyvy ju navigujú na rôzne smery. Veľmi záleží, kto je pri nej. Do akého prostredia je vložená a v akom sa rozhodne zotrvať. Žijeme v prirýchlej dobe. Nie je ľahké fungovať v tomto svete a ísť svojou cestou, keď si z každej strany niečo nárokuje vašu pozornosť. Prestanete zvládať ísť svojím tempom a ideť tempom, ktoré udáva svet. Zachovajte si svoju prirodzenosť.

A photograph of a woman with short brown hair, smiling, sitting in front of a large, abstract glass artwork. The artwork features vibrant colors like yellow, green, and blue, with intricate patterns and textures. The woman is wearing a black zip-up jacket over a white top.

Gordana Turuk and her Seven Pillars of Happiness. Interview.

The most beautiful material for an artistic expression, according to her, is glass. It speaks to her and she breathes the story and life into it. Besides exposition pieces, her creations comprise art that brings beauty – and function – into everyday life, like jewelry and interior design elements. Croatian by origin, born in German Mannheim, at present lives and creates in Slovakia. She reflects inner beauty outwards. World glass artist Gordana Turuk.

Photo © Jana Keketi
Interview by: Soňa Zajačková



You create barefoot. Why?

It is my state of calming down. I only do one thing barefoot – create. I get into my peace, switch off the world around me and I can work in my thoughts and recast them into glass.

Someone once said that glass is the most beautiful material for artistic expression. How did it enthrall you?

Glass has incredible energy, this substance has a very strong life inside. I don't see it as a cold material. It depends on who gets to handle it. I try to bring its soul closer to people.



Priatelstvo / Friendship. Foto © Jana Keketi

Do you use symbolism in your creation?

Symbols are around us everywhere. Some people have their eyes more open, others less so. I like to let people talk, and I listen to what they see in my pictures. One sees a heart, another one an animal, and a third one the sea. I am opening the doors for them, but they are the narrators of the story. I am showing a path, but I don't take them all the way to the city of Zvolen. I point into a direction. Like 'follow the signs for Nitra' (laughter).



Moje srdce / My heart. Foto © Jana Keketi



Spájanie-láska /Connecting-love. Foto © Jana Keketi

In your latest edition, titled Woman – Angel – Bianka, there is a series of seven pictures called Power of Seven Inspirations. We know that number 7 represents one of the foundations of your work. Tell us more.

Number 7 contains a big, powerful energy. For me it is the perfect number. The pictures represent seven virtues, seven pillars on which you can build a happy life. This number holds everything.

What is your life truth?

I believe that first you have to give, then you can get. It is very simple. First you have to give, honestly, from your heart, to be able to expect something in life. Everything begins with giving.

What do you consider to be your mission?

To help others. When they are missing a piece in their puzzle of happiness and I can help them to discover it. And when I am able to keep building what is precious. It seems we really only realize what is most special for us when we lose it. Feeling of well-being and health. Family. We are marked by the time when we do not have time. I believe that everyone knows how to be good, knows how



Pokora / Humility. Foto © Jana Keketi

to find the warmth in themselves. Maybe I want to point out that owning something is not all there is. Matter has to have a soul.

What is your philosophy when creating?

My philosophy comes from the sea, from the depth and goes back to the Greek mythology. Just think, as people we went almost everywhere. Into space, under the ground, into the air. But oceans' depths we haven't embraced yet and they stay hidden from us.

Do you see parallels to people here?

Yes. First, we all show what we want to show. Decorum. But a person is multilayered, deeper. Later you will understand that there is more behind it. A person is like a sea. Our biggest secrets stay very deep.

What fills your well of creativity?

I gain strength from nature. Moments when you hear the birds' songs, murmuring of water, sounds of a forest. When you feel a broad expansion and distance. I sense my body and listen to what it is telling me. The most important thing is to perceive what speaks to you from the inside.

"I believe that first you have to give, then you can get."



Ryba-amfora / Fish-amphora. Foto © Jana Keketi

What about you and God?

In my opinion, everyone feels that there is something that goes beyond. I feel deep respect. At the same time God is for me a symbol of love. I wish for everyone to be able to feel that they are part of a larger whole.

What is it you give through your art?

I have one rule – there is enough sadness in the world and I want to bring only joy, peace and smile. I don't create when I am not happy. I do not delve into anything without that energy. With my artworks I am passing on good energy. That is why I believe that my art is able to relax, calm the mind and invite people to introspection. They inspire, refine. All the things art brings into human life.

Do you have a message for our female readers?

Every woman has her metamorphoses. Different influences steer her to different directions. It is very important who is with her. What environment is she put in and where she decides to stay. We are living in a time that is too fast. It is not easy to function in it and walk your own path when there is something calling for your attention from everywhere. You can't manage to keep your own speed anymore and you adapt to the world's speed instead. Stay true to your own nature.



Pilotky

Martin Viktory | (45) | Multibrand, s.r.o.

Ked' sa povie letecké hodinky, väčšine laikov sa vybaví značka Breitling. Za tým je profesionálny a nákladný marketing tejto švajčiarskej značky.

Pilotky sú v súčasnosti veľmi populárne. Môžeme ich vidieť v portfóliu mnohých značiek a už vôbec nie sú určené výhradne pre pilotov.

Dôvod ich oblúbenosti je spoľahlivosť, funkčnosť a odlišný dizajn, ktorý na prvý pohľad poznat. Majú zvyčajne väčší ciferník s dokonalou čitateľnosťou, vďaka bielemu arabským čísliciam a indexom na tmavom číselníku. Klasický tvar dopĺňa výrazná korunka. Takýto dizajn bol nutnosťou pre bojových letcov počas druhej svetovej vojny. Hodinky boli totiž dôležitým navigačným nástrojom. Lietadlá nemali GPS a navigovalo sa pomocou papierových máp, do ktorých sa zakreslovali smer a vzdialenosť. Na odhad vzdialenosť piloti museli násobiť rýchlosť časom. Preto pre pilotov vojenských lietadiel boli teda hodinky nevyhnutnosťou. Toto nešťastné obdobie prinieslo významný rozvoj hodinárskej výroby. Vráťme sa však do súčasnosti. Hodinky už dávno prestali byť prístrojom na meranie času. V súčasnosti vyjadrujú postavenie a osobnosť svojho majiteľa.

Prečo sú teda pilotky také populárne? Pre mňa predstavujú pilotky „najpánskejšie“ hodinky!



IWC Big Pilot s radom „Le Petit Prince“

Na prvý pohľad jasne identifikovateľné pilotky. Majú veľký priemer, biele ručičky a indexy na tmavom podklade, veľkú výraznú korunku, jednoduché arabské číslice... Zospodu na viečku majú vygravírovanú postavu Malého princea od najznámejšieho spisovateľa – pilota Saint-Exupéryho.

Sú to vskutku vzorové pilotky inšpirované modelom zo 40. rokov.



Breitling Navitimer 46 Blacksteel

Model Navitimer je pre leteckých nadšencov skutočnou legendou už od roku 1952. Je to veľmi žiadany model s originálnym dizajnom a krásnymi detailmi. Model vo verzii 46 Blacksteel pôsobí veľmi exkluzívne. Čierne robustné puzdro s priemerom 46 mm je doplnené pohodlným gumovým remienkom, ktorý imituje dežín pneumatík lietadiel.



Bell & Ross BR 01-92 Steel

Tieto hodinky na zápästí už nevyzerajú ako hodinky, ale ako prístroj leteckej techniky. Robustnosť tohto modelu (puzdro má 46mm) si vyžaduje naozaj silné zápästie.



Laco Erbstück

Laco je tradičný výrobca pilotných hodiniek. Tažko vymyslieť v klasickom dizajne niečo nové, ale pri modeli Erbstück prišla s jednou novinkou... Nové hodinky vyzierajú ako staré pôvodné pilotky. Sú totiž umelo patinované, každý kus bol upravovaný, aby vyzeral ako historický model. Veľkost puzdra môže byť 42 alebo 45 mm. „Erbstück“ v preklade znamená zdedenú pamiatku, čo vystihuje tento model.

Pilot Watches

IWC Big Pilot's Watch Edition "Le Petit Prince"

This model is easily identified as pilot watch at first sight. Large diameter, white hands and indexes on a dark dial, large distinct crown, simple Arabic digits... The stainless-steel case back features an engraving of the Little Prince by the most famous writer – pilot Saint-Exupéry. This is an exemplary pilot watch, inspired by 1940's model.



Breitling Navitimer 46 Blacksteel

Navitimer model has been a real legend for aviation enthusiasts since 1952. The model is in high demand with original design and beautiful details. In 46 Blacksteel version the model gives a really exclusive impression. Sturdy black 46mm case is complemented by a comfortable rubber strap, imitating an aircraft tire-tread pattern.



Bell & Ross BR 01-92 Steel

This watch resembles more an aeronautical instrument than a watch. This sturdy model (46mm diameter) requires a really strong wrist.



Laco Erbstück

Laco is a traditional pilot watches manufacturer. It is hard to think of something new in classical design, but with the Erbstück model they did succeed. A new watch looks like the original old one. It was artificially patinated; each piece was treated to look like the historical model. The case can come with 42 or 45mm diameter. 'Erbstück' in German means an heirloom, which precisely characterizes this model.

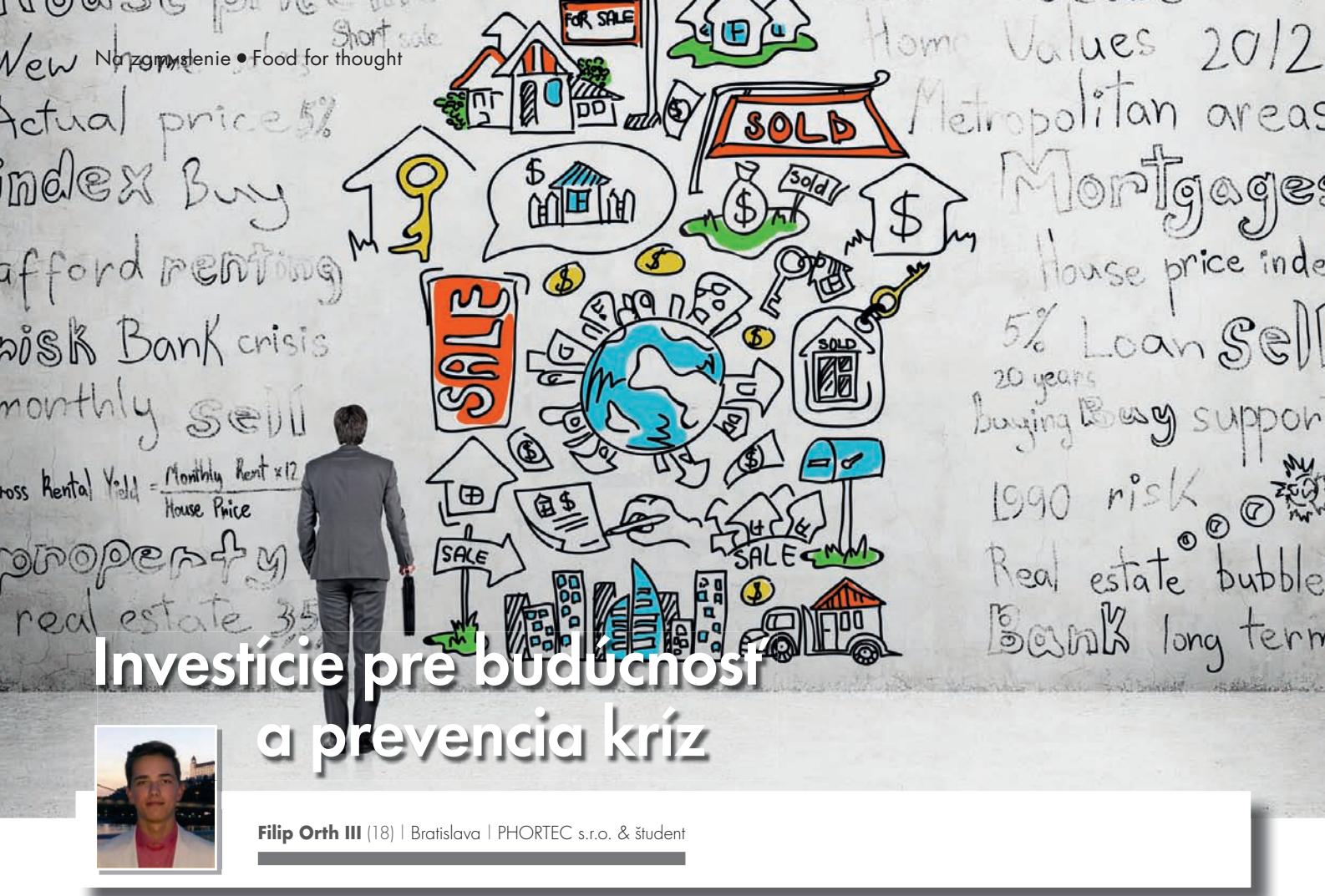


Most people think of Breitling when they hear 'pilot watches'. The reason why is in this brand's professional and expensive marketing.

Pilot watches are very popular currently. We can see them in many brands' portfolios and they are not at all meant to be used exclusively by pilots.

Reliability, functionality and distinguishable design, recognizable at first sight, lies behind their popularity. Usually they have a bigger face with perfect readability due to white Arabic numerals and indexes on a dark dial. Classical shape is complemented by a larger crown. This design was necessary for fighter pilots during WWII. A watch was an important navigation tool back then. There was no GPS in the airplanes and pilots navigated with the help of paper maps, plotting direction and distance onto them. To estimate the distance, a pilot had to multiply speed by time. Therefore a watch was a necessity for a fighter pilot. This unfortunate time brought important development in watchmaking. But let us return to the present. A watch is not a time-measuring device anymore. Nowadays it shows status and personality of its owner.

Why are pilot watches so popular then? For me they represent the most masculine watch ever!



Investície pre budúlosť a prevencia kríz



Filip Orth III (18) | Bratislava | PHORTEC s.r.o. & študent

Každý sa už stretol s nejakou krízou. Kríza je negatívna udalosť, ktorá je v zásade dôsledkom skoršieho problému – dalo by sa povedať, že je vyvrcholením určitého negatívneho cyklu. Niektoré krízy vieme predpovedať, ale mnohé sa nedajú alebo len s veľkými ťažkosťami, ako napríklad environmentálne. V histórii ľudstva by sme našli rozličné typy kríz – politické, spoločenské, ale najvplyvnejšie či najkatastrofickejšie bývajú finančné a environmentálne. Späť vidíme do neuveriteľných detailov, ako finančné krízy ovplyvnili svet. Všetci si určite pamäťame rok 2008, keď z nás kolaps finančných trhov spravil obete krízy, ktorá dodnes nebola celkom napravená. Pri sledovaní indikátorov vynárajúcej sa krízy sa zdá, že ľudia svojím správaním opäť tento proces podporujú.

Bežné indikátory krízy sú:

- Lacné stavebné materiály (opäť sa veľa stavia, veľké komplexy, centrá, mrakodrapy a iné budovy);
- Čoraz lacnejšie hypotéky, dostupné pre viac ľudí (čo znamená väčšie riziko);

- A to nehovoríme o celosvetových dlhoch, osobných, korporátnych či štátnych spolu (toto nie je nový postreh, dlhy v poslednom období stúpajú a súčasná situácia sa tak stáva riskantnou a problematicou).

Problém nie je len v chamtvosti, ktorá tu bude vždy a ktorá pravdepodobne stojí za tým, že ľudia už neberú ohľady na preventívne opatrenia prijaté po poslednej finančnej kríze. Sú tu aj detailnejšie záležitosti, napríklad, celkové svetové bohatstvo sa dostatočne neinvestuje. Obrovské množstvo peňazí sa stále šetrí bez nejakého zjavného dôvodu, akoby boli schované pod matracom. Nie je to len o šetrení v dobrom zmysle a o schopnosti sporíť. Peniaze vznikli, aspoň do istej miery, aby obiehali v systéme, ako krv v našom tele. Sporíť peniaze je prospěšné, ale isté množstvo by sa malo znova investovať, aby sa udržiavalо „zdravie“ systému. Malo by sa to čiastočne chápať ako povinnosť, nielen zo strany jednotlivcov, ale všeobecne, z pohľadu organizácií, firiem aj štátov. Pravdaže, systém musí byť v prvom rade sám „zdravý“, aby sa dal udržiavať a aby

peniaze mohli cirkulovať. To predpokladá dobrú legislatívu, nijaké byrokratické prekážky, ani korupciu, podvody alebo iných ekonomických nepriateľov.

Finančné trhy majú dve stránky: finančný sektor spravujúci finančie, a pravdaže, klientov, ktorí zvyčajne potrebujú nejakú poradenskú službu pri navigácii týchto „divokých vôd“. Tieto povinnosti by preto nemali ležať výlučne na pleciach zákazníka, ale aj na predstaviteľovi finančných trhov. Mala by existovať vyvážená pomoc druhej strane investovať správnu sumu do správneho sektora, v ktorom sa zákazník cíti pohodlne, ako v obleku šítom na mieru. Koniec koncov, zákazník investuje do všetkého, nielen do svojej bohatej budúcnosti, ale do celého sveta: tak ako aj malé množstvo krvi je podstatné pre správne a zdravé fungovanie tela, to isté platí pre zdravý chod ekonomiky, ktorá je potom schopná vyhnúť sa finančným krízam. Možno to bude znieť prvejmi optimisticky, ale dajú sa podniknúť určité kroky, ktoré všetkým uľahčia situáciu, ak by k niečomu podobnému došlo aj v budúcnosti.

Investing for the Future and Avoiding Crises

Filip Orth III (18) | Bratislava | PHORTEC s.r.o. & student

Everyone is familiar with crisis. A crisis is a negative event which is essentially just the aftermath of an earlier problem; crisis is the peak of a negative cycle, so to speak. Some crises can be predicted, but there are many others that we are not able to foresee or that are at least hard to predict, like the environmental ones. We can find different types of crises in the history of mankind – political, societal, however, financial and environmental crises are the most influential or catastrophic. If we just look back at financial crises, we can see in unbelievable detail the influence these crises had on our world. All of us definitely remember the year 2008, when financial markets collapsed and we all became victims of the financial crisis that has not been fully repaired till today. Looking at the indicators pointing at an emerging crisis, it seems that people are once again taking all the steps that boost the process.

Common crisis indicators are:

- Cheap building materials (once again, there is a lot of construction going on of all sorts of huge complexes, centers, skyscrapers and other buildings);
- Cheaper and cheaper mortgages, available to more people (which means bigger risk);
- Not even mentioning the debts all around the world, personal, corporate and national all combined together (even though this is not a new observation, debts are rising high recently, which makes the current situation very risky and problematic).

The problem lies not only in greed that will always exist and which can probably be blamed now again for the fact that people do not seem to care about precautions taken after the financial crisis anymore. There are more detailed issues, for example, the total wealth in the world is not being invested enough. There is still a huge amount of money being saved for

no apparent reason, just like putting money under a mattress. This is not only about saving and having the ability to be thrifty in a good way. Money was made, at least to some extent, to be circulating in a system, just like blood in our bodies. It is beneficial to save money, however, some amount should be reinvested and used for keeping the system “healthy”. This should be taken as partial obligation, not only by individuals, but in general, by organizations, businesses, even countries. Of course, the system has to be “healthy” in itself first, in order to be maintained properly and money could circulate. This

that usually need to have some advisory service to know how to navigate these ‘wild waters’ with their money. Therefore, these obligations should not be hanging only on the customer’s shoulders, but also on a financial market representative. A balance should exist in helping the other side to invest the right amount of money into the right sector, where the customer feels comfortable, which fits like a tailored suit. At the end of the day, the customer invests into everything, not only their own rich future, but the whole world; just like even a little amount of blood is essential for the body to function properly



means good legislation and no bureaucracy standing in the way, as well as no corruption, scams or other economic enemies.

There are two sides to financial markets: the financial sector taking care of finances and, of course, the customers

and stay healthy, the same applies to the economy to work properly and evade a possible financial crisis. It may sound too optimistic, but certain measures can be taken to make it easier for everyone if something similar happens in the future.



Virtualita, rozšírená realita a Pokémoni. Kde sa končí zábava a začína hrozba?



Erik Strič | (28) | Bratislava | Projektový manažment

Jedna z najčastejších tém v technologických magazínoch je dnes virtuálna a rozšírená realita. Je to stále pomerne nová oblasť, v ktorej nachádzajú široké možnosti uplatnenia takmer všetci významní výrobcovia komerčne dostupnej elektroniky. Aj na stránkach UnitedLife ste si mohli v minulosti prečítať, aké možnosti tieto technológie ponúkajú. Málo sa však píše o hrozbách, ktorým je potrebné naučiť sa čeliť.

Rozdiely medzi VR a AR

Virtuálna realita (VR) je nástroj, vďaka ktorému sa používateľ cíti ako vo vnútri hry, prostredia alebo akejkoľvek inej aplikácie. Táto realita však nekopíruje skutočnú a ani si na nej nezakladá.

Rozšírená realita (AR) je, naopak, doplnením našej skutočnej reality, nevyhnutnosťou je iba mobil alebo tablet s kamerou a displejom. Hardvérové požiadavky na zobrazenie virtuálnej reality sú o niečo náročnejšie, okrem displeja s vysokým rozlíšením (aspoň full HD) je celkom nevyhnutný aj headset s binokulárom zaostreným na veľmi malú vzdialenosť.

V poslednej dobe sa čoraz častejšie stretávame s kombinovaním virtuálnej a rozšírenej reality a zatiaľ najlepšiu víziu tohto konceptu nám predstavila značka Microsoft s produkтом HoloLens. Jednotlivé zážitky z virtuálnej alebo rozšírenej reality však možno získať aj pomocou obyčajných moderných

smartfónov, stačí si do nich stiahnuť a spustiť aplikácie Google Cardboard (VR) a Pokémon Go (AR).

Uplatnenie virtuálnej reality

Príležitosť na uplatnenie VR a AR je nesmierne veľa. Zábava, vzdelávanie, spoznávanie, tréning zručností a tiež modelovanie s cieľom 3D tlače. Najmä v Spojených štátach sa objavujú zábavné centrá, ktoré umožňujú zdieľanú virtuálnu a rozšírenú realitu: skupina ľudí sa stretne v sklede a s bezdrôtovými headsetmi môžu medzi sebou bojovať v akomkoľvek prostredí virtuálnymi zbraňami. Je to niečo ako známa laser game, avšak s oveľa prepracovanejším prostredím a s pôsobivými vizuálnymi efektmi.



Obzvlášť zaujímavo vyzerá tréning šoférovania pomocou virtuálnej reality, ktorý môže úplne nahradíť tradičné trenažéry s projektormi. Virtuálna realita dokáže účastníka kurzu celkom pohltiť, až má pocit, akoby šoféroval skutočný automobil. Veľkým vylepšením v porovnaní s bežným trenažérom je fotorealistická grafika, ktorú moderné počítače umožňujú celkom bežne.

Osobne sme si už niekoľkokrát vyskúšali prehliadku budúceho domu z pohľadu prvej osoby. Stačí na to virtuálny 3D model domu vrátane interiéru, jeden ovládač a vhodný headset virtuálnej reality (v našom prípade lepší smartfón od Sony a headset Google Cardboard). Je úchvatné sledovať reálne proporce vášho budúceho domu, hoci v skutočnosti ešte ani nie je postavený. Trh s nehnuteľnosťami má potenciál, aby pomocou virtuálnej reality významne vylepšil kvalitu služieb. Záujemca o nehnuteľnosť získa nielen vizuálnu predstavu, ale aj celkom reálny odhad veľkostí, vzdialostí a takmer praktickú skúsenosť s budúcou dispozíciou miestnosti.

Problémy, hrozby a Pokémoni

„Muž pokoril svetový rekord, strávil 25 hodín vo virtuálnej realite. Viac ako jeden celý deň tento mladý pán v obleku strávil kreslením, tvorením a - áno, aj nevoľnosťou.“ Aj takéto titulky si môžete prečítať na webe v súvislosti s virtuálnou realitou. Poznáme aj prípad iného

mladencu, ktorý strávil hodiny sledovaním filmov pre dospelých, až nakoniec stratil vedomie kdesi na toalete. Keď sa táto technológia nepoužíva správne a s mierou, vyvoláva bolesti hlavy, nevoľnosť a v krajných prípadoch môže používateľa priviesť až k mdlobám. Nie je to nič škandalózne, vedľ rovnaké pocity sa dostavujú aj pri dlhom používaní počítača, telefónu, pri hraní futbalu alebo aj pri behu. Platí, že všetkého veľa škodí, aj toho dobrého.

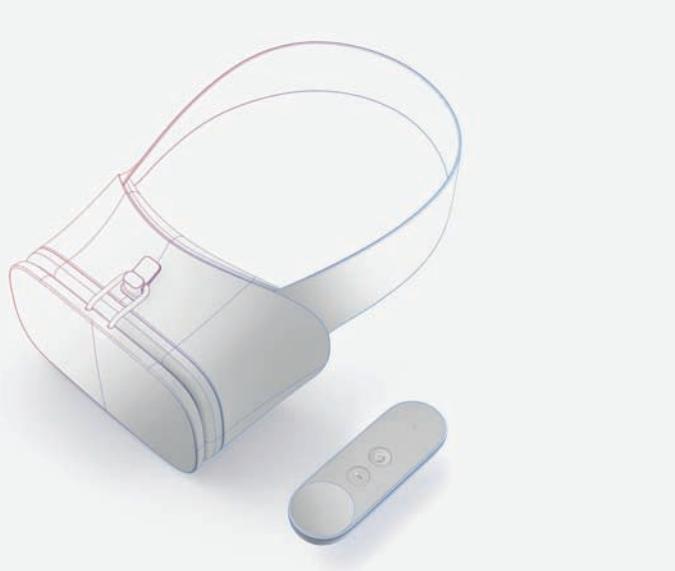
Jednou z najväčších hrozieb virtuálnej reality je teda závislosť od nej. Strata sebekontroly a úplné ponorenie sa do virtuálneho sveta je niečo, čo môže negatívne ovplyvňovať zdravie, spoločenský život i vzťahy.

Celkom nevinná nie je ani technológia rozšírenej reality, hoci sama o sebe pôsobí neškodne. V spojení so zaujímavým herným konceptom môže priniesť aj množstvo problémov. Príkladom je populárna hra Pokémon Go, ktorá nápadito využíva rozšírenú realitu. Hľadanie príšeriek Pokémonov v reálnom prostredí mestských ulíc je dôvodom, prečo mladí ľudia chodia von a stretávajú sa. Hra však ponúka zdieľanú realitu, teda rovnakého Pokémona vidia na rovnakom mieste všetci - aj kriminálnici, ktorí môžu v uličke vyčíkať na diéta a následne ho obrať o mobil a všetko, čo má pri sebe. Problémom sú tiež nepovolené vstupy na súkromné pozemky a inak chránené oblasti, v ktorých sa náhodne objavujú virtuálne príšerky. Známy je prípad malého chlapca, ktorého zatkla priamo FBI, keď preskočil plot Bieleho domu a zakrádal sa za akýmsi Pokémonom.

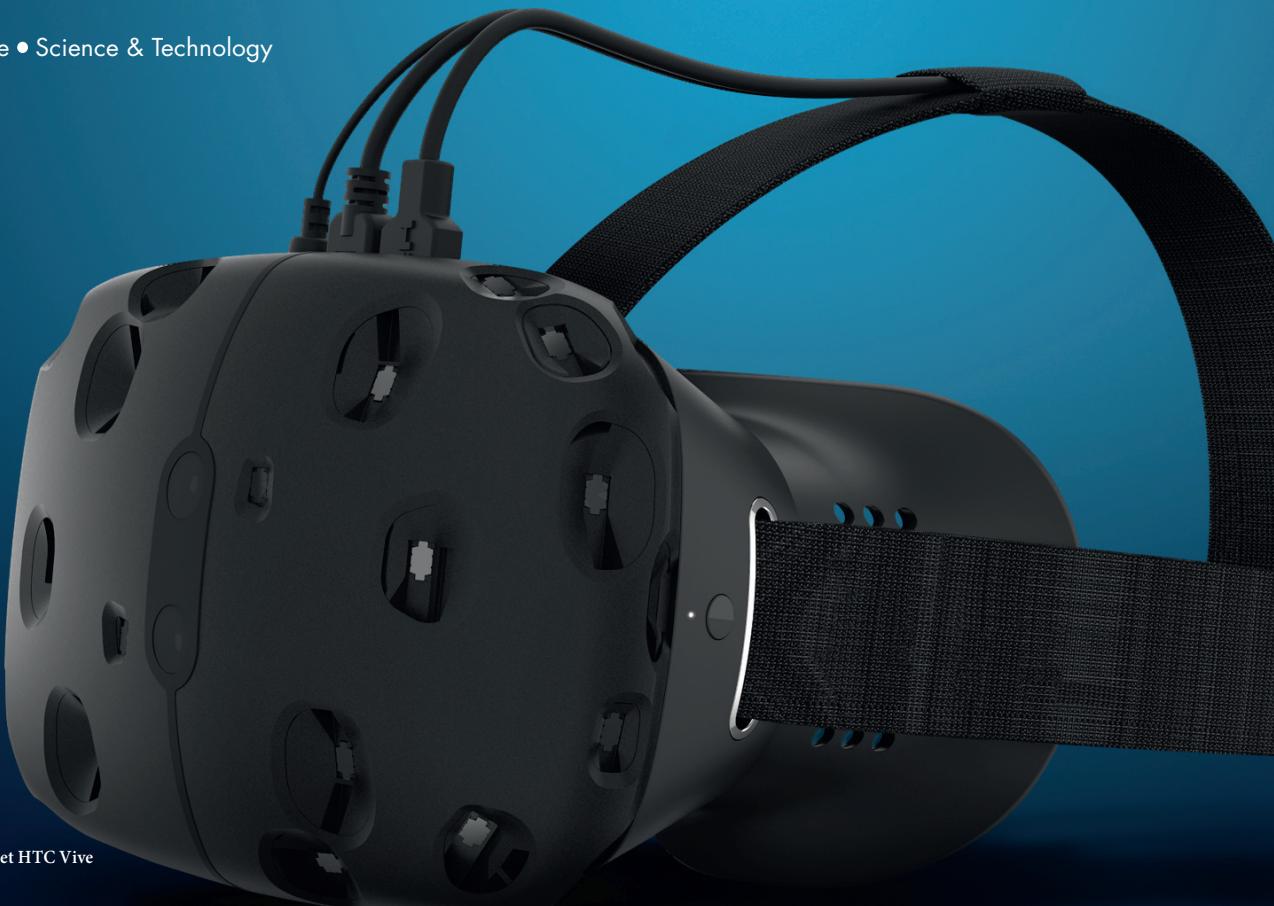
Toto nie sú teórie, ale reálne príbehy z praxe z posledných mesiacov.

Nech je hrozieb a problémov vyplývajúcich z technológií virtuálnej a rozšírenej reality veľa alebo málo, je potrebné uvedomiť si, že sú za ne zodpovední v prvom rade ich používateľia.

Samotné technológie nie sú ani dobré, ani zlé, tieto vlastnosti im dávajú samotní používateľia tým, ako ich používajú. Je to ako s internetom - koncept spájania ľudí na celom svete a voľného prístupu k informáciám je predsa skvelý. Fakt, že sa internet využíva aj na šírenie nelegálneho obsahu a je priestorom, v ktorom si môžete objednať aj vraždu, hovorí opäť o morálnej úrovni jeho používateľov.



Nová platforma Daydream od Google je druhou generáciou mobilnej virtuálnej reality



Dnes asi najlepší VR headset HTC Vive

Virtual Reality, Augmented Reality and Pokémons. Where does Fun End and Threat Start?

Erik Stríž | (28) | Bratislava | Project management

Today, one of the most common topics in technology magazines is virtual and augmented reality. It is still a relatively new area where almost all the important manufacturers of commercially accessible electronics are finding broad possibilities. You might have read about the prospects of these technologies on the pages of UnitedLife as well. Not a lot is written about the threats we need to learn to face.

Differences between VR and AR

Virtual reality (VR) is a tool through which a user feels as if they were inside a game, environment or any other application. This reality does not copy the real world and is not based on it.

Augmented reality (AR), on the other hand, is an addition to our reality; we only need a cell phone or a tablet with a camera and a display. Hardware equipment for the virtual reality representation is a bit more demanding, besides an HD display (at least full HD) a headset with binoculars focused on a very short distance is a necessity.

Recently we can see a combination of virtual and augmented reality more and more often. The best vision so far was brought by Microsoft with their HoloLens. You can also have simple experiences of virtual or augmented reality with ordinary smartphone, you just need to download the application Google Cardboard (VR) and Pokémon Go (AR).

Virtual Reality Use

There are many opportunities to use VR and AR. Entertainment, education, learning, skills training, or modelling for 3D printing. Entertainment centers are emerging, mainly in the USA, enabling shared virtual and augmented reality: a group of people meets in a warehouse and with wireless headsets they can fight each other with virtual weapons in any environment. It reminds the well-known laser game, but with more detailed setting and impressive visual effects.

Learning to drive with the help of virtual reality looks very interesting; it can replace traditional simulators with projectors completely. The participant gets totally pulled into the virtual reality, to

the feeling that they are driving a real car. Compared to the usual simulator, the photorealistic graphics is a major improvement, and quite common in modern computers.

Personally, we have tried a tour of a future house several times. All you need is a 3D model of a house and its interior, one control and an appropriate virtual reality headset (in our case, it was a better Sony smartphone and a Google Cardboard headset). It is great to watch real layout of your future house that is not yet built in reality. Here is a potential for property market to significantly improve its services with a help of virtual reality. A client will get a visual idea, but also a real feel for size and distance and an almost practical experience with the future room's layout.

Problems, Threats and Pokémons

"A man broke the world record – he spent 25 hours in virtual reality. The young man in a suit spent more than one day drawing, creating, and – yes, feeling nauseous, too." You can find statements like this one on the internet in connection with virtual reality. Another known case is a young guy who spent hours watching adult films, only to eventually lose consciousness in a bathroom. When not used correctly, this technology can induce headaches, nausea, and in extreme cases even loss of consciousness. This is not

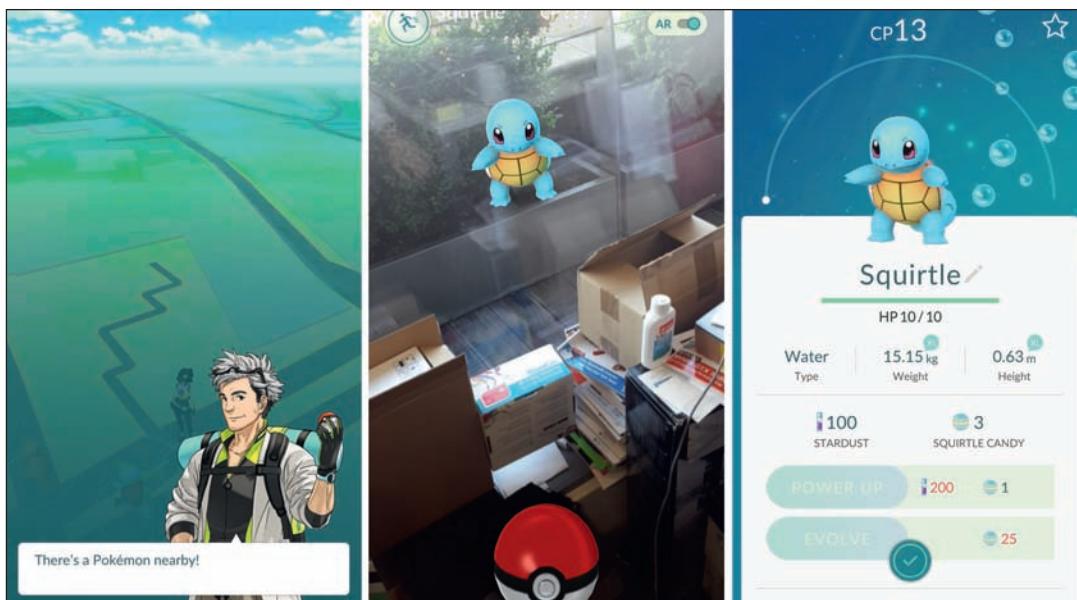
a scandal, you will experience the same feelings with excessive use of a computer or a phone, or playing soccer or running for too long. You definitely can get too much of a good thing.

One of the biggest threats of virtual reality is addiction. Loss of self-control and total immersion in the virtual world can negatively affect health, social life and relationships. Augmented reality technology is not danger-free either, although it seems to be exactly that. Combined with an interesting gaming concept it can bring a lot of issues. A good example of this is the popular game Pokémon Go, with a very inventive use of augmented reality. Young people get out and meet while looking for little Pokémon monsters in real city streets. But because it is a shared reality, everyone can see the same Pokémon in the same spot – even criminals who can wait for a child and rob them of their cell phone and other valuables. Trespassing on private and other protected areas is also a problem, when a Pokémon shows up there. A boy was arrested by the FBI when he jumped over the White House fence to trace a Pokémon.

These are not theories, but real examples from recent months.

However many threats and issues from virtual and augmented reality technology there might be, we need to realize that its users are responsible in the first place.

The technologies itself are neither good, nor bad; the users give them these attributes by way of using them. Same as with the internet – the concept of connecting people all over the world and free information access is excellent. The fact that the internet is used to spread illegal content and that it is a space where you can order a murder, attest to the morals of its users.



Mobilná hra Pokémon Go je veľkým prinosom pre herný svet a technológiu rozšírenej reality AR



Vzdelávanie detí, naša budúcnosť



Vladimír Orth | (46) | CEO United Group

Generáciami sa zamýšľame, kam ten svet speje. Kam nás povedú naše deti, čo nás čaká?

Napriek všeobecným obavám predkov každá generácia svet posúva vpred.

Dochádza aj k omylom, avšak ak sa pragmaticky obzrieme, zistíme, že to nie je až také zlé a že v priemere svet neustále napreduje.

Prečo to tak vnímame?

Najdôležitejším faktorom rozdielneho vnímania je porovnávanie. Napríklad: Čo robia naše deti a čo sme v ich veku robili my? Každá generácia je ovplyvňovaná inými vplyvmi a tie ovplyvňujú udalosti. K najvýraznejším skokom v dynamike vzdelávania došlo po r. 1900. Vzdelávanie pre širšie masy sa stalo nevyhnutným. V tomto istom období došlo aj k nárastu priemerného IQ. Uvedené obdobie bolo spojené s industriálnou revolúciou a potrebou vzdelávania veľkých mäs. Industriálna revolúcia vytvorila novú triedu

ľudí - strednú triedu, ktorá predtým nikdy neexistovala. Čiže aktívny rozvoj spoločnosti koreluje s mierou vzdelávania.

V akom štádiu je dnešná západná kultúra? Je silne poznamenané dostatkom, až nadbytkom všetkého. Takéto štádium uvádza spoločnosť skôr do letargie.

Každá spoločnosť má svoje vrcholy a pády. Je nutné, aby sme zažívali pády, aby sme znova mohli tvoriť? Myslím si, že nie.

Základným predpokladom tvorenia je nedostatok a hľad po nových myšlienkach, postupoch, skúsenostach a vedeckých poznatkoch.

Prebytok a uspokojenie je začiatkom konca akejkoľvek spoločnosti, udržiavanie základných pravidiel a hodnôt v živote je to, čo nás udrží na vrchole. Život okolo nás nemá skratky, je ako dlhá rovná cesta. Iba ten, kto si myslí, že má skratky, zistí, že v konečnom dôsledku veci a udalosti, ktoré obehol, resp. dobehhol, ho skôr či neskôr doženú v rovnakom objeme a sile. Čeliť problémom priamo nie je len niečo negatívne, je to pocit, ktorý nás utužuje byť

samým sebou a viedieť sa s problémom vyrovnáť.

Úlohou rodičov je spoznávať svoje deti od útleho detstva a umožňovať im rovítať vlastnosti, s ktorými sa narodili a ktoré im umožnia byť v živote úspešnými a pre spoločnosť prospešnými ľuďmi. Uvedené vlastnosti môžeme u dieťaťa začať pozorovať medzi 6.-8. rokom života. Je dôležité s deťmi sa veľa rozprávať, vysvetlovať a hľadať záujem tam, kde ho deti prejavia. Nie je vhodné ich nútiť do oblasti, ku ktorej nemajú vzťah alebo záujem. Miera záujmu u detí vyjadruje vo všeobecnosti mieru schopnosti, ktorú dieta v budúcnosti bude mať.

Škola len dotvára základné prvky výchovy. Správny pedagóg vie odhadnúť záujmy dieťaťa a jeho sklony tak, aby sa vedel zamerať jeho potenciál.

Nikto z nás nie je unifikovaný, ako sa nás svet snaží predstaviť, každý jednotlivec, každé dieťa má od detstva sklon k niečomu. Je len úlohou rodičov a školy objaviť to vo svojich deťoch a pomôcť im získať správne

vzdelanie, kde môžu byť úspešné a zároveň prospešné. Umožníme deťom, aby získavali skúsenosti hrou, úlohami, cestovaním, spoznávaním. Tie skúsenosti im umožňujú budovať myseľ.

Rodičia sú najväčším príkladom pre svoje deti. Okolie, kamaráti a susedia sú ich doplňujúcim motívom. Škola je prvok, ktorý ich učí, čo, kde a ako funguje v rámci spoločenských pravidiel. Základom

je používanie nášho vlastného mozgu a schopnosť myslieť. To je to, čo nás robí unikátnymi. Nemôžeme očakávať od detí, že vytvoria lepší svet, keď nebudú schopné samostatne myslieť. Preto je na zamyslenie, prečo IQ v najrozvinutejších krajinách sveta neustále klesá (r. 1950 vykazoval 91,64, dnes má 89,20 a r. 2050 sa predpokladá 86,32)? Odpoveď veľmi priama, pôrodnosť v krajinách s vysokými príjmami

a vzdelanosťou klesá a v rozvojových krajinách s nízkymi príjmami a nižšou vzdelanosťou stúpa. Čiže v dnešnom svete nejde už len o rovnomerné rozdelenie bohatstva medzi všetkých obyvateľov planéty, nakoľko nám vzniká ešte väčší problém, a tým je rovnomerné prerozdelenie vzdelania.

Children's Education – Our Future

Vladimír Orth | (46) | CEO United Group

Each generation reflects upon where the world is heading. Where will our children lead us, what to expect. Each generation moves the world forward, despite of general concerns of their ancestors. Mistakes happen, but with pragmatic hindsight we see that on average the world is progressing and that it is not all bad.

So why see it this way?

Comparison plays the most important role in different perceptions. For example: What do our children do and what did we use to do in their age. Each generation deals with different influences, impacting the events.

After 1900 we see the most pronounced leaps in the education dynamics. Education for masses becomes necessary. At the same time, average IQ is rising. This time period is marked by the industrial revolution and the need to educate large masses. The industrial revolution gave rise to the middle class – a new class that never existed before. Active development of society correlates with the education rate.

What stage is western culture in today? It is strongly distinguished by abundance, even overabundance of everything. Such phase is more likely to instill lethargy.

Each society has its highs and lows. Is it necessary to experience falls before we are able to create again? I don't think so.

Basic prerequisite for creation is shortage and hunger for new ideas, methods, experience and scientific knowledge.

Surplus and satisfaction is a beginning of an end in any society; maintaining certain rules and values in life is what keeps us at the top. There are no shortcuts in life; life is like a long straight road. If you expect shortcuts, you find out that everything you bypassed or tricked will catch up with you eventually with the same extent and strength. Facing your problems directly is not something negative, it is a feeling that makes us stronger in being ourselves and in dealing with obstacles.

Parents' role is getting to know their children from a very young age and facilitate the development of the qualities they were born with, which will enable them to be successful in life and contribute to society. We can observe these qualities in a child first between 6-8 years of age. It is important to talk a lot with kids, explain things, to look for interest where children show it. Forcing them into areas where they do not feel connected is not appropriate. The extent of child's interest expresses generally the ability they will have in the future.

School only complements the basic elements of upbringing. A good teacher assesses correctly child's interests and inclinations so that they can focus on child's potential.

None of us is unified even if the world tells us so. Each individual, each child has their own inclinations since early age. It is up to parents and the school to discover these in children and help them get the right education to become successful and useful. Let's enable children to gain experience by play, problem-solving tasks, travel, and learning. Experience enables them to build their mind. Parents are the greatest examples for their children. The environment, friends, and neighbors are complementary motives. The school teaches students what, where and how things work according to societal rules. Using your own brain and ability to think is fundamental. Those make us unique. We cannot expect our children to create a better world in they are not able to think for themselves. A question arises why the IQ in the most developed countries is constantly falling (91.64 in 1950 to 89.20 today with prognosis of 86.32 in 2050)? The answer comes very directly, birthrate in countries with high salaries and education levels decreases while in countries with low salaries and education levels it increases. In today's world then, the issue is not only the even distribution of wealth among all inhabitants of our planet, since a bigger problem is arising, which is even redistribution of education.

Slepačí vývar trochú inak (a nielen pre dušu)



Soňa Zajáčeková (30) | Bratislava | šéfredaktor United Life



Te tradičným prvkom stravovania hádam všetkých kultúr. Odnepamäti sa ním utešovali ubolené srdcia, smútok za domovom, osamelosť aj nespavosť. Pomáha pri nejednom neduhu, dodáva silu, zahreje. Čažko si bez neho predstaviť svadby, babičky a nedeľné obedy. Bol ľudovým všeliekom za čias, keď nejestvovali zdravotné kartičky. Je výživný, ľahko straviteľný a chuťovo bohatý. Hladí dušu, aj telo. A azda nepoznám človeka, čo by ním pohrdol. Pocitív slepači vývar (alebo iný, čítajte ďalej).

Z vedeckého pohľadu je istým spôsobom unikátom na jedálnom lístku – ide totiž o teplú slanú vodu, bohatú na vitamíny a minerály. Dôraz sa kladie na prívlastky „teplá a slaná“, keďže nás žalúdok takúto tekutinu spracúva inak ako bežnú vodu. Vysvetlím. Neslanú vodu sliznica žalúdka osmoticky absorbuje a vylúči sa normálou cestou vo forme moču. Slaná teplá voda, čiže polievka alebo vývar, putuje aj cez tenké, aj cez hrubé črevo.

A teraz znova objavíme Ameriku: polievka nie je vývar a vývar nie je polievka. Okrem toho, nie je vývar ako vývar.

Klasické polievky varíme zhruba hodinu, aj so zeleninou alebo mäskom a s pomocou kamaráta všetkých novodobých ženičiek s vareškami vrátane mňa – bujónu. Všetko fajn, no dá sa aj inak, a možno aj lepšie. Posvieťme si preto na taje vývaru a začnime jazykovým okienkom. V slovenčine slovo vývar označuje aj polievku, aj hustú koncentrovanú zmes získanú dlhým a pomalým výváraním, ktorá sa potom do polievok pridáva a tvorí ich chuťový základ. Vývary sa od polievky líšia spôsobom a dĺžkou prípravy, ktoré, ako správne tušíte, sa odzrkadlia v ich nutričnej hodnote.

Keď som po štúdiu odbornej a laickej literatúry a rozhovoroch s tradičnými gazdinkami a zhovorčivými babinami pochopila, že onen slávny, v obchode kupovaný bujón je vlastne lacnou, menej zdravou náhradou vývaru – a že husté vývary už takmer nik, vrátane tých posledných babín - mohyčánov, nevarí – bolo mi jasné, čo prinesiem mojim čitateľom s pompou hodnou minimálne svätého grálu. A bolo mi jasné, čo mi od októbra až do jari bude bublať na sporáku.

Ako na to

V prípade zeleniny v prvej fáze s pokojom Škóta používame koreňovú

zeleninu aj s vŕaťkou, šupkami či odrezkami – inokedy kuchynský odpad. Gurmáni vedia, že vŕať a šupka koreňovej (aj inej) zeleniny obsahuje najviac výživných látok. Varíme v neosolenej vode a opäť pritom myslíme na osmózu. Keďže nesolená voda je taká *tabula rasa*, radostne a aktívne vytahuje vitamíny, minerály a chute z týchto odrezkov. Po vyvarení odrezky vyhodíme, nakoľko všetko, čo malí, odovzdali vode. Ak chceme mať nejakú zeleninu aj na tanieri, pridáme novú, určenú na konzumáciu, a varíme, kým nezmäkneme.

Z kĺbových chrupaviek a kostí vyuáraných 12-24 hodín (podľa druhu kostí) získate okrem želatíny aj cenné minerály, ktoré sa z kostí uvoľňujú až po dlhšej dobe varenia. V ideálnom prípade sa po varení dá kost rozdrobiť medzi prstami.

Hotový vývar použite ako základ polievky, ako dochucovadlo pri výrobe omáčok alebo užívajte preventívne ako domáci liek – lyžičku každé ráno. Vo vzduchotesných zaváraninových pohároch vám v chladničke vydrží približne 5-7 dní. Môžete ho skladovať aj v mrazničke.



V prípade vývaru z kostí (kuracie, hovädzie, poprípade iný úlovok dňa) ponechajte aj odrezky, pridajte kosti a pripravte si dobrú knížku alebo inú bohumilú zábavku na niekoľko hodín, poprípade na celý deň. Výživnosť vývaru sa lísi podľa doby varenia. Varíme na najnižšom ohni, pomaly, a dlho.

Ako dlho?

Ak varíte 2 hodiny, získate zmes jemnej chute, bohatú na proteíny. Ideálna doba varenia na zeleninový vývar a menšie kosti alebo kosti s mäsom (kura).

Pridáte 2-3 hodiny navyše, a vás vývar bude okrem iného hojne obsahovať želatínu z chrupaviek plných kolagénu. Vaše kĺby sa tešia.

Pokiaľ máte histamínovú intoleranciu, varte iba z mäsa, nie z kostí, a to maximálne dve hodiny.

Čo všetko taký vývar dokáže?

Kvalitný vývar obsahuje aminokyseliny, kolagén a minerály ako vápnik, horčík, fosfor, kremík alebo síru, a to vo forme, ktorú naše telo môže jednoducho absorbovať.

Dá sa s ním vystavať imunita, zmierniť osteoporózu a prospieva kĺbom. Je známy protizápalovými účinkami. Dojčiacim mamičkám doplní potrebné živiny. Pôsobí ako prostriedok úlavu pri akýchkoľvek žalúdočných ťažkostiah, nakolko podporuje zdravie črev a pomáha pri ich zvýsenej prieplustnosti. Redukuje potravinové intolerancie a alergie.



Bone Broth Differently (and not Only for the Soul)

Soňa Zajáčeková (30) | Bratislava | editor-in-chief United Life

As traditional part of what we eat, you find it in every culture. It has been providing comfort for heartache, homesickness, loneliness, and also sleeplessness, helps with many ailments, and gives strength and warmth. We can hardly imagine weddings without it, or our grandmas and Sunday lunches. It used to serve as people's panacea before there

was health insurance. Nourishing, easy to digest and rich in taste, it soothes soul and body and I doubt I know anyone who would turn it down. Honest chicken broth (or a different kind – continue reading).

From a scientific perspective, broth is unique on a menu – it is actually warm salted water, rich in vitamins and minerals.

Emphasis lies on adjectives “warm” and “salted”, since our stomach digests this type of fluid differently from ordinary water. To explain: Mucous membrane in the stomach absorbs non-salted water osmotically and then it is discharged in the form of urine. Salted warm water, which means soup or broth, passes through both, small and large intestines.

And now, let us discover America: soup is not broth and broth is not soup. And on top of that, not every broth is the same.

Classic soups are cooked for about an hour, together with vegetables or meat and with assistance of a good friend of all young ladies who cook, including me – stock cube. Which is alright, but it can be done differently, and perhaps better. Let us shed some light on the mysteries of broth. We will start with language. In Slovak, the word 'broth' (*vývar*) means both a soup, and a thick, concentrated liquid made by long slow cooking which is then added to soups and forms their taste base. Broth is prepared in a different way and cooked longer than soup, which, as you have guessed, is reflected in its nutritional value.

After studying professional and lay literature and interviewing traditional cooks and grandmas happy to share their knowledge, I understood, that the notorious stock cube, bought in supermarkets, is actually a cheap and less healthy substitute of broth; that practically no one makes thick broths nowadays, not even last grandma Mohicans, and I knew what I was going to bring my readers with a pomp equal to finding the Holy Grail. And I knew what would be simmering on my cooker from October till spring.

How to

When making vegetable broth, in the first stage, calm as a Hindu cow, use root vegetables with tops, peelings and cuttings – what we would usually throw away. Gourmets

know that tops and peels of root (or other) vegetables are most nutritional. Cook them in unsalted water and think about osmosis again. Since unsalted water is like a *tabula rasa*, it actively and joyfully pulls out vitamins, minerals and taste from the vegetables. When they are cooked, throw them away, because the vegetables gave everything they had to the water. If you want to have some vegetables on a plate, add new ones and cook until soft.

When making broth from bones (chicken, beef or other catch of the day), use the cuttings, add bones and find a good book or other God pleasing activity for the next couple of hours, even the whole day. Nutritional value differs, depending on the time of cooking. We cook it on the lowest heat, slowly, for a long time.

For how long?

After 2 hours you get broth with gentle taste, rich in protein. This time is ideal for cooking vegetable broth and smaller bones or bones with meat (chicken).

Add 2 – 3 hours, and your broth will contain a lot of gelatin from cartilages full of collagen. Your joints are happy.

If you cook cartilages and bones 12 – 24 hours (depending on the type of bones), besides gelatin, you get valuable minerals that are released from bones only after a long time of cooking. Ideally you can crumble the bone between your fingers.

You can use the broth as base for soups, as flavoring for sauces or use it preventative as home medicine – one tea spoon every morning. Broth will keep about 5 – 7 days in preserving jars in a fridge. You can freeze it, too.

If you are histamine intolerant, use only meat, not bones, and do not cook longer than 2 hours.

What can broth do?

Good quality broth is full of amino acids, collagen, minerals like calcium, magnesium, phosphorus, silicon and sulfur, all in a form that is easily absorbed.

Broth can help improve immunity and reduce osteoporosis, it is beneficial for joints and has inflammatory effects. It replenishes nutrients when breast-feeding. Broth can bring relief to any stomach problems as it supports the gut health and alleviates gut leaks. It reduces food intolerances and allergies.





Všetko o znamienkach

MUDr. Simoneta Hatiarová | dermatológ | PRO SANUS

Melanóm, zhubbný nádor kože, má isté špecifiká a môže vzniknúť nielen zo znamienka, ale aj na normálnej nezmenenej koži, na sлизničiach, ba dokonca aj na oku. Melanómu sa dá pomerne jednoduchou a pravidelnou prevenciou predísť, a ak sa odhalí včas, má nádej na takmer úplné vyliečenie. Cieľom dermatológov je pri melanóme včasná diagnostika, ktorá ide ruka v ruke s edukáciou pacientov. Nevyhnutné je dostať do podvedomia ľudí starostlivosť o zdravie pokožky a nielen o jej estetickú stránku.

Štúdiami sa však potvrdil súvis medzi dávkou ultrafialového žiarenia v priebehu života a kožným fototypom. Ľudia s fototypom I-II (svetlé, ryšavé vlasy, svetlé oči, svetlá pokožka) sú rozhodne náhylnejší. Dôležitým aspektom je celková dávka žiarenia v priebehu života spolu s počtom spálení od raného detstva. Už tri spálenia na slnku počas života zvyšujú riziko vzniku

melanómu u žien dvojnásobne a u mužov až 7-násobne. Možno teda tvrdiť, že k zvýšenému výskytu rakoviny kože nepriamo prispieva aj zmena životného štýlu v podobe častejších zahraničných dovoleniek v kombinácii so zhoršeným stavom ozónovej diery.

V posledných rokoch sa pripisuje význam aj hladine vitamínu D, ktorý získavame zo slnka a ktorý nás pred rakovinou kože zároveň chráni. Napríklad v severských krajinách zaznamenali nárast tohto ochorenia pri súčasnom zistení veľmi nízkej hladiny vitamínu D v populácii. Na druhej strane však treba zdôrazniť, že na jeho dostatočnú dennú saturáciu nám v letnom období postačí 10-minútový pobyt na slnku.

Ďalším významným rizikovým faktorom je permanentné mechanické dráždenie a zranenia na znamienku. Svedčí o tom fakt, že melanóm často vzniká aj na skrytých miestach.

Aké sú teda varovné signály a kedy ísť k dermatológovi?

V prvom rade sa treba naučiť vyšetrovať si kožu pravidelne raz za mesiac. Ak zbadáte znamienko, ktoré ste si predtým nevšimli, alebo ho chcete sledovať, môžete si ho aj odfotiť.

Všímať si treba tieto základné znaky:

A – asymetria – nemá symetrický tvar. Ak si stredom znamienka predstavíte súvislú čiaru a polovice nie sú rovnaké, znamienko je asymetrické.

B – border (ohraničenie) – znamienko by malo mať presné ohraničenie. Ak z neho vychádzajú výbežky alebo má rozpité okraje, tak je rizikové.

C – colour (farba) – nebezpečné znamienko je silne pigmentované až čierne alebo má nepravidelnú pigmentáciu, alebo viac odtieňov.

D – diameter (priemer) – znamienka väčšie ako 6 mm sa všeobecne považujú za rizikové.

E – evolution (vývoj alebo vyvýšenie) – varovným signálom je, ak sa škvra vyvíja, mení, rastie, vznikajú vyvýšenia či drobné hrbolčeky, alebo sa stráca.

Navštívte dermatológá, ak:

- ✓ spozorujete vyššie uvedené zmeny na znamienkach;
- ✓ máte rakovinu kože v rodine;
- ✓ máte veľa znamienok, hlavne na chrbte;

- ✓ často pracujete a športujete vonku;
- ✓ v minulosti ste podstúpili rádioterapiu alebo onkologickú či imunologickú liečbu;
- ✓ znamienko vám krváca, či svrbí.

Čo môžeme očakávať od vyšetrenia dermatológom a je nutné aj u detí?

U detí je riziko vzniku melanómu veľmi nízke. Deti majú mälo znamienok,

vekom im postupne pribúdajú. Iná situácia je však pri vrodených znamienkach, ktoré vyžadujú pravidelné kontroly.

Preventívne vyšetrenie, teda prezretie celej kože lekárom, sa u osôb s mnohopočetnými materskými znamienkami odporúča raz ročne.

Everything about moles

MUDr. Simoneta Hatiarová | dermatologist | PRO SANUS

Melanoma, malignant skin cancer, has its specific attributes. It can develop from a mole, but also on a normal skin without any changes, on mucous membranes, even on the eye. Melanoma can be prevented by simple and regular check-ups, and if discovered early, there is hope for almost full recovery. Where melanoma is concerned, the objective is early diagnosis that goes hand in hand with patients' education. It is necessary that people become aware of the need to care for skin's health, not only its aesthetics.

Studies have confirmed a connection between the amount of ultra-violet radiation during a person's life and their skin phototype. People with phototype I – II (fair or red hair, light-colored eyes and fair skin) are definitely more prone to melanoma. The important factor is the overall amount of radiation in life, together with number of sunburns since early childhood. Just 3 sunburns increase melanoma risk twice among women and 7 times among men. It is fair to say that changes in lifestyle with more holidays taken abroad together with deteriorated condition of the ozone layer contribute indirectly to the increased incidence of skin cancer.

Recently, D vitamin levels are also considered important; we get D vitamin from the sun and in the same time it protects us from skin cancer. For example, northern countries are finding a rise in this disease together with very low levels of D vitamin in

the population. On the other hand, it needs to be pointed out that 10 minutes in the sun in the summer period is enough for sufficient daily saturation.

Another important factor is permanent mechanical irritation and lesions on the mole. This is shown in the fact that melanoma often occurs in places hidden from the sun.

What are the warning signals and when to see a dermatologist?

It is important to learn to check your skin yourself regularly, once a month. If you spot a mole you did not see before or one you want to keep an eye on, you can take a picture of it.

You need to watch for these basic signs:

A – Asymmetry: the mole's shape is not symmetric (if you imagine a line going through the middle of the mole and the halves are different, it means that the mole is asymmetric);

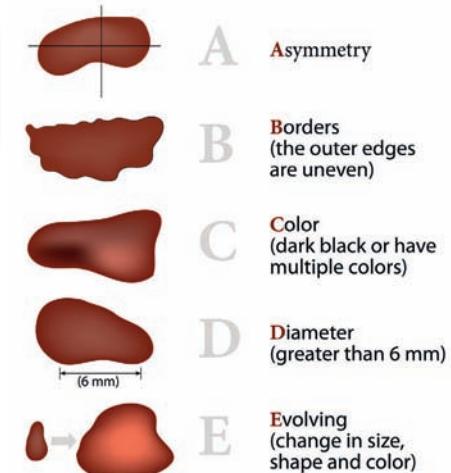
B – Border: the mole should have distinct edges. Ragged or blurred edges mean there is a risk;

C – Color: a dangerous mole is strongly pigmented, almost black; or the pigmentation is irregular or with multiple shades;

D – Diameter: moles bigger than 6 mm (0.24in) are considered dangerous;

E – Evolving (changing or elevated): if a mole is developing, changing, growing, with elevations or little bumps, it is considered a warning sign.

ABCDE rule for the early detection of melanoma



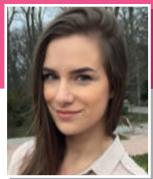
You should see a dermatologist if:

- ✓ you notice the above-mentioned changes on a mole;
- ✓ there is a history of skin cancer in your family;
- ✓ you have lot of moles, predominantly on your back;
- ✓ you often work or do sports outside;
- ✓ you underwent radiotherapy or other oncological or immunological treatment;
- ✓ your mole is bleeding or itchy.

What to expect from a visit to a dermatologist and is it necessary for children as well?

Melanoma risk is very low in children. Children do not have a lot of moles; their number increases with age. Situation is different congenital moles where regular check-ups are required.

For people with multiple moles a preventative examination, which means checking of the whole skin surface by a physician, is recommended once year.



Príručka na ovládanie stresu

Monika Megová | (24) | študentka

Stres je bežnou súčasťou života každého z nás, rozdiel je len v tom, do akej miery nás ovplyvňuje. Negatívne dopady stresu na fyzické aj psychické zdravie sú už dávno dokázané, no ľudia si často neuvedomujú, ako veľmi môže stres ovplyvniť a riadiť ich život. Súkromné či pracovné prostredie je bohaté na stresové situácie a následky sa nie vždy odrážajú tam, kde stres vznikol. Človek sa potom dostáva do akéhosi bludného kruhu a hladina stresu stúpa na oboch frontoch.

Osobne môžem povedať, že som vždy priveľmi „stresovala“ aj pri maličkostach. Napokon, veď práve stres skresľuje realitu a núti vás veci vnímať inak. Až neskôr som si uvedomila, ako ovládal moje konanie, voľby a vzťahy. Jednoduché rady typu „nestresuj, všetko bude v poriadku“ na mňa však nijako neúčinkovali, skôr mali opačný efekt. Až postupne som si vybudovala akýsi vlastný systém či súbor techník, pomocou ktorého som sa naučila mať stres pod kontrolou. Takú svoju „príručku na ovládanie stresu“, jednoduchú, rýchlu, flexibilnú a hlavne účinnú.

1. Zachovaj zdravý rozum

Po prvotnom návale stresu a emócií sa treba čo najrýchlejšie upokojiť. Ideálne je toto štádium prekonať iba v hlave a nevypúštať nič von, kým si to pre seba neutriedite. Dôležité je nepreniesť stres z práce domov a naopak. V tejto fáze je dobré pravidelne dýchať a podľa nasledujúcich bodov začať triezvo rozmýšľať.

2. Najhorší scenár

S pokojnejšou hlavou si treba predstaviť najhorší možný scenár, aký môže v danej situácii nastať. Je dobré si ho vykresliť do najmenších detailov (či konkrétnych čísel, ak ide o finančné záležitosti). Často si v tejto fáze uvedomíte, že ani ten najhorší scenár nie je hodný

takého stresu, alebo je veľmi málo pravdepodobný.

3. Plán

Mať plán s podrobnými jednotlivými krokmi je vždy upokojujúce a aj efektívne. Účinný však je, iba keď je napísaný čiernym na bielom, nie v hlave. Človek má tendenciu všetko odsúvať a nekonkretizovať, pokiaľ plánuje iba v hlave. Jednotlivé kroky by mali byť dostatočne konkrétné, aby sa predišlo ďalšiemu stresu z neočakávaných prekážok.

4. Výdych

Po predošlých krokoch nasleduje úľava, stres by už mal byť pod kontrolou. Teraz sa treba sústrediť na samotné riešenie. Predchádzajúce kroky môžeme vždy zopakovať, ak stres začne opäť stúpať. Neškodí s niekym sa o príčine stresu aj porozprávať. Rozhovor pôsobí ako veľká úľava, pokiaľ si naň zvolíte správnu osobu.

5. Dovolenka

Doprajte si odmenu, nemusí to byť exotická dovolenka, stačí dobrá večera, wellness či iná forma relaxu. Dôležité je dopriať si malé odmeny aj po vykonaní jednotlivých krovov, nielen po zvládnutí celej situácie. Podstatné je nenechať sa stresovou situáciou pohliť a žiť len pre jej riešenie.

Každý sme iný, preto je dobré si postupne tieto kroky prispôsobiť, aby sedeli konkrétnemu užívateľovi. Nejde o nijaké zaklínadlo, ktoré by fungovalo samo od seba. Spočiatku si treba na používanie mojej „príručky“ v praxi zvyknúť, neskôr však začne fungovať automaticky. Mozog sa na tento postup nastaví a sám podľa neho v stresových situáciách postupuje. Je neuveriteľné, akú úľavu môžete dosiahnuť. Pocit moci alebo kontroly nad sebou samým je napokon asi jedným z najuspokojivejších pocitov vôbec.

Stress Control Manual

Monika Megová | (24) | student

Stress is a common part of everyone's life; the only difference is how much it affects us. Its negative effects on physical and psychological health has been proven for some time now, but people are often unaware of how much stress impacts and controls their lives. Both, private and work environments are full of stress situations; however, consequences of stress in one area can be reflected in the other one. A person can get into a vicious circle where stress levels rise in both areas.

Personally, I can say that I used to 'super-stress' over everything, however unsubstantial. After all, it is stress that distorts reality and makes us perceive things inaccurately. Only later I realized how much stress was affecting my actions, my choices and relationships. Simple advice, like 'Don't stress, everything will be fine' did not calm me down, most often I ended up feeling even more tense. Gradually, I put together my own system or techniques to help me control stress. It is my 'stress control manual', simple, fast, flexible, and most of all, effective.

1. Common Sense

It is important to calm down after the first wave of stress and emotions. Ideally,

you go through this stage in your head and do not let anything out before you think about it first. Another critical point is not to bring stress from work home and vice versa. In this stage, start with regular breathing and then move on to calm thinking, following these simple steps.

2. Worst case scenario

Once our brain is calmer, we need to imagine a worst case scenario for the given situation. Picture it in the smallest details (or specific numbers, if financial matters are the issue). Often you realize than even the worst scenario does not deserve this amount of stress or that it is quite unlikely to happen.

3. A plan

It is always reassuring, and effective, to have a plan with individual steps. But, make sure you actually write it down, don't just keep it in your head, otherwise it will not be as effective. We tend to procrastinate and do not get very precise if we only plan in our head. Individual steps need to be specific to prevent stress from unexpected obstacles.

4. Exhale

After these first steps, you should feel relief; stress is now under control. Now you

can focus on the solution itself. You can always repeat previous steps if stress rises again. It does no harm to talk about the stressful situation with someone. If you pick the right person, talking can bring huge relief.

5. Holiday

Reward yourself. It does not have to be an exotic trip; a nice dinner, a wellness activity or some other form of relaxation will do. It is important to give yourself little rewards after individual steps, too, not only after the whole situation is resolved. It is essential not to get drowned by the stressful situation and not focus exclusively on resolving it.

Each person is different; therefore it is important to adjust these steps to the needs of the individual. These are not a magic formula that works by itself. At the beginning you need to get used to 'the stress control manual', but later it works automatically. In stressful situations your brain follows the steps automatically. The relief you can get is unbelievable. Feeling of power or control over yourself is one of the most satisfying feelings in general.



Kamila Magálová, Meryl Streepová a najhoršia speváčka na svete

„Ludia môžu povedať, že neviem spievať, ale nikto nemôže povedať, že som nespievala.“ (Florence Fosterová Jenkinsová)

Foto © Ctibor Bachratý



Sály vypredané rýchlosťou blesku, divoké a pompézne kostýmy, nulová sebakritika. Aj to sú vlastnosti, ktorými svet opisuje nevšedný zjav – speváčku **Florence Fosterovú Jenkinsovú**.

Americká prominentka, amatérská sopranistka a zakladateľka Verdiho klubu to veru v živote nemala ľahké, aj keď si to sama nikdy nemyslela. Počas života sa sice preslávila, ale v skutočnosti spievať nevedela. To bol názor súčasných kritikov. Publikum však nesúhlasilo. Florence sa totiž k svojim divákom správala, akoby mali cenu zlata. Do hľadiska hádzala ruže, počas speváckych príďavkov zoskakovala z pódia a jej kariéra bola zdrujom najzábavnejších hudobných kritík milovalo.

Napriek jej antitalentu ju sledovala prekvapivo veľká légia celebrit – priateľov, nasledovateľov a fanúšikov. Medzi jej verných patril aj skladateľ Cole Porter, operní velikáni Lily Ponsová a Enrico Caruso, herečka Barbra Streisandová, či dokonca spevák David Bowie. Florence vo veľkom podporovala umenie – založila Verdiho klub, ktorý organizoval pravidelné umelecké večery pre vojenské charity, a bola aj prezidentkou Americkej ligy žien umelkýn (American League of Pen Women).

Napriek spomínamej veľmi nízkej sebareflexii svojich speváckych možností sa táto žena vedela vždy odvdačiť tým, ktorí jej akýmkoľvek spôsobom pomohli na ceste za slávou. Keď sa v roku 1943 stala svedkom havárie taxíka, od strachu silno zajačala a domnievala sa, že jej hlas po tomto traumatisujúcom zážitku dosiahne vyšší tón F než kedykoľvek predtým. Zato odmenila prelaknutého taxikára veľkou škatuľou drahých cigár.

Napriek vokálnej a hudobnej nepresnosti jej vystúpení, ktoré sa konali väčšinou v malých salónoch a recitačných sáloch, Florence Fosterová Jenkinsová sa

stala populárnu hlavne pre nevedomky poskytovanú zábavu. Jej recitály zahŕňali klasický operný repertoár pozostávajúci z diel Mozarta, Verdiho a Straussa, ktorí v jej podaní nikdy nevyzneli ako skutočný Mozart, Verdi a Strauss. Publikum ju však milovalo.

Svoj posledný koncert v Carnegie Hall vypredala tak rýchlo, že sa zapísal do historie ako najrýchlejšie vypredaný koncert v týchto priestoroch až dodnes. Florence podala nezabudnuteľný výkon, ale o niekoľko dní nato dostala v známom obchode s hudobninami G. Schirmera srdcový infarkt. Zomrela o mesiac neskôr, 24. novembra 1944, vo veku 76 rokov.

V Slovenskom národnom divadle sa postavy Florence zhostila skvelá Kamila Magálová, ktorá sa priznala, že jej zo začiatku robilo problém priblížiť sa čo najväčšmi falošnému spevu.

„Bolo to veľmi ťažké, lebo ja sluch mám. Sám autor tvrdil, že je oveľa ľahšie a jednoduchšie, ak túto rolu stvárať horečka, ktorá naozaj nevie spievať, lebo je to autentické. Musela som sa naučiť falošne spievať, čo mi robilo dosť veľké problémy... Stále som sa nútila do tých falošných tónov, ale potom som si povedala, že musím ísť do komična a sama zo seba si urobiť strandu, že inak to nepôjde,“ povedala o svojej postave členka Činohry SND.

V réžii Jakuba Nvotu nabral tento príbeh na svojej komickosti práve vďaka spomínanému odlahčeniu a k dokonalej komike dopomohli aj ďalší hereckí kolegovia, ako Ondrej Kovalčík, Marián Geišberg, Božidara Turzonová či Ivana Kuxová. Netreba sa teda čudovať, že inscenácia *Je úžasná!* od svojej premiéry v roku 2011 plní sály Činohry Slovenského národného divadla.

Príbeh Florence Fosterovej sa dočkal aj filmového spracovania, a to rovno s legendou svetového herectva výbornou Meryl Streepovou. Tá v novom filme Božská Florence, ktorý prichádza do slovenských kín už 25. augusta 2016, dokazuje svoje herecké, a v tomto prípade aj „spevácke“ majstrovstvo.

Lístky na predstavenie *Je úžasná!* v SND sa dajú kúpiť online na www.snd.sk alebo v pokladnici. Môžete nás kontaktovať aj na telefónnom čísle +421 2204 72289 alebo na emailovej adrese rezervacie@snd.sk a lístky si zarezervovať.



Kamila Magálová, Meryl Streep and the worst singer of all time...

"People may say I can't sing, but no one can ever say I didn't sing..." (Florence Jenkins)



Halls sold out at lightning speed, wild and spectacular costumes and no self-reflection. These are the characteristics describing an extraordinary phenomenon – the singer Florence Foster Jenkins.

American socialite, amateur soprano and the Verdi Club founder did not have an easy life – even if she never thought as much. Despite the fact that she became tremendously famous during her life, she did not even know how to sing. At least, contemporary critics thought so. But audiences were of a different opinion. Florence never forgot them and considered them priceless. She used to throw roses into the audience and jump off the stage during encores. Her singing career was the source of the most entertaining music critiques of all time.

Despite her lack of talent, she had a surprisingly large legion of celebrity friends, followers and fans, among them the composer Cole Porter, opera greats Lilly Pons and Enrico Caruso, actress Barbara Streisand and even the singer David Bowie. Florence also supported art on a large scale, founded the Verdi Club that organized regular artistic evenings for military charities, and served as president of the League of American Pen Women.

There is a funny story often brought up when people talk about Florence's life.

Despite her above-mentioned very low self-reflection regarding her singing abilities, the singer always knew how to repay those who helped her on her way to stardom. When involved in a taxi crash in 1943, she screamed in fear and was delighted to discover that her voice, as she imagined, could now reach "a higher F than ever before". She gave the taxi driver a large box of pricey cigars as a reward.

Despite the vocal and musical imperfections in her performances, that took place mostly in small salons and recitation halls, Florence Foster Jenkins became very popular mainly for providing entertainment unintentionally. Her recitals of classic opera repertoire contained works by Mozart, Verdi and Strauss, although never quite sounding like the real Mozart, Verdi and Strauss. Nevertheless, the audience loved it...

For her last concert, she sold out Carnegie Hall. This is still the fastest selling event in the venue's history. She delivered an unforgettable experience for the audience, but sadly, several days after the concert, Jenkins suffered a heart attack while shopping at G. Schirmer's music store, and died a month later on November the 26th, 1944. She was 76.

At the Slovak National Theatre Florence Jenkins is portrayed by great actress Kamila Magálová, who admitted that the initial work on this production was really problematic for her, mainly due to difficulties in approaching the out-of-tune singing.

"It was very difficult – because I've got a musical ear. The author himself claims that it is much easier and simpler if the actress herself cannot really sing. Because it's authentic. I had to learn to sing off-key and it created quite a lot of problems... I had to force myself to hit wrong notes. Then I figured out that I have to make fun of myself and push it all to a more comic perspective. There is no other way..." she said.

Director Jakub Nvota capitalized on the humor of the story and approached it very lightly, which was taken further by great comedy co-stars Ondrej Kovalčík, Marián Geišberg, Božidara Turzonová and Ivana Kuxová. It is therefore no wonder that *Je úžasná! (Glorious!)* has been filling the Slovak National Theatre drama halls since its debut in 2011.

The life of *Florence Foster Jenkins* has captivated the attention of silver screen producers as well, including a film adaptation starring the legend of the acting world – the great Meryl Streep. In the movie *Florence Foster Jenkins*, which came to cinemas recently, she proves again her mastery of acting and, in this case, 'singing' as well.

Tickets for the play can be purchased online at www.snd.sk or from our Box Office. Should you prefer to make a reservation, we are available on +421 220472289 or email rezervacie@snd.sk



A close-up portrait of Chris Hemsworth. He has light brown hair styled back, blue eyes, and a serious expression. He is wearing a dark blue suit jacket over a white shirt. His right hand is raised, pointing his index finger directly at the viewer. The background is a soft-focus studio backdrop.

#DontCrackUnderPressure



TAGHeuer

SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860



TAG HEUER CARRERA CALIBRE HEUER 01

Chris Hemsworth works hard and chooses his roles carefully. He handles pressure by taming it, and turning it to his advantage. #DontCrackUnderPressure was coined with him in mind.



130! rokov inovácií

Nové kupé GLC: kombinovaná spotreba paliwa: 7,3 – 5,0 l/100 km; emisie CO₂: 170 – 131 g/km

Nové kupé GLC
To najlepšie do každého terénu

Mercedes-Benz
The best or nothing.

