

# my

03/2010

časopis pre  
zákazníkov Orangeu

**BAVTE SA**  
V ZNAMENÍ SLNKA,  
HUDBY A ZÁBAVY

STR. 30

**VYHRAJTE**  
33 MERCEDESOV  
A 333 NOTEBOOKOV

STR. 4

NIELEN O ŠPORTE

**NASŤA**  
**KUZMINOVÁ**

STR. 14

DARČEK PRE VÁS

**MYXESO**



„keď chcete byť  
najlepší, musíte  
prekonávať  
samých seba”

Anastazia Kuzminová

/olympijská víťazka 2010/

Aj my v Orangei chceme ísť ďalej  
a prinášať svojim zákazníkom stále viac.  
Preto prichádzame s programom  
Orange garancia, s ktorým vám vieme  
dať tie najvýhodnejšie paušály. Príďte  
sa presvedčiť do každej predajne Orangeu.



Program Orange garancia sa vzťahuje na cennikové ceny ponúk pre fyzické osoby.

**Všetky informácie nájdete na [www.orange.sk/garancia](http://www.orange.sk/garancia).**



Milí čitatelia,

leto je v plnom prúde a s ním je tu aj nové vydanie MYčka, ktoré je opäť plné zaujímavého čítania. Vo vnútri nového čísla na vás čaká darček v podobe Myxesa. Pexeso od časopisu My vám určite spríjemní vaše dovolenkové chvíle a bude vám robiť milú spoločnosť na vašich cestách. Myxesom sa však nádielka od Orangeu rozhodne nekončí. Máme pre vás pripravené ďalšie prekvapenia a súťaže.

V Letnej lotérii môžete vyhrať 33 Mercedesov a až 333 štýlových notebookov. Ako sa zapojiť do súťaže, si prečítate hneď na úvodných stranách časopisu. Tentoraz sme dali zbohom tradičnému spôsobu trávenia dovolenky a zavedieme vás za hranice všedných dní. Dáme vám tip ako sa stať kapitánom malej lode, kde stanovať v blízkosti ruchu amsterdamských ulíc, alebo ako stráviť predĺžený víkend na chorvátskych jazerách. Prezradíme vám, kde sa bude hrať rock, elektro, hip-hop, reggae či Štyri ročné obdobia od Vivaldiho a prevedieme vás tohtoročnou festivalovou sezónou. Ak patríte k milovníkom open air, nenechajte si ujsť skvelé koncerty a zapojte sa do súťaže o lístky. Predstavíme vám aj nové vychytávky medzi telefónmi a prečítate si tiež, kde a s kým stráví svoju dovolenku zlatá medailistka Nastja Kuzminová. Autorka projektu Hniezda záchrany Anna Ghannamová v rozhovore zas prezradí, čo sa stalo jej novým životným poslaním.

Dúfame, že sa vám podarí načerpať energiu do ďalších mesiacov a veríme, že aj vďaka nám prežijete super leto.

Príjemné letné čítanie praje  
redakcia časopisu My



## 04 Toto leto Orange odmeňuje každého

Možno práve vy budete jedným zo šťastlivcov.



## 06 Dobrodružstvo na vode

Objavte v sebe dobrodruha a vydajte sa za hranice všednosti.



## 14 Nastja Kuzminová

Známa ako skvelá športovkyňa. Trénuje na Kamčatke.



## 28 Dajte svojmu mestu zelenú

Aj vám chýba vo vašom meste trochu viac zelene, stromov alebo kvetov?

- my 03/2010; [www.orange.sk](http://www.orange.sk); vychádza 15. 07. 2010
- časopis pre zákazníkov spoločnosti Orange Slovensko
- vydavateľ: Orange Slovensko, a.s., Prievozská 6/A, 821 09 Bratislava ■ kontakt: [my@orange.sk](mailto:my@orange.sk)
- šéfredaktor: Peter Tóth ■ redakcia: Alexandra Piskunová, Katarína Tomová
- art direction: Michal Holoda ■ výroba: Boomerang Publishing s.r.o., Konopná 46, 821 05 Bratislava
- distribuované prostredníctvom predajných miest spoločnosti Orange Slovensko
- materiály uverejnené v časopise My nie je možné bez súhlasu redakcie publikovať ani inak používať v akejkoľvek forme ■ foto: iStockphoto.com, Spektrum

letná hra 2010



**VYHRAJTE 33 x Mercedes  
a 333 x notebook**



# Toto leto Orange odmeňuje každého

Nezabudnutelné leto s Orangeom sa práve začalo. Orange má teraz odmenu pre každého a navyše vám ponúka šancu vyhrať niektorý z 33 Mercedesov a 333 notebookov. Možno práve vy budete jedným zo šťastlivcov a povozíte sa na novom aute alebo budete surfovať na novom notebooku.



## V hre je 33 Mercedesov a 333 notebookov

Nenechajte si ujsť fantastickú príležitosť získať niektorú z týchto cien. Čo treba urobiť? Ak sa od 25. júna do 2. septembra 2010 rozhodnete aktivovať si vybraný paušál, automaticky ste zaradení do Letnej hry 2010 a získate jedinečnú príležitosť stať sa novým majiteľom či už Mercedesu, alebo notebooku. Šanca na výhru je naozaj veľká. Žrebovanie sa uskutoční vždy v piatok, pričom prvé žrebovanie prebehne 9. júla a posledné 3. septembra 2010. Každý týždeň vyhráva až 36 výhercov, ktorí sa podelia o 3 krásne autá a 33 nových notebookov.

## Auto alebo notebook hoci aj za SMS

Nepotrebuje nový paušál, a tiež sa chcete zapojiť do hry? Ak ste zákazníkom Orangeu, možno sa práve na vás usmeje šťastie a jedna SMS z vás môže spraviť šťastného výhercu. Jednoducho stačí, ak pošlete SMS s textom ANO na číslo 567 a budete zaradení do žrebovania o lukratívne ceny v podobe Mercedesov typu B a notebookov Asus. Majitelia 6 skvelých áut a 36 notebookov budú vyžrebovaní dvakrát počas leta, a to 2. 8. a 3. 9. 2010. Okrem toho všetci získate ešte jedno prekvapenie navyše. Za poslanú SMS vám Orange automaticky pošle milú MMS správu

s letným motívom, ktorý určite poteší aj vašich blízkych. Cena spätnej MMS-ky je 0,49 €. Pamätajte, čím viac SMS správ pošlete, tým viac letných MMS-iek vám Orange pošle. Ale najmä, o to väčšia bude vaša šanca na výhru.

## Odmena skutočne pre každého?

Skutočne. Stačí, ak si počas leta aktivujete niektorý z paušálov. Nielenže budete zaradení do žrebovania o atraktívne ceny, ale Orange vás všetkých automaticky odmení a získate vybranú službu na 3 mesiace zadarmo. Ak si vyberiete hlasový paušál, navyše k nemu na 3 mesiace získate 100 SMS/MMS do všetkých sietí na Slovensku alebo 100 MB dát na internet v mobile. K Domácej a Firemnej linke zas môžete získať 70 SMS do všetkých sietí SR. Ak sa rozhodnete pre niektorý z programov Mobilného Orange Internetu alebo Internetu na doma, určite vás potešia 2 GB dát navyše. Pri službách Orange Doma sa vám zdvojnásobí rýchlosť odosielaných dát pre FiberNet a s aktiváciou FiberTV môžete získať TV archív vysielania alebo zľavu z mesačného poplatku pri aktivácii služby FiberTel. Je to naozaj skvelá odmena pre každého a vďaka nej môže byť toto leto ešte horúcejšie. ■

# Dobrodružstvo na vode

Staňte sa toto leto surferom, ochutnajte skvelé syry aj pivo, nocujte pod holým nebom alebo zažite atmosféru v európskych metropolách. Ak chcete stráviť dovolenku v Čechách, skúste to na lodi. Ak idete do Chorvátska, vyskúšajte to na jazerách a keď Holandsko, tak určite pod stanom! Objavte v sebe dobrodruha a vydajte sa za hranice všednosti.



Neláka vás  
pobyť v hoteloch  
ani preplnené  
pláže? Skúste  
dovolenku stráviť  
trochu inak.  
Netradične. →



## Týždňová romantika na riečnej hladine

Aj vy by ste sa chceli stať kapitánom lode, aj keď len na malú chvíľu? Ku kormidlu zaoceánskeho parníka sa zrejme len tak ľahko nedostanete, ale na začiatok by vám mohol postačiť aj motorový čln alebo kanoe. Aktívny oddych na vodnej hladine môžete zažiť na Baťovom kanáli. Výborný relax pre rodiny i jednotlivcov, dokonca aj tých najnáročnejších. Táto vnútrozemská vodná cesta sa až do roku 1960 využívala na zavlažovanie územia a až neskôr sa začala aktívne využívať aj na turistické účely. Tomášom Baťom iniciované umelo vytvorené vodné dielo meria celkovo **60 kilometrov**. Jeho plavebná trasa sa začína v slovenskom prístave v Skalici, pokračuje do Čiech smerom na Veselí nad Moravou a končí až v Otrokovicích.

## Kapitánom na počkanie

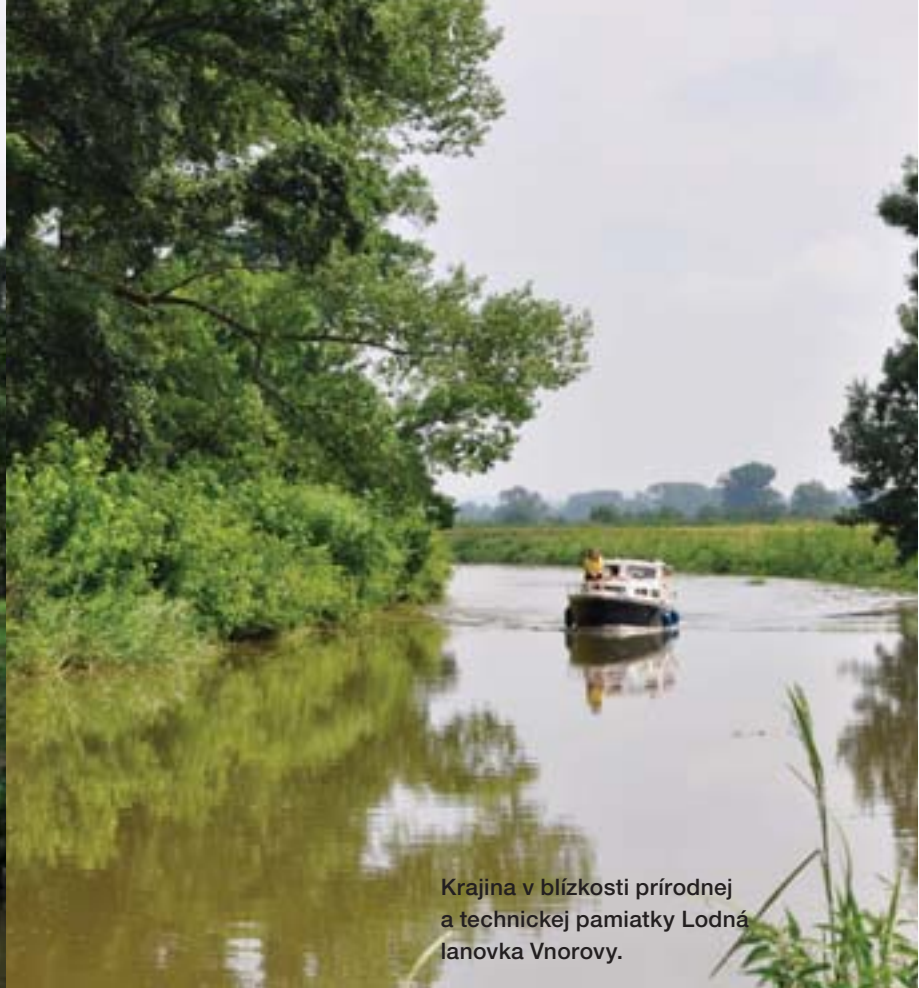
Ak si nie ste istí, ktoré plavidlo je pre vás to pravé, kajutová loď, motorový čln alebo kanoe, kľúč je jednoduchý. Ak sa chcete plaviť viac dní, vhodnejšie sú kajutové lode, pre 2 alebo 4 osoby, ktoré majú bohatšie vybavenie a poskytujú kompletne zázemie počas plavby i počas noci. Prenájom takejto kajutevej lode sa pohybuje od 170 € za 4 dni. Na jednodňové plavby vám postačí štvor alebo šesťmiestny motorový čln, ktorého cena sa pohybuje od 13 € za hodinu. Jeho ovládanie je veľmi jednoduché a po krátkom zaškolení priamo v prístave sa stanete kapitánom aj vy. Odvážnejšie povahy, ktoré majú rady aktívny oddych, môžu naopak zvoliť akčnejšiu plavbu na kanoe. Ak by ste si chceli svoj pobyt na vode predĺžiť, odporúčame prenájom hausbotu priamo na hladine



Určite si nenechajte ujsť príležitosť pochutnať si na miestnej moravskej špecialite, ktorou je Moravský vrabec a nezabudnite tiež ochutnať skvelé moravské víno.



Pohľad na prístavisko  
vo Veselí nad Moravou.



Krajina v blízkosti prírodnej  
a technickej pamiatky Lodná  
lanovka Vnorovy.

rieky. Rezerváciu môžete urobiť priamo online cez internet. Mali by ste sa však poponáhľať, pretože voľné miesta idú rýchlo na dračku. „Medzi najzaujímavejšie zážitky počas plavby patrí prechod cez 13 plavebných komôr, ktoré pomáhajú prekonať 18,6-metrový výškový rozdiel na vode. Okrem toho v okolí kanálu a v jednotlivých prístavoch je mnoho historických pamiatok a tiež možností na aktívny oddych. Otvorená je tu aj cyklotrasa, ktorá umožňuje kombinovať plavbu s výletmi na bicykli,“ spomína Michal, ktorý plavbu po Baťovom kanále absolvoval len nedávno. Ak máte chuť nahliadnuť do tajov vesmíru, určite sa oplatí navštíviť hviezdáreň vo Veselí nad Moravou, ktorá je prístupná každý piatok a máte ju cestou. Ak nepatríte k veľkým znalcom nočnej oblohy, nevynechajte pred samotným pozorovaním 20-minútovú besedu, ktorá vás oboznámi s aktuálnym dianím na

hviezdnej oblohe. Ak sa prejdete kúsok ďalej od hviezdárne, narazíte na krásny renesančný zámok s anglickým parkom, ovocné sady a vinohrad alebo malé športové letisko. Letecké múzeum v Kunoviciach zas pripomína tunajšiu leteckú tradíciu. S výrobou lietadiel sa tu začalo už v roku 1936. Máte možnosť prezrieť si viac ako 20 historických strojov zo zahraničia, ale aj také, ktoré boli vyrobené v Kunovickej továrni. Vstupné pre dospelých je 20 Kč (cca 0,77 €), deti, študenti a dôchodcovia to majú za 10 Kč (cca 0,39 €). S Leteckým múzeom je spojená aj činnosť Slováckeho aeroklubu, preto odporúčame jeden z vyhladkových letov teplovzdušným balónom, tandemový zoskok s padákom alebo možnosť leteckého výcviku. **Baťov kanál** sa môže stať čiernym koňom vašej dovolenkovej sezóny, výber atrakcií z jeho ponuky pritom ponecháva len na vás. →



UŠETRITE S ORANGEOM

Zostaňte v kontakte  
s domovom čo najvýhodnejšie



**Prichádzajúci hovor:**

od 9 centov/min.



**Odchádzajúci hovor:**

od 46 centov/min.



**SMS:** 13 centov



**MMS:** 40 centov



**MB:** od 9 centov/MB



Národný park Plitvičné jazerá bol v roku 1979 zapísaný do zoznamu svetového dedičstva UNESCO.



Nachádza sa tu okolo 140 vodopádov, 20 jaskýň a 16 rôzne veľkých jazier.

## Poklad na striebornom jazere

Viete si predstaviť dovolenku v Chorvátsku, počas ktorej sa ani raz neokúpete v mori? Ponúkame vám tip na výlet, pri ktorom vám pobyt pri mori ani nebude chýbať. Každý, kto aspoň raz videl sfilmované príbehy Karla Maya o Winnetouovi a Old Shatterhandovi, pozná aspoň cez obrazovku krásu chorvátskych Plitvičských jazier. Predĺžený víkend je ideálnou príležitosťou zažiť túto nádheru na vlastné oči. Spolu so svojim širším okolím totiž patria k najkrajším prírodným krásam v Európe. Je to národný park v chránenej oblasti, ktorý je tiež zapísaný v zozname svetového dedičstva UNESCO.

**Plitvičné jazerá** sú veľdielo prírody a skladajú sa z vodopádov, kaskád, jaskýň, lesov s rozmanitou faunou a flórou a zo 16-tich nádherných jazier s rôznou nadmorskou výškou a azúrovo-zelenou alebo modrou farbou. Najvyšší vodopád je Plitvica, kde voda malej prítokovej rieč-

ky padá z visiaceho bočného údolia do 70 metrov hlbokkej priepasti. Zvláštnosťou jazier sú bariéry vytvorené medzi jednotlivými jazerami, ktoré tvoria naplaveniny a vápencovo-tufové výtvyry. Pre návštevníkov je pripravená špeciálna jazda vláčikom po parku, plavba loďou po jazere, či cyklistický alebo rybársky výlet. Dospelé osoby zaplatia za jeden deň 110 kún, čo je približne 16 €, študenti 80 (cca 11 €) a deti do 7 rokov a zdravotne hendikepovaní majú vstup zdarma. Ubytovanie je možné v hoteloch alebo kempoch v tesnej blízkosti parku. Do Chorvátska sa za optimálnych podmienok najrýchlejšie dostanete cez Rakúsko a Slovinsko za 6 hodín, pričom na diaľnici v Rakúsku potrebujete diaľničnú známku a v Slovinsku a Chorvátsku je nutné zaplatiť mýto. Ak počas tejto sezóny plánujete dovolenku v Chorvátsku, nezabudnite do vášho tour plánu zaradiť aj Plitvičné jazerá.



UŠETRITE S ORANGEOM

Zostaňte v kontakte s domovom čo najvýhodnejšie



**Prichádzajúci hovor:**  
od 8,3 centov/min.



**Odchádzajúci hovor:**  
od 78 centov/min.



**SMS:** 39 centov



**MMS:** 40 centov



**MB:** 1,94 €/MB



Amsterdam – to sú aj kontrasty modernej a starobylej architektúry.



Medzi najväčšie chorvátske pochúťky patria ryby a plody mora pripravené na všetky spôsoby. Treba spomenúť i známy dalmátsky pršut (šunka údená špeciálnym spôsobom).

## Kemping v meste

Zbaľte stan a teplý spacák, nasadnite do svojho štvorkolesového tátoša a po približne dvanásťhodinovej ceste naprieč Rakúskom a Nemeckom, na vás čakajú zákutia rozmanitého Holandska. Dolná zem je ideálnou destináciou „kemperov“, pretože sa tu nachádza vyše tisíc miest, kde môžete kempovať. Ak sa chcete naučiť základy surfovania a vyžiť sa vodnými športmi, odľahlý Watersport Camping in Heeg je ideálne miesto.

Byť však ubytovaný iba dvadsať minút od Holandskej metropoly, a pritom si stále užívať pokoj prírody? Nič, čo by bolo nemožné. Na jednej strane si môžete vychutnávať rušný život Amsterdamu, bývať však môžete pod stanom v pokoji okolitej prírody. Len dvadsať minút od hlavného mesta nájdete unikátny prírodný park Gaasperpark, v ktorom sa nachádza je-

dinečný Gaasper Camping Amsterdam. Cena pre dospelú osobu a deti nad 12 rokov je 5,25 € na noc a za auto 4,75 €. Ak nemáte kde nechať svojho švorného miláčika, môžete ho do kempu pokojne zobrať so sebou, a zaplatíte za neho 2,50 € na deň. Priamo v kempu je k dispozícii supermarket, reštaurácia aj kaviareň. V okolí kempu sa nachádzajú rozsiahle jazerá, ihriská, cyklotrasy, plavecké arény i vyhradené miesta na potápanie, preto odporúčame plavbu plachetnicou či motorovým člnom, skúsiť windsurfing na jednom z jazier alebo si ísť len tak zaveslovať. Ideálne miesto pre všetkých, ktorí si chcú zabezpečiť program vo vlastnej réžii a nenechajú si ujsť ani nočný život veľkomesta, pretože najbližšia stanica metra je vzdialená len päť minút chôdze. Opustiť kemp a navštíviť centrum hlavného mesta, je teda veľmi rýchle a jednoduché. →



Váš amsterdamský výlet nemôžete zakončiť nijako inak, ako nočnou plavbou po miestnych kanáloch.

## Krajina tulipánov, veterných mlynov a piva

Ak ste neprekonateľný romantik, rozhodne by ste mali zainvestovať do jedinečného zážitku a zobrať svoju polovičku na štýlovú večeru, ktorú vám naservirujú počas plavby, zatiaľ čo vášnivý Amsterdam bude „chodiť“ okolo vás. Ceny pri nočných plavbách závisia od rozsahu využitého menu od 35 € do 70 €. „Ja ako veľký milovník piva som nevynechal návštevu centra Heineken Experience a návštevu centra vrelo odporúčam aj ostatným fanúšikom tohto zlatého moku. Na štyroch poschodiach sme navštívili až 18 rôznych atrakcií, vďaka ktorým sme sa dozvedeli všetko dôležité o zložitom procese varenia piva. Prevedli nás históriou, ktorá sa začala písať už v roku 1863, zistili sme ako sa z rodinného podniku stane celosvetový úspech. V neposlednom rade sme ochutnali aj najčistejšie pivové

ingrediencie a posedeli si v unikátnom bare,“ s úsmevom spomína milovník piva Dano. V cene vstupného 15 € je aj ochutnávka piva a všetky atrakcie pre návštevníkov nad 18 rokov, pričom otvorené majú od pondelka do nedele od 11.00 do 19.00. Ak ste fanúšikom akčného krimi-thilleru Ocean's twelve, mali by ste omrknúť ulice v okolí hotela Pulitzer, pretože niektoré akčné scény sa natáčali práve tam. Určite navštívte niektorý z vychýrených nočných barov a nezabudnite si pozrieť múzeum tulipánov, filmu alebo múzeum Van Gogha, ktoré je otvorené každý deň od 10.00 do 18.00. Dospelí zaplatia za lístok 14 €, pričom deti do 17 rokov v sprievode dospelého majú vstup zdarma. Tí odvážnejší môžu navštíviť jeden z vychýrených coffeeshopov, čo však nikomu vrelo neodporúčame. →



Určite ochutnajte najznámejší holandský syr **Gouda**, ktorý je národnou špecialitou vyrábanou z plnotučného kravského mlieka a smäd zažene pohárom holandského piva.



UŠETRITE S ORANGEOM

Zostaňte v kontakte s domovom čo najvýhodnejšie



**Prichádzajúci hovor:**

od 9 centov/min.



**Odchádzajúci hovor:**

od 46 centov/min.



**SMS:** 13 centov



**MMS:** 40 centov









**MB:** od 99 centov/MB

# Roaming, kde a za koľko?

Vyberte si roaming podľa vašich potrieb. V nasledujúcej tabuľke prinášame prehľad najlepších cien roamingu podľa najčastejšie navštevovaných dovolenkových destinácií.



	 prichádzajúci hovor	 odchádzajúci hovor	 odporúčený roamingový hlasový balík	 SMS	 1 MB	 odporúčený roamingový dátový balík
EU + Švajčiarsko	od 0,0892 €/min*	0,46 €/min	Ahoj Európa+	0,13 €	od 1 €/MB	Ahoj 2MB data
Chorvátsko	od 0,0825 €/min**	0,78 €/min	Dovolenkový roaming	0,39 €	od 1,94 €/MB	Roamingový dátový paušál
Turecko	od 0,0825 €/min **	1,08 €/min	Dovolenkový roaming	0,39 €	9,84 €/MB	bez roamingového balíka
Tunisko	od 0,0825 €/min**	1,08 €/min	Dovolenkový roaming	0,39 €	9,84 €/MB	bez roamingového balíka
Egypt	od 0,0825 €/min**	1,08 €/min	Dovolenkový roaming	0,43 €	9,84 €/MB	bez roamingového balíka
Čierna Hora	od 0,0825 €/min**	1,08 €/min	Dovolenkový roaming	0,39 €	11,81 €/MB	bez roamingového balíka
USA	0,94 €/min	2,75 €/min	bez roaming. balíka	0,39 €	9,84 €/MB	bez roamingového balíka
Thajsko	od 0,0825 €/min**	1,56 €/min	Dovolenkový roaming	0,47 €	11,81 €/MB	bez roamingového balíka
Seychely	od 0,0825 €/min**	1,56 €/min	Dovolenkový roaming	0,39 €	nie je možné využívať dátový roaming	

\* po prvej minúte prichádzajúceho hovoru

\*\* cena za minútu v predplatenom balíku

## Čo je to roaming

Vďaka roamingu môžete svoj mobil využívať aj v zahraničí. Automaticky ho má aktívny takmer každý zákazník Orangeu. Ak však chcete výhodnejšie ceny za služby, aktivujte si niektorý so špeciálnych roamingových balíkov.

## Aktivácia balíkov Ahoj

**Stačí poslať SMS v tvare ANO a voláte výhodnejšie.**


Pre program **Ahoj Európa+** ju pošlite na číslo **933**, pre **Ahoj Maďarsko** na číslo **944**, **Ahoj Poľsko** na číslo **955**, **Ahoj Česko** na číslo **977**, **Ahoj Rakúsko** na číslo **988**.

## Aktivácia Dovolenkového roamingu

**Stačí poslať SMS v tvare ANO na číslo 8885.**

## Aktivácia dátového roamingového balíku

Ak máte záujem o **Ahoj Česko Dáta**, pošlite SMS v tvare ANO na číslo **979**, pre **Ahoj Rakúsko Dáta**, pošlite SMS v tvare ANO na číslo **950** a pre program **Ahoj Maďarsko Dáta**, pošlite SMS v tvare ANO na číslo **940**.



## Kto chce byť najlepší, musí prekonávať seba samého

Na tohtoročnej zimnej olympiáde vo Vancouri získala pre Slovensko zlatú a striebornú medailu v biatlone. Dokázala spojiť náročné štúdium práva s vrcholovým športom. Občas dostávala extra prednášky, aby nezmeškala nič dôležité. Má rada zmrzlinu, rada varí, a keby nebola športovkyňa, vedela by si predstaviť prácu v reštaurácii alebo by sa venovala kvetinovému dizajnu. Aj taká je slovenská reprezentantka a jedna z tvári kampane Orange garancia Nasťa Kuzminová.



TV spot  
k aktuálnej  
kampani  
Orangeu sa  
nakrúcal na  
Kamčatke.



Hoci je u nás horúce leto, na Kamčatke sa tvrdo trénuje.

## Aký je váš športový príbeh? Kto a kedy viedol vaše prvé športové kroky?

Začínala som bežekým lyžovaním, priviedli ma k tomu rodičia. Tiež pretekali, aj v behu na lyžiach ako aj v biatlone, boli jedni z najlepších vo vtedajšom Sovietskom zväze.

## Ste vyštudovaná právnička. Prečo ste si vybrali práve túto školu?

Bolo to tak trochu nasmerovaním rodičov. Okrem toho aj veľa známych športovcov v Rusku študovalo na tejto škole, tak som nasledovala ich príklad.

## Nebolo problematické skĺbiť náročné štúdium s vrcholovým športom?

Bola som v ruskej reprezentácii v Á-čku, nominovaná na olympiádu. Snažila som sa striedať štúdium s tréningom, bolo to dosť náročné. Na škole, sa aj vďaka mojím dobrým športovým výsledkom, správali ústretovo. Vytvorili mi dobré podmienky, niekedy som mala dokonca extra prednášky, aby som dobehla to najdôležitejšie.

## Najnovšie účinkujete v reklame. Ako sa vám spolupracovalo na tvorbe reklamného spotu?

Bola to prekvapujúca práca. Nikdy mi totiž pri pozieraní reklamy nenapadlo, koľko práce a času je za tým, to zákulisie prípravy reklamy ma skutočne prekvapilo.

## Čo bolo pre vás najzaujímavejšie pri natáčaní?

Počas natáčania spotu som do cieľa dobehla viackrát ako za celú svoju športovú kariéru, a to bolo dosť vyčerpávajúce.

”

Šport je iba jedným z mojich úspechov v živote. Nevidím sa iba ako športovkyňa. Snažím sa byť dobrá mama a manželka, a to je často rovnako náročné.

## Televízny spot sa nakrúcal na Kamčatke, odkiaľ pochádza aj váš manžel. Má pre vás toto miesto špeciálny význam?

Kamčatka je krajina, ktorá ponúka veľa možností na tréning. My využívame najmä jarné obdobie, keď je tam ešte sneh. Keď my trénujeme, ostatní vtedy už majú voľno. Na Kamčatke som sa

cítila ako doma, zrejme aj preto sa mi spolupracovalo na reklame tak príjemne.

## V reklame si zahrli aj váš manžel a syn. Ako to prežívali oni?

Daniel (manžel): Bolo to super. Tú úlohu, čo som mal pred aj počas olympiády, som si zopakoval. Bolo to príjemné a zábavné zároveň aj vďaka štábu, ktorý na tom pracoval. Som totiž jej najväčší fanúšik.

## V reklamnom spote sa hovorí o prekonávaní samého seba. V akej situácii ste vy prekonali samú seba? Či už v osobnom alebo profesnom živote.

Samozrejme, v profesionálnom živote, by bez odhodlania a prekonávania sa úspech na olympiáde nebol možný.

## Čo vás poháňa pri športových výkonoch?

Keď niečo robím, chcem byť v tom najlepšia a snažím sa preto urobiť maximum.

## Aké sú vaše ambície v novej sezóne? Začali ste už s prípravou?

Príprava už začala. Hneď po sezóne sme trénovali na spomínanej Kamčatke.

Plánujeme krátku prestávku pri mori na regeneráciu a v júli už opäť začať naplno s prípravou.

### **Máte za sebou vyčerávajúcu sezónu. Budete mať čas aj na oddych a letnú dovolenku?**

Chceme ísť na desať dní alebo dva týždne do Španielska k moru s celou rodinou, aj s Danielovými rodičmi. Tam si oddýchnem.

### **Ako športovkyňa veľa cestujete. Kde a čo sa vám páčilo najviac?**

Mám rada sústredenia, veľa cestujeme do Rakúska, a to bola aj jedna z mojich prvých ciest z Ruska. Tam sa mi veľmi páči.

### **Pri vašich cestách nechávate vašich chlapov samých doma. Vedia si poradiť?**

Nie, nenechávam ich samých, väčšinou ma sprevádzajú aj počas prípravy, aj na pretekoch.

### **Teraz máte za sebou veľmi úspešné obdobie. Zapochovali ste však niekedy o tom, či je šport práve to, kvôli čomu ste sa narodili?**

Šport je iba jedným z mojich úspechov v živote. Nevidím sa iba ako športovkyňa. Snažím sa byť dobrá mama a manželka, a to je často rovnako náročné. Niekedy rozmýšľam aj nad tým, aké to bude, keď už profesionálne športovať nebudem.

### **Po dvoch rokoch na Slovensku celkom pekne ovládáte jazyk. Čo vám robilo alebo stále robí problémy?**

Rozumiem všetkému, ale občas je zložité nájsť tie správne slová v slovenčine, aby som vyjadrila všetko, čo chcem povedať. Slová sú podobné tým ako v ruštine, ale často sa píšú inak ako hovoria, slovenská gramatika je dosť ťažká.

### **Veríte v osud, náhodu alebo tvrdú prácu?**

Áno, verím v osud, ale bez tvrdej práce sa nedá veľa dokázať a v športe to platí dvakrát.

### **Šport si vyžaduje koncentráciu a chladnú hlavu. V súkromí ste človek, ktorý sa riadi skôr srdcom alebo rozumom?**

V súkromí sa určite riadim srdcom, ale šport mi dáva možnosť ukázať svoje druhé ja. Tam je to iné, ide to všetko cez hlavu.

### **Máte popri vrcholovom športe a rodine čas aj na svoje koničky? Aké to sú?**

Keď človek tvrdo trénuje, ostáva mu málo času a ten sa snažím tráviť s rodinou. Rada varím, keby som nebola športovkyňa, vedela by som si predstaviť prácu niekde v reštaurácii, prípadne by som sa venovala kvetinovému dizajnu.

### **Na aké jedlo by vás mal pozvať človek, ktorý si vás chce získať?**

Manžela už mám, ale zmrzlinu mám stále rada.

### **Plánujete rozšíriť rodinu?**

Zatiaľ nie, teraz sa venujem športu, v budúcnosti určite. Jelisej by mohol mať bračeka alebo sestričku.

### **Tým, že žijete na Slovensku, a navyše ste dosť často na cestách, akým spôsobom ste najčastejšie v kontakte s rodinou a s priateľmi v rodnom Rusku?**

Väčšinou si voláme cez internet, napríklad cez Skype.

### **Aký vzťah máte k mobilom? Telefonujete často alebo len v nevyhnutných prípadoch?**

Nepatrím medzi ľudí, ktorí veľa



Anastasiya Kuzmina

**Narodená:** 28.08.1984, Ťumeň

**Vyštudovala:** Vysoká škola Práva (Agropedagogický inštitút), Ťumeň

**Športové úspechy:** Zlato, Striebro OH Vancouver 2010, Striebro MS Phjongčang 2009 (Kórea), 2x Zlato ME UFA Ruská Federácia (reprezentantka za Slovensko)

**Športový vzor:** rodičia

**Troma slovami o sebe:** mama, manželka, športovkyňa

**Túžba:** Celkové víťazstvo vo Svetovom Pohári (cca 27 pretekov Svetového pohára)

telefonujú. Zväčša vybavím iba to, čo je nevyhnutné.

### **Aké služby telefónu využívate najčastejšie?**

Keď mám málo času, tak je jednoduchšie zavolať ako písať SMS.

### **Čo sa týka mobilu – máte vzťah k technologickým vychytávkam alebo ste skôr za klasiku?**

Skôr ma zaujíma dizajn telefónu ako tie technologické vychytávky. ■

po telefóne

# Dobrý deň sadnite si, dobrý deň sadnite si.



Týmto pozdravom víta Róbert Jakab v úlohe predajcu Lukáša Latináka ako zákazníka v jednom zo série zábavných spotov Orangeu k programu Orange garancia. Ubezpečujeme vás, že okrem zábavy vám Orange garantuje aj tie najvýhodnejšie paušály.



Sériou nových reklamných spotov odštartoval Orange letnú vlnu kampane k programu Orange garancia, ktorá zábavným spôsobom poukazuje na rôznorodosť zákazníkov. Hlavnej úlohy sa pod taktovkou režiséra **Dana Dangla** zhostili herci **Lukáš Latinák** a **Róbert Jakab**. Vo viacerých spotoch si Lukáš Latinák zahral rôzne typy ľudí, ktorí si do predajne Orangeu prídu po svoj nový paušál. Predajca, do úlohy ktorého sa vžil herec Róbert Jakab, je pripravený na všetko a každému zákazníkovi, nech je akýkoľvek, ochotne ponúka paušál, ktorý

je pre neho najvýhodnejší. **Program Orange garancia** sa rozbehol vo veľkom a o jeho úspechu hovorí aj prieskum, podľa ktorého je s ním spokojných vyše 85 % zákazníkov. Nezáleží či ste hanblivý alebo maratónec, dokonca môžete byť aj "pod papučou", Orange vás ubezpečuje, nech ste akýkoľvek a nech sú vaše potreby akékoľvek, za každých okolností vám vie dať ten najvýhodnejší paušál. Presvedčiť sa môžete sami. Nielen sledovaním zábavných spotov na televíznych obrazovkách, ale aj návštevou predajne Orange.

## Ako funguje Orange garancia?

Prelúskat' sa všetkými ponukami operátorov a vybrať si zo stoviek paušálov pre vás najvhodnejší, to si skutočne vyžaduje veľké úsilie. Najlepší paušál je určite taký, ktorý presne kopíruje vaše komunikačné potreby. Ako však taký paušál nájsť? S programom Orange garancia vám Orange ako jediný operátor na Slovensku garantuje, že vám pomôže nájsť paušál, ktorý je pre vás najvýhodnejší. Už nemusíte viac práce prepočítavať koľko mesačne

prevoláte alebo preesemeskujete a hľadať, ktorý zo stoviek paušálov je pre vás ten najvhodnejší. Všetko za vás spraví Orange. Keď si budete chcieť zobrať nový paušál, stačí prísť na ktorékoľvek predajné miesto Orangeu. Tam vám ukážu, koľko ste za posledné tri mesiace volali, v akej sieti, či v silnej alebo v slabej prevádzke, koľko ste poslali SMS správ a na základe toho vám pripraví hneď niekoľko ponúk doslova šitých na mieru. Bude už len na vás vybrať si tú, ktorá sa vám pozdáva najviac. Dôkazom toho, že program Garancia prináša úžitok sú nielen fiktívni zákazníci z novej série spotov, ale aj tí reálni, spomedzi vás.

### Konečne paušál, ktorý sa vám hodí

Niečo o vlastných skúsenostiach s programom Orange garancia nám prezradila aj **pani Hedviga**, ktorá pochádza zo **Šoporne**. Pohotovo reagovala na otázku, či ju zvolený paušál vystihuje. „Určite áno. Najčastejšie volám dcéru, manželovi a vnúčatám a najvhodnejší čas na to je večer. Manžel chodí na nočné, dcéra pracuje na polícii a často má 24-hodinové smeny. Keďže sa v tom čase starám o vnúčatá, telefonujeme spolu dosť dlho. Veď viete, za deň sa toho stane...“ Ako starostlivá stará mama, občas skontroluje aj svoju dospievajúcu

vnučku. „Doteraz som mala v paušále zahrnuté aj SMS správy, ale tie som veľmi nevyužívala, preto mi ich teraz v Orangei ani neponúkli. A to je dobre, lebo aj vďaka tomu ušetrim. Konečne mám paušál, ktorý sa mi úplne hodí,“ **teší sa 58-ročná sympatická pani v domácnosti**, ktorá si zobrala k paušálu aj nový telefón a teraz je nadmieru spokojná, keďže má všetko, čo potrebuje. „Spôsob poskladania si paušálu v predajni je úplne jednoduchý a prehľadný. Človek presne vidí vypísané, ako doteraz telefonoval, čo ako využíva a teda aj to, čo sa mu naozaj oplatí.“ Predajca jej vysvetlil, že vzhľadom na jej komunikačné zvyklosti sa jej najviac oplatí 100-minútový paušál do všetkých sietí a bezplatné večerné volania na čísla Orange.

O svoje skúsenosti sa s nami podelil aj **27-ročný Libor z Adamovských Kochanoviec**, ktorý takto ohodnotil nový spôsob predaja paušálov: „Bol som veľmi prekvapený, keď som vďaka Orange garancii zistil, kde všade som za posledné tri mesiace telefonoval a koľko SMS správ som poslal. Môj doterajší paušál nepokryval moje potreby a mal som v ňom aktivované aj také služby, ktoré som využíval len veľmi málo, a teda som za ne aj zbytočne platil.“ Ukázalo sa, že Libor najčastejšie volá na čísla Orangeu počas dňa, preto mu operátor

ponúkol volať na tieto čísla cez deň zvýhodnene. Dlhoročný zákazník ďalej prezradil, že mu operátor ponechal aj 100 minút do všetkých sietí, pretože približne toľko minút mesačne aj preteľfonuje. „S cenou paušálu a všetkým tým, čo v ňom mám, som úplne spokojný. Konečne som našiel paušál, ktorý mi naozaj vyhovuje,“ uzatvára s úsmevom rozhovor sympatický mladý muž, ktorý podľa jeho slov doteraz vystriedal už takmer 20 mobilných telefónov. ■



Ako si vyberá paušál gróf Drakula? Dozviete sa na [www.garanciazabavy.sk](http://www.garanciazabavy.sk)



„Zvolený paušál ma vystihuje,“ pochvaluje si Hedviga zo Šoporne



„Mám paušál, ktorý mi vyhovuje,“ konštatuje Libor z A. Kochanoviec



Ak sa vám reklamné spoty à la Partička páčia, všetky si môžete pozrieť na stránke [www.garanciazabavy.sk](http://www.garanciazabavy.sk), špeciálne vytvorenej k Orange garancii. Okrem reklamných spotov s Latinákom a Jakabom na nej nájdete aj zábery z natáčania spotov, ukážky zo zákulisia, či rôzne súťaže o zaujímavé ceny.

# Špička medzi Androidmi

## HTC Desire



Na trhu sa predstavuje čoraz viac mobilných noviniek, ktoré disponujú operačným systémom Android. Aby sa firma vyčlenila z tohto radu, chce to niečo navyše a hlavne výnimočné. Spoločnosť HTC sa to podarilo svojím najnovším modelom HTC Desire, ktorý má najrýchlejší procesor na trhu a operačný systém Android 2.1 je obohatený o technológiu HTC Sense experience, ktorá debutovala v oceňovanom HTC Hero. Dominanciou prednej strany aj celého telefónu je 3,7-palcový, kapacitný dotykový displej s AMOLED technológiou a s rozlíšením 480 x 800 bodov, pričom zobrazuje vyše 16 miliónov farieb. Displej je tiež vybavený akcelerometrom, po otočení sa teda automaticky prepne do zodpovedajúcej polohy. Vonkajšie časti telefónu sú vyrobené z plastu. Všetky dôležité časti však pevne drží hliníkový rám, preto je aj hmotnosť telefónu trošku vyššia a to 135 g. Rozmery tejto novinky sú 119 x 60 x 12 mm a podporuje siete UMTS 900, 2 100 GSM GPRS/EDGE 850, 900, 1 800, 1 900 MHz. Samozrejmosťou telefónu je aj podpora multi-touch a optický trackball. Telefón disponuje operačnou pamäťou 576 MB a 512 MB pamäťou RAM. Ak sa rozhodnete pamäť rozšíriť, môžete tak urobiť prostredníctvom 4 GB microSD karty, ktorá je súčasťou balenia. Maximálna podporovaná kapacita je 32 GB. Za zmienku stojí aj 5-megapixelový fotoaparát s automa-

UŽ OD 159 €

#### Operačný systém:

Android 2.1 obohatený o rozhranie HTC Sense experience

#### Procesor:

Qualcomm Snapdragon QSD8250, s frekvenciou 1 GHz

#### Predinštalované aplikácie:

Facebook, Twitter, Flickr, Picasa, Google Maps, hudobný a video prehrávač, rádio

#### Foták:

5-megapixelový s automatickým zaostrovaním, videonahrávaním a LED bleskom

#### Konektivita:

Bluetooth, Wi-Fi, GPS, microUSB, 3,5 mm jack, HSDPA, HSUPA

tickým zaostrovaním a stabilizátorom obrazu, pričom nechýba ani prísvetľovacia dióda pre fotenie za horších svetelných podmienok. Ak si túžite zasurfovať po internete, nie je to žiadny problém. Ľahko sa pripojíte prostredníctvom Wi-Fi alebo dátovej technológie 3G.

# Praktická, plná prekvapení

## Nokia C5

Aj menej nadupaný telefón má šancu stať sa trhákom. Jednoduchý a priťažlivý vzhľad, nízka cena, operačný systém Symbian, pohodlné ovládanie a navigácia zdarma. Všetky tieto vlastnosti Nokie C5 predurčujú túto novinku na úspech. Telefón sa zaraďuje do strednej triedy a vyznačuje sa zaujímavým bielym alebo sivým dizajnom. Vďaka svojim rozmerom 112 x 46 x 12,3 mm, 89 g a klasickej konštrukcii so zaoblenými hranami sa pohodlne zmestí do každého vrecka. TFT 2,2-palcový display s rozlíšením 320 x 240 bodov (QVGA) zobrazí 16 miliónov farieb. Na spodnej polovici prednej strany sa nachádza praktická klávesnica, na ktorej má každá klávesa prakticky vyvýšený stred, čo prispieva k tomu, že klávesy sú zreteľne odlišené. Nokia C5 je prístupná pre štvoricu GSM sietí 850 / 900 / 1800 / 1900 MHz. Nechýba ani podpora sietí tretej generácie vrátane videohovorov. Dátovo schopný je mobil vďaka podpore GPRS a EDGE, nezabudlo sa ani na HSDPA a HSUPA. Fotoaparát pracuje v rozlíšení 3,2-megapixely bez automatického zaostrovania s možnosťou nahrávania VGA videa. Pri nočnom fotografovaní poteší LED blesk. V možnostiach fotoaparátu si môžete vybrať aj jeden z niekoľkých scénických režimov. Pri fotografovaní je možné využiť aj GPS modul na zapisovanie súradníc do fotografie. Vnútna pamäť telefónu je 50 MB. O ďalší úložný priestor sa postará microSD karta s kapacitou



UŽ OD 19 €

**Operačný systém:**  
Symbian ver. 9.3

**Predinštalované aplikácie:**  
Súčasťou je navigácia zdarma, Facebook, Friendster, Flickr, Twitter, Hi5, MySpace, YouTube, Rýchla čítačka dokumentov Office a PDF, Ovi Mapy, Ovi Obchod

**Foták:**  
3,2-megapixelový so 4-násobným digitálnym zoomom, LED blesk s dosahom 1,5 metra, redukcia efektu červených očí, režimy farebného podania: normálne, sépia, negatív, záznam videí (640 x 480 bodov)

**Konektivita:**  
Bluetooth verzia 2,0 so špecifikáciou EDR, podpora miestnej a vzdialenej synchronizácie SyncML, USB 2.0, 3,5mm AV konektor

2 GB, ktorá je súčasťou balenia. Pokiaľ by vám to predsa nestačilo, je tu možnosť rozšíriť pamäť až do 16 GB.

## Majster hudby Orange Boston



UŽ OD 1 €

**Operačný systém:**  
Android 1.6

**Procesor:**  
Qualcomm, s frekvenciou 600 MHz

**Predinštalované aplikácie:**  
GPS, E-mail, prehliadač dokumentov

**Foták:**  
5 megapixelový s autofocusom, LED blesk a samozrejmosťou je záznam videí

**Konektivita:**  
Wi-Fi, Bluetooth 2.0 + EDR, kábel (microUSB), mass storage, 3,5 mm jack

Orange zaradil do svojej akciovej ponuky nový model Orange Boston, ktorý si nechal vyrobiť od spoločnosti Gigabyte. Do ponuky tak pribudol nový smartfón s Androidom. Eleganciu telefónu dotvára najmä štýlový dizajn v elegantnom bielom prevedení. TFT aktívny dotykový displej s trojpalcovou uhlopriečkou a rozlíšením 320 x 480 bodov je odolný voči poškrabaniu. Má rozmery 116 x 56,8 x 12,4 mm a hmotnosť 118 gramov. Telefón disponuje základnou vnútornou pamäťou vo veľkosti 130 MB a tiež 256 MB RAM, ale dá sa rozšíriť 2 GB pamäťovou kartou formátu microSDHC, ktorá je súčasťou balenia. Orange Boston podporuje 2G (900 / 1800 / 1900 MHz) aj 3G (2100 MHz) siete a HSDPA. Vo výbave vás určite zaujme a poteší dátová GPRS služba triedy 12. Ak radi fotografujete a zvykli ste si na to používať aj váš mobilný telefón určite vás poteší 5-megapixelový fotoaparát. Má tiež automatické zaostrovanie, LED blesk a samozrejmosťou je záznam videí. Fotografie a videá si potom môžete kedykoľvek pomocou USB kábla preniesť do počítača a kedykoľvek sa pochváliť svojim priateľom. ■



Čo so starým mobilom?

Viac na strane 29. →

# Ktorý sa k vám hodí?

Viete, kde ste najčastejšie on-line a koľko dát prenášate? Viete, ktorý internet je pre vás ten pravý? Predstavujeme vám úžasnú päťku internetov od Orangeu, z ktorých si zaručene vyberiete ten, ktorý je pre vás najlepší.



## Blesk je jeho pomalší brat

Sťahujete hudbu, filmy, čítate, na pozadí vám hrá internetové rádio a vo vašej domácnosti je okrem vás ešte minimálne jeden podobne náročný užívateľ? Potom je **FiberNet** práve pre vás. Vďaka technológii optických vlákien, umožňuje surfovanie neuveriteľnou rýchlosťou až 70 Mbit/s a sťahovanie/posielanie dát bez akýchkoľvek dátových limitov. Na výber máte zo štyroch variantov podľa rýchlosti pripojenia, **FiberNet Promo** od 10 MBit/s až po **FiberNet Premium** s rýchlosťou 70 Mbit/s.

Už od 12,90 € mesačne

## Zmestí sa aj do mobilu

Potrebujete byť on-line 24 hodín denne, chcete byť v kontakte so svojimi známymi na sociálnych sieťach čo najčastejšie? Dnes je takáto služba samozrejmosťou cenovo prístupnou pre každého.

On-line môžete byť naozaj nepretržite prostredníctvom vášho telefónu a služby **Orange World**. Vybrať si môžete zo šiestich balíkov.

Už od 5,90 € mesačne

teraz na 2 mesiace  
na skúšku zadarmo

**FiberNet** je supermanom medzi internetmi. Neobmedzený a najrýchlejší.



**Orange World** je superhrdinka, ktorá môže byť s vami aj na cestách. Skrýva sa priamo vo vašom mobile a môžete ju mať vždy po ruke.





## Účty s ním držíte pod kontrolou

Máte radi všetky svoje účty pod kontrolou? S **Denným internetom 0 €** to platí do bodky. Či ste doma, na cestách alebo na chate, vždy budete online, a pritom sami ovplyvníte, koľko naozaj zaplatíte. Ak ho nepoužívate, nič neplatíte.

Bez záväzkov za **0 €** mesačne, od **2 €/deň**, keď sa pripojíte



Štíhleho superhrdina predstavuje **Denný internet 0 €**, ktorý môžete mať bez mesačných poplatkov.



## V dátach nepozná obmedzenia

Ste náročný užívateľ, ale zatiaľ nemáte možnosť zaviesť si FiberNet? Práve pre vás je určená služba **Internet na doma**. Umožňuje dátovo neobmedzený prístup na celom území SR, prenosovú rýchlosť až do 14,4 Mbit/s, vďaka Wi-Fi nie je viazaný na konkrétne miesto v domácnosti a umožňuje súčasné pripojenie viacerých zariadení (počítač, notebook...). Na výber sú tri balíky.

Už od **9,90 €** mesačne



S domácim pohodľákom **Internetom na doma** sa naozaj nemusíte obmedzovať.



## Aj tam, kde si každý netrúfne

Ste aktívny, radi chodíte na výlety a svoj internet by ste chceli mať vždy so sebou? Riešením pre vás je práve **Mobilný Orange Internet**. Táto služba spája výhody mobility a rýchleho internetového pripojenia kdekoľvek a kedykoľvek. Vďaka najväčšej a najrýchlejšej 3G sieti je dostupný na väčšine územia Slovenska, aj tam, kde káblový internet zatiaľ nenájdete. Na výber sú štyri balíky.

Už od **6 €** mesačne



**Mobilný Orange Internet** je chlapík, ktorý rád chodí na výlety a môže byť s vami všade. Doma aj vonku, na Slovensku aj v zahraničí.



# Tajomstvá sveta odhalí televízny kanál Spektrum

Stále vám nie je jasné, ako vyhynuli mamuty alebo pochybujete o možnom živote na planéte Mars? Máme pre vás zaujímavé tipy na dokumentárne programy, ktoré zodpovedajú väčšinu vašich otázok.

Patrite k nadšencom, ktorí neustále sledujú najnovšie trendy, objavy, vynálezy a radi rozoberáte najnovšie vedecké teórie? Ak ste vášnivým historikom a dávate radšej prednosť novinkám z čias dávno minulých, určite

vás uchvátí príbeh letca počas vojnového konfliktu. Modernejší objavitelia sa zas potešia stretnutiu s kozmickým teleskopom. Pretože v každom z nás je túžba po napredovaní a objavovaní tajov tohto sveta, vybrali sme pre

vás tipy z ponuky programov jedného z najsledovanejších dokumentárnych kanálov - Spektrum. Táto stanica vysiela osemnásť hodín denne s českým dabingom, pričom stále väčší dôraz kladie na pôvodnú tvorbu.



**Mravce vedia o našej prírode viac ako ktokoľvek iný. Vy sa to dozviete na TV Spektrum.**

## Ako si žijú mravce

Na obrazovke televízie Spektrum sa budete môcť stretnúť s úplne novým dokumentom o prírode. Ide o zábavný dokumentárny seriál s názvom Ako si žijú mravce. Hlavnú úlohu v krátkych, dvanásťminútových epizódach si zahrajú živočichy, ktoré už stovky miliónov rokov sledujú vývoj fauny na našej planéte. Preto vedia toho o našej prírode oveľa viac ako ktokoľvek iný. Títo šesťnohí drobkovia totiž všetko preskúmajú, všetko si všimnú a ich túžba po vedec-  
kom poznaní je doslova neukojiteľná. Vďaka tomu sa tak dobre dokážu vžiť do moderátorskej úlohy. Tento nový televízny seriál je po mnohých stránkach veľmi nevsedný. Medzi tvorcov seriálu patria zoológovia, biológovia, tvorcovia z oblasti animovaného filmu ako aj

**Dokumentárne kanály odhalia mnoho zaujímavostí aj o tých najzložitejších operáciách, napríklad o modernizácii Hubblovho teleskopu.**



fotografi a filmári, ktorí sú špecializovaní na snímky o prírode, pričom všetci títo tvorcovia majú svoj obor naozaj v malíčku. V autorskom kolektíve spojili svoje sily a vytvorili tak scenár, a tiež základnú koncepciu tohto seriálu. Seriál, ktorý odкрýva život nielen mravcov, ale aj celej okolitej prírody môžete sledovať **od 17. júla 2010 o 15:35** na stanici Spektrum.

## Záchrana pre Hubble

Tento film zobrazuje obdobie dvoch rokov, počas ktorých sa opravoval a hlavne modernizoval kozmický teleskop Hubble. Ide o prevratný technologický prostriedok, ktorý vďaka operácii, ktorá trvala 37 hodín bude schopný aj v rokoch 2010-2070 robiť v záujme vedy dôležitú prácu. V pozadí sa nachádza tím astronautov, vedcov aj inžinierov, kto-

ri pracovali na záchrane tohto slávneho a unikátneho prístroja. Sledujte **25. júla o 22:35** pútavý dokumentárny film o záchrane svetoznámeho kozmického teleskopu Hubble.

## Posledné vyhynutie

V dnešnej dobe je veľmi populárna téma o dinosauchoch. Ľudia sa neustále dohadujú, prečo a ako vlastne vyhynuli. Avšak nemenej dôležitý je aj osud mamutov. Boli to zvieratá, ktoré žili ešte v poslednej dobe ľadovej, a tak ich naši predkovia, prehistorickí lovci z doby približne pred 13-tisíc rokmi dôverne poznali. Na otázku, čo sa s mamutmi vlastne stalo, odpovedá tento film novou, veľmi zaujímavou teóriou. Ako sa to asi mohlo stať? Padli tieto mamuty do posledného jedinca za obeť lovcovi alebo →



O mamutoch vedci zistili, že mali istý druh „nemrznúcej krvi“, vďaka ktorej boli ich telá zásobované kyslíkom aj v mrazivých teplotách.



za ich vyhynutie zodpovedajú klimatické zmeny, poprípade iný faktor, na ktorý ste vôbec nepomysleli? Odpoveď sa dozviete z šesťdesiatminútového filmu **31. júla o 10:20** na stanici Spektrum.

### Je na Marse život?

Vesmírna sonda Phoenix v roku 2008 nepochybniteľným spôsobom odhalila prítomnosť vody na Marse. Veľmi veľa sa jej nachádza hlavne v ľadových po-

krývkach na póloch. A preto sláva, nech žije život na Marse! Nech žije objav, že i my ľudia budeme môcť žiť na Marse! Do doby kým sa tak stane, bude nutné vyriešiť množstvo otázok a problémov. Napríklad, ako rozmraziť zamrznutú vodu? Alebo ako zvýšiť teplotu, ktorá v súčasnosti na Marse panuje? Dôležité bude vyriešiť aj otázku, akú vesmírnu techniku budeme potrebovať, ak budeme chcieť doletieť na Mars? Na tieto, ale aj mnohé ďalšie otázky vám poskytne podrobné odpovede šesťdesiatminútový film televízie Spektrum **31. júla o 23:25**.

## Súťaž

Stanica Spektrum a Orange pre vás toto leto pripravili súťaž o zaujímavé ceny. Stačí si len vybrať správnu odpoveď a do 31. augusta ju zaslať na [my@orange.sk](mailto:my@orange.sk).

### Otázka znie:

Čím si u divákov získala obľubu televízna stanica Spektrum?

- a) zábavnými dokumentmi
- b) rozprávkami pre deti
- c) športovými prenosmi

Prví traja výhercovia získajú exkluzívny ďalekohľad Spektrum a ďalších desať praktickú cestovnú termosku Spektrum.





V Kalifornii je spotreba energie o tridsať percent nižšia ako priemer USA.



Záber z filmu *Flying the secret sky* o Billovi VanDerKlootovi, ktorý slúžil ako pilot v službách Winstona Churchilla.

by si to asi ani nebol pomyslel, ale takýto prekvapivý výsledok dosiahla slnečná Kalifornia. Keď sa ich spotreba porovnávala s celoštátnym priemerom, ukázalo sa, že nameraná spotreba energie v Kalifornii je asi o tridsať percent nižšia. Ako sa im také niečo mohlo podať? Ukrývajú snáď nejaké tajomstvo, o ktorom ostatné štáty USA nevedia? Zatiaľ čo vláda podporuje výskum alternatívnych zdrojov energie, Kalifornia využíva vlastné sily. Ako šiesta najsilnejšia ekonomika na svete má veľký potenciál, ktorý jej zaisťuje úspech. O tom, že nastalo obdobie reálnych činov v oblasti emisií sa sami presvedčíte **24. júla o 11:20** na stanici Spektrum.

## Lety po utajenom nebi

William VanDerKloot, tvorca filmu *Flying the secret sky* vsadil na príbeh z reálneho života. Predstaví vám v ňom život vlastného otca, ktorý svojho času dostal od významného britského štátnika Churchilla fotografiu spolu s venovaním:

„Môjmu pilotovi Billovi VanDerKlootovi,“ pod ktorým stojí vlastnoručný podpis: „Winston Churchill“. Synov film vám rozpovie kuriózný a fascinujúci príbeh o otcových vojnových dobrodružstvách a o náročnom povolaní pilota počas druhej svetovej vojny. William VanDerKloot objavil, že jeho otec bol súčasťou tajnej misie, ktorej sa zúčastnili stovky civilistov a vojenskej letci, ktorí riskovali svoje životy. Vo filme sa teda dozvieme o tajných misiách, civilných aj vojenských letoch, ktoré sa podnikali za sťažených podmienok a vždy s nasadením ich života. Film, ktorý vykresľuje život jedného z letcov RAF v najťažších dňoch celosvetového vojnového konfliktu si nenechajte ujsť na stanici Spektrum **24. júla o 7:05**.

## Dokumenty pod jednou strechou

Dokumenty od svetovo známych tvorcov sa stali veľmi obľúbené medzi divákmi. Ak vás nadchli ponúknuté tipy z programu televíznej stanice Spektrum,

či iných kanálov, stačí ak si objednáte balík dokumentárnych programov FiberTV a hneď budete vťahnutí do deja príbehov z oblasti cestovania, dejín, histórie, prírody aj vedy. V balíku nájdete TV stanice: National Geographic, National Geographic HD, National Geographic Wild, Spektrum, Travel Channel, Viasat History a Zone Reality. ■



**NEPREHLIADNITE**

Ak si nejaký program na Spektre nestihnute pozrieť, nemusí vás to mrziť. S FiberTV vám už žiadne zaujímavé dokumenty na kanáli Spektrum neutečú, jednoducho si ich pozriete práve vtedy, keď na ne máte chuť - s TV archívom aj sedem dní dozadu.

# Dajte svojmu mestu zelenú

Aj vám chýba vo vašom meste trochu viac zelene, stromov alebo kvetov? Ihriská pre deti či parky, kde by ste mohli venčiť svojho štvornohého miláčika alebo tráviť voľné chvíle? Teraz môžete aj vy aktívne prispieť k tomu, aby dostalo zelenú práve vaše mesto.



Komu sa nelení, tomu sa zelení. Z prípadnej výhry môže byť financovaná napríklad výsadba parkovej zelene vo vašom meste.

Spoločnosť Orange Slovensko už dlho podporuje ochranu životného prostredia a neustále hľadá nové spôsoby ako prispieť k jeho zlepšeniu. Preto teraz pripravila nový projekt, vďaka ktorému môžete mať zelenšie mesto aj vy. Pomocou neho môžete získať až 3300 eur na zeleň pre vaše mesto. Chceli by ste nový park, trávnik alebo záhradu v centre mesta? Práve o to sa teraz môžete sami veľmi jednoducho pričniť. Stačí ak navštívite ktorúkoľvek predajňu Orange vo svojom meste a urobíte niektorú zo štyroch ekologických aktivít - **aktivujte si elektronickú faktúru, pri kúpe nového telefónu odovzdáte ten starý, donesiete na ekologickú likvidáciu svoj starý nefunkčný mobilný telefón alebo využijete novú službu Šrotovné, a tak odpredáte Orangeu**

**svoj funkčný mobilný telefón.** Nielenže spravíte niečo pre životné prostredie, ale aj pre seba. Celkovo šesť miest, v ktorých budú obyvatelia **od 1. júna do 31. augusta** najaktívnejší, dostanú od Orangeu novú zeleň pre svoje mesto v hodnote až 3 300 eur. Súťaží sa v troch regiónoch, západoslovenskom, stredoslovenskom a východoslovenskom, avšak v každom regióne budú vyhlásení až dvaja víťazi – jedno mesto alebo obec do 20-tisíc obyvateľov a jedno nad 20-tisíc obyvateľov. Dohromady budeme mať teda na jeseň, prípadne na jar až šesť krajších a hlavne zelenších miest, ktoré budú vyhlásené 16. septembra 2010. Prehovorte svojich susedov, kolegov a známych a možno to bude práve vaše mesto. ■



#### Ako môžete pomôcť svojmu mestu?

Navštívte najbližšiu predajňu Orangeu a

- aktivujte si elektronickú faktúru,
- pri kúpe nového telefónu odovzdajte starý,
- odovzdajte nefunkčný telefón,
- odpredajte svoj telefón v rámci služby Šrotovné.

V súťaži tak môže aj vaše mesto získať až 3 300 EUR na výsadbu novej zelene, aby sa vám žilo príjemnejšie a zdravšie.

bavte sa

# V znamení slnka, hudby a zábavy

Milovníci open air. Jedinečná atmosféra. Zábava až do skorých ranných hodín. Nezabudnuteľné zážitky. Slovenské aj zahraničné legendy. To všetko má jedného spoločného menovateľa. Letné festivaly. Prinášame zopár najhorúcejších tipov tejto sezóny.





Tradičné hviezdy domácej scény ponúkne Orange JoJ Music Summer.

## Najväčší štvorfestival

K letnej festivalovej sezóne na Slovensku už tradične prispieva aj Orange. Vedeli ste, že najväčším štvorfestivalom na Slovensku je práve séria letných festivalov, ktoré sa pravidelne konajú v obľúbených rekreačných oblastiach na Domaši, Ružinej, Duchonke a na Orave? Na festivaloch Orange JOJ Music Summer čakajú na priaznivcov dobrej hudby a skvelej zábavy obľúbené skupiny slovenskej aj českej populárnej scény. Nebude chýbať **Desmod**,

**No Name, IMT Smile, Chinaski, Gladiátor, Horkýže Slíže, Polemic, Hex, Hudba z Marsu** aj **Puding pani Elvisovej**. Garanciou skvelej zábavy bude aj **Peter Nagy** so skupinou Indigo, **Richard Müller** a **Zuzana Smatanová**. Samozrejmosťou budú aj sprievodné aktivity a súťaže v tradičnej Orange oáze a čítareň, ktorá sa už štandardne teší veľkej obľube a návštevnosti. Návštevníci sa v nej môžu v horúcom dni nielen schladiť, zahrať si hry, oddýchnuť,

ale aj nabiť si v nabíjačkarni svoj telefón. Novinkou bude JOJ Aréna, kde sa bude premietajú obľúbený Panelák, Profesionáli a Mafstory. →

**Dátumy: Domaša: 9. – 10. júl 2010**

**Ružiná: 23. – 24. júl 2010**

**Duchonka: 6. – 7. august 2010**

**Orava: 20. – 21. august 2010**

**Vstupenka: od 12,90 €**

**Viac informácií na:**

**[www.ohudbe.sk](http://www.ohudbe.sk)**



## Súťaž

Hrajte o 4 lístky na každý festival **Orange JOJ Music Summer**. Stačí, ak si tipnete počet návštevníkov festivalu v minulej sezóne a svoj tip nám pošlete na adresu **my@orange.sk**. Výhercovia s najbližším tipom budú o výhre informovaní prostredníctvom emailu.

bavte sa



Grape festival láka na headlinera Røyksopp z Nórska

### Najnovší festival

Zábava v štýle rock, pop, elektro, hip-hop, electropunk, tak znie heslo **prvého ročníka** úplne nového festivalu **Grape** v Piešťanoch. Festival sa bude skladať najmä zo slovenských a českých kapiel, doplnený aj o zahraničné skupiny svetového formátu. Predstaví sa trio britského **The Subways**, **Midi Lidi** z Čiech, **Swing Society Orchestra**, **SOUNDS LIKE THIS**, **Loonaloop** a dvojica **Røyksopp** z Nórska, ktorá patrí medzi špičku na elektronickej scéne. Slovenskú scénu zastúpi **Puding paní Elvisovej**, **Para**, **The Swan Bride**, **Billy Barman**, **Opak**, **Vec** a **Zverina**, **Hafner & Beyuz**.

**Dátum: 13. a 14. 8. 2010**

**Vstupenka: 26 €, na mieste 30 €**

**Viac informácií na:**

**[www.grapefestival.sk](http://www.grapefestival.sk)**

Festivalovú sezónu v Bratislave uzatvára **Uprising reggae festival** s headlinerom **Alborosie**.

### Na vrchole leta

Ideálnym miestom, kde môžete stráviť príjemnú rozlúčku s tohtoročným letom je rozhodne **Uprising reggae festival**. Kúsok karibskej atmosféry si nadšenci reggae, dancehall, hip-hop, ska, dub, jungle a latino vychutnajú na koncertných pódiamiach na bratislavských Zlatých Pieskoch. Headlinerom festivalu bude **Jah Mason**, veľikán jamajskej reggae scény aj indický kráľ bhangra music **Panjabi MC**. V sloven-

Vezmi stan a utekaj alebo 10 vecí, ktoré na festivale nemôžu chýbať

Poznáte to. Batoh vám už praská vo švíkoch, sú však veci, ktoré by nemali chýbať v povinnej výbave žiadneho správneho festivalového nadšenca. Predpoveď sa občas podarí. Niekedy však aj nie, a preto treba myslieť na všetko.



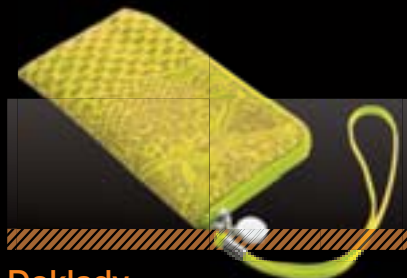
#### Stan a spací vak

Hoci to posledné čo chcete robiť na festivale je ho prespať, je dobré mať miesto, kam skloniť hlavu.



#### Mobil

Nechcete sa predsa stratiť priateľom.



#### Doklady

Preukaz poistenca, občiansky preukaz a peniaze.



#### Pršiplášť

Nezaprší a nezaprší, ale keby náhodou...

skej premiére sa predstaví aj francúzska skupina **Dub Incorporation**. Na hlavnom pódii urobí svoju šou tiež **CALI P**, návšteva z Jamajky - **Ras Charmer** a **Ginjah**, nemecký **U-CEE** so svojou **The Royal Family** alebo undergroundový berlínsky projekt **Braintheft**. Veľkým prekvapením bude vystúpenie **Cornerstone Roots** z Nového Zélandu. Dancehall a Hip Hop stage sa otrásie v rytmoch **AFU RA** a **MC Zulu** z USA, nemeckých **SOCA TWINS** a nebude chýbať ani slovenské zastúpenie v podobe **A.M.O.**, **Čistychova** a **Miša Bieleho**. Čas vám spríjemnia aj športové turnaje, exhibícia bikerov a skaterov, vášnivé workshopy a pouličné umenie.

**Dátum: 27. – 28. 8. 2010**

**Vstupenka: od 23 €**

**Viac informácií na:**

[www.uprising.sk](http://www.uprising.sk)

## Európske hudobné nebo

Kvalitná muzika a zážitky spojené s cestovaním do zahraničia. Ideálna šanca spojiť príjemné s ešte príjemnejším. Ľudia z celého sveta a noví priatelia vašej krvnej skupiny. Aj festivaly v Európe budú nabité neuveriteľnou energiou a postarajú sa o to, že na toto leto určite nezabudnete.

Medzi obľúbené festivaly v Európe patrí škótsky **T in the Park**. 17. ročník opäť ponúkne zmes všetkých hudobných žánrov na viac ako 7 pódiiach. V ponuke je tiež kino, kde vám premietnu víťazný film podľa želania a stage BBC Radio1, ktorý prinesie to najlepšie zo živej muziky, rozhovory s umelcami a zákulisné pikošky zo sveta šoubiznisu. Predstavia sa hviezdy svetového formátu ako **Kasabian**, **Muse**, **Eminem**, **Black Eyed Peas**, **David Guetta**, **Faithless**, **Florence And The Machine**, **Jay-Z**, **Paolo Nutini**, **Stereophonics**, **The**

**Ak ste si nevybrali z ponuky domácich festivalov, hor sa do Európy.**

**Prodigy**. Vysokou návštevnosťou sa môže pochváliť aj festival **Pukkelpop**, ktorého história siaha až do roku 1985 a patrí medzi najobľúbenejšie v Belgicku. Kemping ponúka stanicu prvej pomoci, zásobárne pitnej vody a tiež je skvelo bezbariérové prispôsobený. Predstaví sa viac ako 200 účinkujúcich, medzi inými aj **Placebo**, **Iron Maiden**, **Blink 182**, **Limp Bizkit**, **Snow Patrol**, **Deadmau5**. Írsko sa zas teší z veľkej obľuby svojho najväčšieho festivalu **Oxygen**, na ktorom sa od 8. do 11. júla predstavia **Paulo Nutini**, **La Roux**, **Arcade Fire** a mnohí ďalší. Medzi ďalšie najväčšie a najzaujímavejšie festivaly v strednej Európe patrí rozhodne **Sziget** našich južných susedov. Lístky na festivaly si môžete pokojne zakúpiť v pohodlí cez internet. Tak neváhajte, rýchlo sa totiž miňajú. ■



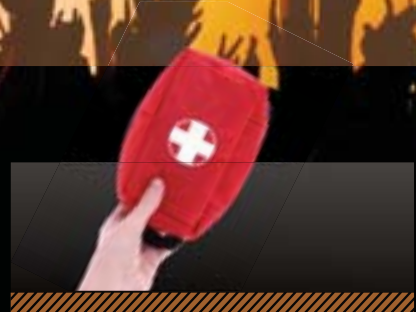
### Veci na prezlečenie

Aj keď očakávame slnečné dni, treba myslieť na každú zmenu počasia od pokrývky hlavy až po teplý sveter.



### Baterka

Aby ste v noci našli ten správny stan a tých správnych priateľov.



### Balíček prvej pomoci

Mal by obsahovať aspoň základné veci ako opaľovací krém, tabletky na bolesť hlavy, poprípade leukoplast.



### Treba zbrať dobrú obuv

Aj tú nepremokavú.



### Jedlo a pitný režim

Nezabudnite piť, piť, piť!



### Hygienické potreby

Neživte cudzie organizmy na vlastnom tele!

bavte sa

# Vylepšite si leto

Letná zábava je nerozlučne spätá s relaxom i nákupmi. Cestujte, športujte, oddychujte, bavte sa. Vďaka letným kupónom a Orange karte máte na leto špeciálne zľavy.



## Budte "šik" pri športe

„Americkí vedci zistili“, že 11 ľudí z desiatich v novom oblečení podáva lepšie výkony. Zapojte sa aj vy, v predajni Športpro máte v lete zľavy na športové oblečenie až do výšky 45%.

## Dovolenkujte každý večer

S novým záhradným nábytkom z domu nábytku Galan schová vaša záhrada všetky dovolenkové destinácie do vrečka. Teraz so zľavou až do výšky 25 %.

## Začnite s dovolenkou

Dovolenka s cestovnou kanceláriou Koala Tours, s dodatočnou zľavou 33 € k last minute zľavám až do 30%. Pri kúpe dovolenky za 1000 € tak ušetríte až 333 €.

## Kto môže získať Orange kartu?

Každý verný zákazník Orangeu. Už po 6 mesiacoch využívania niektorého z užívateľských programov môžete získať balíček výhod v podobe vernostného programu Orange karta. Vďaka nej získate množstvo zaujímavých zliav u zmluvných partnerov nielen počas leta, ale po celý rok. Hneď ako na ňu získate nárok, Orange vás formou SMS osloví s ponukou na jej vystavenie. Ak máte o ňu záujem, jednoducho pošlite bezplatnú SMS správu v tvare „ANO“ na číslo 212 a karta plná výhod vám bude doručená. Potom ju len jednoducho podpíšete a preukážete sa ňou pred platbou za nákup na každom predajnom mieste, ktoré je označené nálepkou Orange karta.

## Zabavte ratolesti

Veľa síl ušetríte, ak spacificujete vašich harantov čo i len na hodinu. Sieť predajní Dráčik je vám nápomocná, vybraný tovar ponúka so zľavou 7 %.



## Ak si dáte poradiť, zvládnete aj kino

Ak sa rozhodnete stráviť letný večer v kinách CINEMAX, nezabudnite si so sebou Orange kartu a kupón. Na jednom lístku tak ušetríte 7 %.



## Neblúďte, cestujte

S navigáciou z predajní NAY Elektrodomu nezablúdi nikto, okrem toho teraz ju máte s mimoriadnou zľavou 10 %.

## Darček pre všetkých čitateľov

Aby ste prežili tieto letné dni ešte príjemnejšie, máme pre vás darček. Myxeso, ktoré nájdete vo vnútri časopisu, určite poteší nielen vaše ratolesti, ale aj vás.



Partneri Orange karty

Ponuka zliav s Orange kartou platí od 15. 6. 2010 do 31. 8. 2010 pri predložení Orange karty spolu s vianočnými kupónmi, ktoré v týchto dňoch obdržia zákazníci Orange karty. Kombinácia uvedených zliav a iných zliav, ktoré partner poskytujú osobitne, je na vylučnom rozhodnutí partnera. Zľavy platia len v rámci SR. Kompletný zoznam partnerov vernostného programu Orange karty nájdete na stránke [www.orange.sk](http://www.orange.sk).

# Potrebujem prekračovať vyššie méty

Anna Ghannamová dlhé roky pôsobila ako novinárka v televízii aj v printových médiách. Oveľa viac ju však inšpirovala charitatívna práca, ktorej sa dnes naplno venuje. Funguje na dobré vyprovokovanie a chvíle strávené so seniormi ju dokážu obohatiť, pretože jej ponúknu kus svojej životnej múdrosti. Vy ju poznáte ako telekomunikačnú ombudsmanku, venuje sa však aj mnohým iným projektom, pretože jej životným poslaním je pomáhať iným.



Anna Ghannamová –  
telekomunikačný ombudsman

## Mali ste dobre rozbehnutú kariéru novinárky. Aké boli dôvody na odchod z mediálneho sveta?

Bol to taký prirodzený, postupný krok. V novinárčine som dospela do takého záveru, že som už všetko vyskúšala. Robila som v denníku aj v televízii. Moderovala som politické relácie, čo je asi najvyššia méta každého novinára. Mala som pocit, že sa už nemám kam posunúť. Trošku to bolo aj sklamanie zo stavu žurnalistiky, že sa prestali dodržiavať všetky tie kritéria, ktoré som ja považovala za sväté a nevedela som ďalej v takom priestore pracovať. Zdalo sa mi neefektívne klásť otázky, na ktoré vám nikto úprimne neodpovie.

## Kedy ste sa dostali do prvého kontaktu s prácou v charitatívnej oblasti?

Cez ženský týždenník Slovenka. Pre neho bolo príznačné, že nielen písal o príbehoch ľudí, ale im aj reálne pomáhal. A keď raz vyskúšate, že niečo je pre vás skutočnejšie, tak je prirodzené, že to začnete robiť viac a naplno sa tomu začnete venovať.

## V roku 2004 ste prišli s myšlienkou Hniezda záchranu. Prečo ste sa zamerali na túto skupinu ľudí?

Ako šéfredaktorka ženského týždenníka som sa začala venovať témam ženských práv. Vznikol tu veľký nápor na zákaz interrupcií. Napadlo mi, že všetci sa na to pozerajú z úplne iného uhla pohľadu. Každý sa hádal o tom, kedy vzniká život. Ale ten život čo tu už bol, končil v kon-tajneri. A tým sa naozaj nikto na celom Slovensku nezaoberal.

## Čo vás tak správne „nakoplo“?

Môj drahý manžel mi povedal a ty sa tým zlatko zaoberáš? Fungujem na také dobré vyprovokovanie a ešte v ten večer som si sadla k internetu a zistila som, že vo svete sa tým zaoberajú dosť systé-movo. Rozbehla som kampaň a roz-hodla som sa, že ja budem tá, čo to tu rozprúdi. Prizvala som aj gynekológov a neonatológov. Boli nadšení a 1. júna 2004 sme urobili tlačovku a už v de-cembri 2004 sme reálne otvárali prvé tri schránky pre nechcených novoroden-cov. Myslím si, že bolo úplne neuveriteľ-né za tak krátky čas zohnať tie peniaze.



Anna Ghannamová so školiteľkou odovzdala svojim zverenkyňiam - mladým mamičkám v centre sociálnych služieb Náruč záchrany Senior & Junior - certifikát opatrovatelky.

### **Stretli ste sa pri rozbiehaní projektu s ústretovosťou okolia? Bolo zložité zháňať finančné prostriedky?**

Ja hovorím, že s Hniezdom záchrany sa stal na Slovensku taký celospoločenský zázrak. Rovnaký názor, teda pozitívny, mali veriaci aj ateisti, tiež sa zhodli politici a novinári, ako aj odborná a laická verejnosť, čo sa väčšinou nestáva. Na jar 2005 sa našlo v prvom hniezde v Prešove prvé dieťaťko, Hviezdička. Všetci videli, že je to naozaj efektívne, ozajstná pomoc. Začali sa nám ozývať sponzori a začali s chuťou investovať do projektu, v ktorom videli reálny zmysel. Mali sme rôznych sponzorov. Malých podnikateľov aj veľké korporátne spoločnosti.

### **Od koho ste čerpali inšpiráciu?**

Kolegovia v Čechách mali veľký problém s inštitucionalizáciou. My sme rok a pol dopredu realizovali to, čo oni len plánovali. Keďže ja som za férový život, tak som ich potom navštívila a odovzdala som im také know-how ako sa získavajú sponzori a robia mediálne kampane ako darček za to, že ja som naberala teoretickú inšpiráciu cez ich web.

### **K piatim odloženým deťom sa matky vrátili. Čo bolo príčinou ich skratového konania?**

V spolupráci s Orangeom sa zriadila nonstop telefonická linka, kde nás ženy žiadajú o radu, o pomoc. Vďaka linke dnes už vieme predpokladať, prečo žena dospeje k takému strašidelnému rozhodnutiu. V prvom rade je to preto, že ju opustí partner a nechá ju v tom probléme samú. V druhom, a je to ešte smutnejšie, ju odvrhne matka a otec. Mnohé tiež pochádzajú z nefunkčných a krízových rodín. Je tu aj skupina žien, ktoré sú vydaté, na dobrej spoločenskej úrovni, ale to dieťa majú s iným, a boja sa, že ak si dieťa nechajú, prídu o to zázemie. Tú poslednú skupinu nepresvedčíme, ale časť žien z tých prvých dvoch áno.

### **Áké sú vaše ďalšie plány?**

Myslím si, že Hniezdo záchrany je iba krízové riešenie krízovej situácie. Lepšia možnosť je, keď žena rodí v nemocnici v utajení. Aj keď sa už rozhodla vzdať dieťaťa, ale je dôležité, aby rodila pod dohľadom odborného personálu. Najlepšia možnosť je, keď dieťa zostane

so svojou mamou. Preto vznikol projekt Náruč záchrany - centrum sociálnych služieb. Chceme, aby u nás ženy žili tri roky. Môžu byť na materskej a mať aký-taký príjem a môžu tie tri roky využiť na dozvedanie sa, s čím im aktívne pomáhame.

### **Čo je vašou najväčšou ambíciou v tomto projekte?**

Takou šialenou ambíciou je, aby po troch rokoch odišli od nás s trvalou pracovnou zmluvou. Za ten rok, čo je u nás 8 žien, tie prešli školiacim procesom, mali kurz sebazpoznania, sebamotivácie a kurz na posilnenie rodičovstva. Naučili sme ich snívať a mať ambície. Vytipovali sme štyri z nich, ktoré majú vzťah k starým ľuďom. Získali sme pre nich peniaze na polročné školenie opatrovateliek. Ony ho ukončili, dostali certifikát a dve z nich majú už dnes u nás reálny trvalý pracovný pomer. A ja budem až potom spokojná a poviem si: „Je z krízy vonku!“, keď bude mať trvalú pracovnú zmluvu, lebo len potom si môže zobrať podnájom a môže začať s dieťaťom „normálne“ fungovať.





Slávnostný krst novootvoreného Hniezda záchrany v meste Spišská Nová Ves v roku 2007. Dodnes sa v Hniezdach záchrany, ktoré vznikli v roku 2004 zachránilo 23 bábätek.

### Plánujete nové projekty v blízkej budúcnosti?

Mám v pláne ešte projekt Otcovská škôlka, kde by bola pedagogička nielen žena, ale aj muž. Aby deti slobodných matiek od detstva prirodzeným spôsobom nasávali ako sa správa muž a žena, ako odlišne reagujú na rovnaké situácie. Lebo ich mama nemá partnera a ony to nemajú kde odporovať, nemajú mužský vzor. Ďalší projekt, ktorý by som rada spomenula je projekt Adoptuj si starých rodičov. V skutočnosti nejde o žiadnu oficiálnu adopciu na papieri. Ide o získanie priateľa pre nášho seniora, aby aj v jeseni svojho života zažíval nové impulzy. Po skončení prázdnin začneme hľadať novú várku dobrovoľníkov. Tento rok budeme mať aj jednu novinku. Chcela by som začať s canisterapiou, čiže dať vyškoliť aspoň troch dobrovoľníkov so psíkmi, ktorí by našich seniorov navštevovali. Verím, že aj to sa bude všetkým páčiť.

### Pred rokom ste sa stali aj prvým telekomunikačným ombudsmanom. Napína vás táto práca?

Ja v tom práveže vidím veľa spoločného. Zákazníci, ktorí sa na mňa ako na telekomunikačného ombudsmana obrátia, sa často cítia ukrivdení a napálení, cítia nespravodlivosť a bezmocnosť – podobne ako starí ľudia, či opustené ženy. Ja som veľmi rada, že som takto – vo veľkom – rozšírila okruh ľudí, ktorým môžem pomôcť z problémov. Zmierniť ich následky alebo ich vyriešením problému aj odstrániť. Táto práca ma teší a posilňuje.

### Máte za sebou ročné pôsobenie v tejto funkcii a opätovne vás zvolili na ďalšie tri. Ako by ste zhodnotili toto obdobie?

Som rada, že som opätovne získala dôveru nezávislých odborníkov. Za celý



Anna Ghanamová s deťmi.

rok sa na mňa s dôverou obrátilo až 326 spotrebiteľov so svojimi podnetmi. Správne podaných bolo 189 podnetov a až 46 z nich som vyhodnotila ako uznané. Som presvedčená, že výsledky mojej práce sú dôkazom toho, že inštitút telekomunikačného ombudsmana má na Slovensku svoje opodstatnenie. ■



## Myslite s nami eko a šrotujte

Kupujete si často nový mobil, zopár starých sa vám kopí v skrini a vy neviete čo s nimi? Teraz sa svojho starého mobilu môžete zbaviť nielen ekologicky, ale ešte na tom aj niečo zarobíte. Ak sa váš starý telefón dá stále zapnúť aj vypnúť, má nepoškodený displej, funkčnú klávesnicu aj batériu, môžete ho dať ekologicky zošrotovať a ešte za neho dostať až **200 €**. A ako zistíte, akú má váš mobil hodnotu? Cenu vám povedia na všetkých predajných miestach Orangeu alebo ju môžete zistiť aj sami prostredníctvom internetovej stránky [www.orange.sk](http://www.orange.sk) pomocou online formuláru. Ak budete s danou sumou súhlasiť, stačí keď odnesiete telefón do ktorejkoľvek predajne. Za peniaze, ktoré získate ako odmenu za odovzdaný mobil si môžete napríklad **kúpiť nový telefón, zaplatiť nimi za faktúru alebo ich venovať Nadácii Orange**, čím prispějete na ďalšie ekologické projekty. A navyše budete mať určite dobrý pocit, že ste aj týmto spôsobom pomohli nášmu životnému prostrediu.



## Poistenie cez SMS

Ak máte hlavu plnú starostí a zabudnete sa pred dovolenkou poistiť, nezúfajte. Keď nestíhate zájsť do poisťovne, stačí ak kedykoľvek a kdekoľvek jednoducho zašlete SMS v tvare 6655 a cestovať môžete úplne bez obáv. Dôležité je uviesť vaše meno, priezvisko, rodné číslo, dátum odkedy dokedy chcete byť poistený a zvoliť si typ poistenia, ktorý potrebujete. Potom vám do mobilu dorazia dve správy od poisťovne Union s ďalším postupom. Ak si neviete presný tvar SMS správy zapamätať, nevadí. Ak pošlete prázdnu SMSku na číslo 6655 Union poisťovňa vám pošle všetky potrebné informácie ako poistenie uzatvoriť. Poistka vám začne platiť do dvoch hodín, horská dokonca v priebehu niekoľkých minút od uzatvorenia. Cena za poistenie sa vám potom zahrnie do najbližšej faktúry od vášho mobilného operátora alebo sa stiahne z vášho predplateného kreditu.



## Odporučiť sa oplatí

Vedeli ste, že ak teraz odporučíte svojej rodine, známym alebo priateľom aktiváciu niektorej zo služieb Orange Doma, vy môžete získať odmenu až do výšky 100 €? Nezabudnite im však pripomenúť, aby pri aktivácii nových služieb predajcovi oznámili, že práve vy ste boli ten, kto im aktiváciu služieb odporučil. Určite im preto dajte kupón s vašim identifikačným číslom, ktorý ste dostali do poštovej schránky. Ak ste takéto kupóny náhodou ešte neobdržali alebo ich potrebujete viac, jednoducho si ich môžete kedykoľvek stiahnuť na stránke [www.orange.sk](http://www.orange.sk). Ak si váš známy aktivuje službu **FiberNet alebo FiberTV** a podpíše zmluvu, vy máte nárok **40 €**, ktoré dostanete v hotovosti. Ak si však objedná **kombináciu oboch služieb**, vy získate **až 100 €**. A spokojní budete obaja.



# toto leto

## odmeníme každého

k paušálu získate vybraný  
benefit zadarmo a hráte

o 33



a 333



**Príďte si aj vy do Orangeu po paušál práve toto leto.** Každému z vás k nemu navyše dáme na 3 mesiace aj benefit, za ktorý neplatíte. Zároveň vás zaradíme do hry o autá a notebooky. Zapojiť sa môžete aj tak, že pošlete **SMS-ku v tvare ANO na číslo 567.** Čím viac SMS správ pošlete, tým je vaša šanca vyhrať vyššia.

[www.orange.sk](http://www.orange.sk)  
Zákaznícka linka 905:  
**0905 905 905**

