

3 Vodníček

www.vodarne.eu

2013

Psí príbeh



Súťaž

22. MAREC
Svetový deň vody

Oslávme Svetový deň vody!



Tisíckrát opakovaná veta, že voda je základnou podmienkou všetkého života, je jednoducho pravdivá. Viac ľudí na Zemi predstavuje väčší dopyt po vode a máloktorá z nesmiernych vodných plôch na zemeguli má vodu, vhodnú na pitie. V skratke - pitnej vody už dnes nie je dosť.

Viete, že $\frac{3}{4}$ z našej planéty pokrýva voda, ale len 1% z toho je voda vhodná na pitie? Len jedno percento!

Valné zhromaždenie **OSN v roku 1992 v Rio de Janeiro (Brazília) vyhlásilo 22. marec za Svetový deň vody**. Na základe toho boli všetky členské krajiny OSN vyzvané, aby sa v tento deň venovali aktivitám, ktoré majú smerovať k podpore informovanosti verejnosti o význame vody nielen pre ľudské bytosti a ekosystémy, ale rovnako aj pre sociálnu a ekonomickú vyspelosť krajiny.

Svetový deň vody sa oslavuje počnúc rokom 1993, v súlade s odporúčaniami Konferencie OSN o životnom prostredí a rozvoji, v špeciálnej kapitole o Ochrane kvality a zásob sladkovodných zdrojov.

22. marec je dňom uvedomenia si dôležitosti vody pre zachovanie životného prostredia a pre rozvoj ľudskej spoločnosti. Každý rok je téma Svetového dňa vody iná a sústreďuje našu pozornosť na špecifické problémy, ktoré súvisia s bezpečnou pitnou vodou.

Chráňme a vážme si vodu, pretože ak bude človek narušať naďalej životné prostredie a ohrozovať vodné zdroje svojou činnosťou, môže sa stať nedostupným tovarom a môže prísť čas, v ktorom sa kvôli nej budú viesť vojny.

Oslávme jej význam spoločne a dajme si dúšok zdravej vody z vodovodu!



Str. 6-7



Psi príbeh

Str. 10-11



Str. 12-13



**Roman
Volák**

Str. 2

Svetový deň vody

Str. 4

Byť trendy a fit

Str. 5

Súťaž + test

Str. 6-7

Psi príbeh

Str. 8

Kolobeh vody, vodičky...

Str. 9

Vedeli ste, že...?

Str. 10-11

**Rozhovor s
Mariánom Čekovským**

Str. 12-13

**Rozhovor s
Romanom Volákom**

Str. 14

Vtipy

Str. 15

**Tajnička
+ osemsmerovka**

TRENDY Byť a FIT

Info, ktoré by ti nemali ujsť.

Poznáte vôbec niekoho, kto sa nepoteší predstave blížiacej sa jari? Akonáhle začítme jar vo vzduchu, niečo v nás vyrastie do veľkého pocitu radosti. Je to akoby sme mali predplatený časopis Leto. Viac ako 60 strán plánovaného čítania o horúcich dňoch, stretnutiach s priateľmi, o vetre vo vlasoch na bicykli. Je to aj o príchuti skoku do bazéna či mäkkosti pieskovej pláže. Áno, leto ukáže školským chodbám zase svoju usmiatu tvár a my na neho musíme byť pripravení.

Užiť si leto môžeš, len keď si fit. Základom je správny pitný režim.

Ak si myslíš, že tvoja obľúbená perlivá sladká voda ťa udrží vo forme, si na omyle.

Dobrá rada znie, **pi zdravú vodu, ktorou je nápoj z vodovodu.**

Pár skutočne dobrých dôvodov, prečo:

1. neobsahuje žiadne kalórie, teda z nej nepriberieš, čo v plavkách oceniš isto ☺
2. hviezdny úsmev ti nepokazí, pretože nemá cukor, ktorý tvorí zubný kaz
3. neukradne ti vápnik z tvojich kostí ako niektoré nápoje
4. nealergizuje
5. nezaťažuje tvoj organizmus minerálami
6. nemá bublinky, čo ocenia tvoje obličky a hlasivky
7. obal nemá, takže šetríš aj životné prostredie

A čo je husté ?

Nemusíš ju ako **lama** vláčiť z obchodu,
čaká ťa svieža a fajnová pekne doma,
stačí ju naliať do pohára... **mňam**



Potom môžeš celé vreckové
minúť na niečo coolové!!!

SÚŤAŽ

VYTVOR SLOGAN NA VODU Z VODOVODU

VVS, a.s. nezabudla na kreatívnych žiakov a študentov ani tento rok. Ak máte bohatú fantáziu, talent a chuť urobiť dojem nielen na svojich spolužiakov, je tu šanca pre Vás. Zapojte sa do súťaže – vytvorte krátky jednovetný slogan na pitnú vodu. Predstavte si, že ste kreatívec, ktorého úlohou je spropagovať v jednej slovenskej vete pitnú vodu z vodovodu. Ak si spomínate na reklamnú kampaň vodárenských spoločností, ich momentálny slogan je: **Pijem zdravú vodu, nápoj z vodovodu!** Možno práve ty vymyslíš lepší!

Autor víťazného návrhu získava štýlový športový ruksak. Ocenení však budú aj autori na druhom a treťom mieste.

Vítazov súťaže určia členovia poroty - zástupcovia VVS, a.s. a najlepšie návrhy budú uverejnené na web stránke VVS, a.s.: www.vodarne.eu **12. 4. 2013.**

Vaše návrhy zasielajte na e-mailovú adresu: penelopa@penelopa.sk, prípadne poštou na adresu: Agentúra PENELOPA, s.r.o., Omská 22, 040 01 Košice
Veľa šťastia! ☺

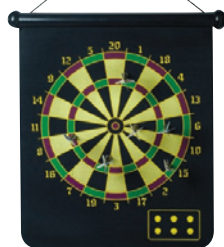
1. cena



2. cena



3. cena



TEST – súťaž



Predpokladajme, že ste pozorne čítali časopis Vodníček, preto úplne hravo zodpoviete na otázky v tomto teste. Ak nie, pokojne si ho prelistujte znova, pretože v prípade správnych odpovedí ste automaticky zaradení do žrebovania o športový ruksak, sadu k PC a magnetický terč so šípkami.

1. Koľko pitných fontánok VVS darovala základným školám?
2. Môžu sa lieky vylievať do kanalizácie?
3. Koľko percent zo svetových zásob vody je vhodných na pitie?
4. Kedy oslavujeme Svetový deň vody?
5. V čom sa prepravuje voda z úpravne vody do domácností?
6. Čo znamená skratka ČOV vo vodárenskej terminológii?
7. Vymenuj aspoň dva rozdiely, čím sa voda z vodovodu odlišuje od sladkých balených nealko nápojov.
8. Koľko zamestnancov má VVS?

Podmienky súťaže:

Odpovede na uvedené otázky posielajte na mailovú adresu: penelopa@penelopa.sk, alebo poštou na adresu: Agentúra PENELOPA, s.r.o., Omská 22, 040 01 Košice, spolu s menom a telefonickým kontaktom do 12. apríla 2013. Mená troch vyžrebovaných víhercov nájdete na web stránke: www.vodarne.eu



Psí príbeh

Ako nešťastný pes putoval kanálom

Ako v rozprávke

Napriek tomu, že to, čo práve čítate nebude rozprávka, úvod má taký... Kde bolo tam bolo, kde sa piesok sypal minimálne trikrát denne ako sušená smotana do kávy a kde sa voda liala, čerstvá a svieža z vodovodného kohútika priamo do pohára, žil Samo Taneček, žiak 7.C. Samo bol originálny exemplár, ukážková vzorka siedmackej „výroby“, mal všetky predpoklady na to, aby sa o ňom dalo písomne prehlásiť, že má štýl. Jeho úctyhodná výška mu dovoľovala, bez ohľadu na správanie a duševnú vyrovnanosť učiteľov, sedieť neustále v poslednej lavici. Jeho nezvyčajne hrubý hlas, dlane veľké ako lpad a nad hornou perou rastúce tmavé páperie budili rešpekt. V skutočnosti sa však za robustným výzorom a pod bundou potlačenou bielymi lebkami skrývalo slušné a dobré chalanisko z Košíc. A ako všetci v škole – chcel mať psa.

Kto je Samov otec?

Samo má svojho otca rád. Vždy dodrží slovo a je s ním zábava. Často rozpráva o svojej práci, v ktorej dennodenne nechýbajú prevapenia. Pracuje ako vedúci ČOV. Kto by nevedel, čo znamená táto skratka, vysvetlím, že je to čistiareň odpadovej vody vo vodárenskej spoločnosti. Je to veľikánsky komplex budov a zariadení a tam sa dejú neskutočné veci, tie sa priam vynárajú z hlbín kanálov mesta. Ale nepredbiehajme.

Z kanálov, správne nazývaných kanalizačné potrubia, odpadová voda z domácností a priemyselných iných firiem putuje do najbližšej ČOV. Jednoducho aj z tvojej kuchyne alebo toalety sa voda cez spomínané potrubia verejnej kanalizácie dostane do takejto čistiarne. V nej sa voda prečistí najprv mechanicky. Najhrubšie nečistoty, zhrabky a piesok sa zachytia na veľkých hrabliciach. Potom putuje do aktivačných nádrží, kde sa biologicky odstraňujú škodlivé dusíkaté látky. Odtiaľ sa zmes vody a kalu dostane do dosadzova-



Najda

cích nádrží, kde sa usadí kal a čistá voda je taká čistá, že sa môže vrátiť späť do riek a potokov.

Pán Taneček Samovi často rozpráva o tom, čo všetko pripláva do ČOV. Súvisí to s tým, čo sú schopní ľudia hodiť do kanalizácie. Mnohokrát sa tam nachádzajú veci, ktoré tam vôbec nepatria a komplikujú vodárom prácu tým, že im upchávajú potrubia, zanášajú hrablice a podobne. Priplávajú rôzne plasty, zvyšky jedál, ale našli sa už aj doklady, šperky i peniaze.

Krutý osud

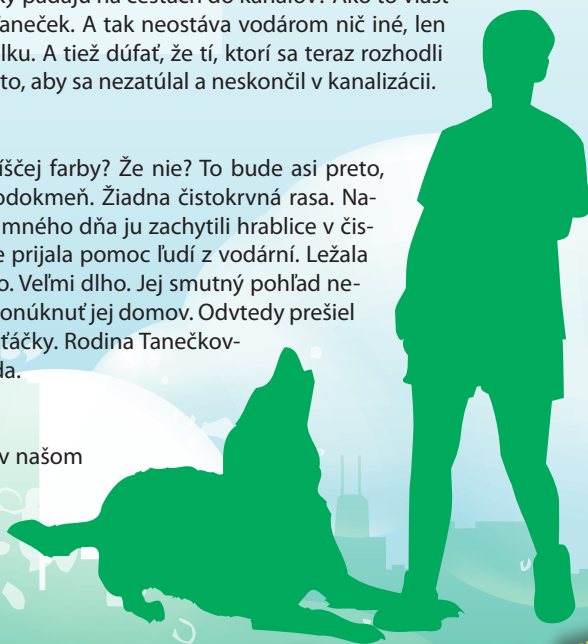
Žiaľ, vodári každý mesiac nájdu na hrabliciach v čistiarni zachyteného minimálne jedného psíka. Nie každý z nich ťažkú cestu potrubím prežije. Tieto príbehy už pán Taneček synovi Samovi prestal rozprávať, pretože vie ako veľmi sa trápi. Neustále kládol otázky: Aký človek dokáže hodiť psíka do kanála? Alebo tam spadne sám? Sú psíky také nešikovné, že ako hrušky padajú na cestách do kanálov? Ako to vlastne je? Odpovede na ne však zatiaľ nenašiel. Ani pán Taneček. A tak neostáva vodárom nič iné, len nového vyloveného psíka odovzdať veterinárovi a útulku. A tiež dúfať, že tí, ktorí sa teraz rozhodli mať psíka, sa budú o neho starať celý život. A dozrú na to, aby sa nezatúlal a neskončil v kanalizácii.

Čo sa stalo Najde

Poznáte takú rasu malého psíka, čierno – ryšavej až líščej farby? Že nie? To bude asi preto, že hrdinka našej epizódy nemá práve aristokratický rodokmeň. Žiadna čistokrvná rasa. Naopak, je to vydatený miešanec. Jedného sychravého zimného dňa ju zachytili hrablice v čistiarni. Malá fenka s vylakanými čiernymi očami vďačne prijala pomoc ľudí z vodární. Ležala v kancelárii zabalená v deke a triasla sa od strachu dlho. Veľmi dlho. Jej smutný pohľad neschádzal z mysle pána Tanečka. Nakoniec sa rozhodol ponúknuť jej domov. Odvtedy prešiel rok a Samo sa stále teší zo svojej oddanej a veselej partáčky. Rodina Tanečkovcov má o jedného člena rodiny viac. Fenku nazvali Najda.

Epilóg:

Na záver sa patrí priznať, že všetky mená a postavy sú v našom príbehu vymyslené. Akákoľvek podobnosť s niekým reálnym je náhodná. Okrem Najdy, ktorá je skutočná. A skutočne ju v zúfalom stave našli v košíckej ČOV. A tiež nebola prvá ani posledná, ktorá z kanála vyplávala.



Do kanalizácie nesmieme vlievať ani vhadzovať:

- Žiadne lieky
- Zvyšky varených jedál, z ošustenej zeleniny a ovocia, kosti
- Tuky, oleje
- Hygienické potreby
- Chemikálie a iné nebezpečné látky (farby, riedidlá, lepidlá)
- Zvyšky čistiacich prostriedkov, domácej a záhradnej chémie
- Odpad z kuchynských drvičov
- Obsah batérií
- Infekčné a karcinogénne látky

KOLOBEH VODY VODIČKY...



**POTÔČIK -> RIEKA -> VODÁRENSKÝ
ZDROJ -> ÚPRAVŇA VODY ALEBO VO-
DOJEM -> TVOJ DOMOV -> ČISTIAREŇ
ODPADOVÝCH VÔD -> RIEKA**

Voda z vodárenského zdroja putuje do úpravnice vody alebo do vodojemu, kde sa upraví na pitnú vodu. Upravená dobrá voda k tebe tečie potrubiami až domov. Z odpadu doma sa kanalizačnými potrubiami dostane do ČOV, kde sa vyčistí, aby sa mohla vrátiť späť do prírody.



Vedeli ste. že...?

...chlórovanie je hlavnou metódou dezinfekcie, ktorá sa používa už viac ako 50 rokov na celom svete. Je veľmi účinné v boji proti množeniu škodlivých baktérií vo vode. Ako jednu z najbezpečnejších metód dezinfekcie ju odporúča Svetová zdravotnícka organizácia WHO.

...chlór v pitnej vode vodu chráni a dezinfikuje, aby k Tebe domov došla kvalitná pitná, je pridávaný v takom malom množstve, že v žiadnom prípade nemôže ohroziť Tvoje zdravie

?

...chlór je navyše prchavá látka, ktorá z vody napustenej do pohára, alebo do inej otvorenej nádoby, po krátkom čase vyprchá.

...ak naleješ vodu z vodovodu do pohára a je biela, nezľakni sa, to spôsobil len vzduch. Chvilu počkaj, hneď bude zasa číra a môžeš ju bez obáv piť.

...Slovensko patrí ku krajinám s najkvalitnejšou vodou na svete vôbec?

...voda z vodovodu je aj stokrát lacnejšia ako balené vody.



...biele zafarbenie vody naliatex z vodovodu spôsobil len vzduch? Stačí chvíľu počkať a bude číra.

...VVS inštalovala už 100 pitných fontánok na základných školách na východe Slovenska.

... Východoslovenská vodárenská spoločnosť (VVS) vyrába pitnú vodu z vodovodu pre približne 900 000 obyvateľov na východnom a z časti i strednom Slovensku? Má 2200 zamestnancov, ktorí sa každý deň o kvalitu vody starajú.



„Voda je vlastne taký mimozemšťan“

Rozhovor s Mariánom Čekovským

Nepolapiteľná láska k hudbe spojená s neodmysliteľným humorom a typickým, srdečným východniarskym naturelom, tak takto môžeme predstaviť len jedného človeka. Multiinštrumentalista, skladateľ, spevák, producent, Pišta Lakatoš a nenapodobiteľný showman v jednej osobe, zároveň jeden z najvyťaženejších slovenských hudobníkov v súčasnosti. A hrdο môžeme vyhlásiť, že pravý východniar z Humenného ☺

1. Časopis Vodníček vychádza pri príležitosti Svetového dňa vody a vďaka nemu sa decká môžu dozvedieť viac o správnom pitnom režime, o kvalite pitnej vody. Vedel si, že Slovensko patrí ku krajinám s najkvalitnejšou vodou na svete? Chutí Ti pitná voda z vodovodu?

Chutí mi voda z vodovodu, chutí mi voda z Morského Oka, chutí mi voda aj z potoka, tiež mi chutí voda, ktorú pijeme doma ☺. Voda je pre náš život veľmi dôležitá, keďže sme z nej stvorení. Počul som niekde, že voda pochádza z vesmíru, takže je vlastne taký mimozemšťan ☺ Ale vážne. Mali by sme si vážiť, že vodu máme a že ju máme takú kvalitnú, keďže nie všade vo svete je jej dostatok. Voda je podľa mňa najlepší liek nielen na smäď, ale aj na iné choroby tela.

2. Keď sa hovorí, že v každom dospelom je kus dieťaťa, u Teba to platí asi dvojnásobne, rozhodne v tom pozitívnom význame. Má Marián Čekovský špeciálny recept na to, ako to dieťa v sebe zachovať aj v dospelosti a nebrať sa príliš vážne?

V prvom rade naozaj platí pravidlo, nebrať sa príliš vážne. Myslím si, že je dôležité stále sa držať svojich detských snov. Toto je platné celý život, pretože nám to zostáva až do staroby. Živiť to dieťa v sebe aj v dospelosti je dôležité, pretože keď ho v sebe utopíte, je to potom naozaj smutný život. Živiť ho treba dobrou náladou, veselosťou, smiechom a optimizmom, ktorý, samozrejme, nie je vždy ľahké si udržať. Keď sa človek venuje sebe ako dieťaťu a vníma sa tak, tak sa dokáže aj pozitívne naštartovať. Hudba a spev zo mňa robia človeka, ktorý používa obe mozgové hemisféry, to znamená že žiadne ďalšie podporné látky nepotrebujem ☺ Všetky negatívne myšlienky, ktoré nám napadajú je potrebné len prečistiť, tak ako čistiareň odpadových vôd čistí vodu, aby sme sa potom cítili zdravšie a lepšie naladení.

3. Si z tej špeciálnej kategórie ľudí, ktorí okolo seba šíria pozitívnu energiu a rozhodne sa s nimi človek nikdy nenudí. Sú situácie, ktoré Ťa vedú vyvieť z miery, prípadne poriadne vytočiť?

Sú situácie, ktoré ma od optimistického prístupu trochu odtiahnu, ale väčšinou ide o prípady, keď som niečo nesprávne pochopil, alebo som na isté veci proste len nedozrel. Snažím sa vtedy ale nereagovať zbrklo, skôr premyslene a uvážene. Rozhodne je to však práca na sebe samom, aby to tak bolo. Dospelosť je predsa aj o tom, že čokoľvek čo vyslovíme by sme mali najprv prehodnotiť a podľa toho najlepšieho uváženia aj zareagovať. V každom prípade, čokoľvek na svete nás môže parádne vytočiť, ak na to nie sme pripravení. Ak ma niekto obehne autom cez dva pruhy, sú to veci ktoré neovplyvním, teda nie je to moja karma, ako sa hovorí, karma nie je zdarma ☺ Dôležité je nenechať sa vťahnúť do víru negatívneho vplyvu a energie niekoho iného ani seba samého a v prípade, že mám vyslovene zlý deň a necítim sa komfortne, sadnem si za klavír a tam sa už cítim dobre.

4. Predpokladám, že aj počas školských rokov si bol dieťať, ktoré z lavíc vytŕčalo svojimi rebelskými kúskami. Spomenieš si na niečo vtipné, čím si učiteľský zbor poriadne poťrápil?

Tvrdohlavosť bola tá zásadná vlastnosť, ktorá dokázala poriadne vytočiť mojich učiteľov a to, že som vždy všetko „obkecal“. Ale pokiaľ išlo o učenie a vedomosti, tak s tým som vo väčšine prípadov nemal problém. Ale taká matematika, to bolo pre mňa peklo. Učiteľov som väčšinou vytáčal tým, že som mal vždy na všetko odpoveď, alebo že som vždy vymýšľal vtipy na danú situáciu. Väčšinou sme to ale v súboji žiak učiteľ zahrali na remízu

a pobavila sa na tom aj pani učiteľka. Išlo najmä o situačný humor, z ktorého som vždy dokázal vyťažiť. Žiak, ktorý napríklad odpovedal a povedal, že poznáme predpony, prípony a tzv. „zápony“ bol pre mňa hneď zdrojom na ďalšie vtipy a výmysly, ktorými som zabával triedu.

5. Takže takto si už v detstve zbieral materiál do svojho špecifického slovníka? Zápony sa stali jeho súčasťou? ☺

Áno, napríklad.

6. Z obrovského množstva aktivít, ktorými si známy vznikol jeden fenomén – nenapodobiteľná postavička Pištu Lakatoša. Ako vznikla? A kde si čerpal inšpiráciu pri jej „modelovaní“?

Postavička Pišta Lakatoš vznikla dávno, už v roku 2000 vo FUN rádiu, vtedy ešte ale nemala meno, bol len: „Serus bratmm, pod na kavm...“ Meno Pišta Lakatoš mu dal až Jakub Króner, ktorý objavil jednu starú nahrávku z FUN Rádia, dal mu meno, dizajn, identitu a začal vymýšľať jeho príbehy. Odvtedy je už postavička Pištu Lakatoša kompletná, okrem zvuku má aj vlastný príbeh. Potom sa začal natáčať seriál. Pišta Lakatoš sa tak stal postavičkou, ktorá existuje a zároveň neexistuje, je to vlastne taký svetobežník, kozmopolitný človečik, ktorý sprostredkúva moje skúsenosti a postrehy. Cieľom ale nie je urážať a osočovať ľudí, myslím si, že je to taký láskavý humor, ktorý poteší, ale nikomu neublíži a nepoškodí.

7. Ak sú také chvíle, ako a kde Marián Čekovský relaxuje? Máš nejaké cestovateľské sny?

Moje cestovateľské sny sú značne naplnené z toho dôvodu, že pracovne som na cestách vlastne neustále. Asi najväčším cestovateľským snom je Island a Nový Zéland. Relaxujem úplne obyčajne a prozaicky, v záhrade, pri kosení trávniku alebo pri venčení psa.

8. Spomeňme aj Tvoje jazykové okienko s novotvarmi a veľmi obľúbené a rozšírené zamlčané „u“. Tento slovník vznikol spontánne v rámci komunikácie s priateľmi?

Áno, je to skôr popis toho, ako si všímam ľudí, ako komunikujú, rôzne detaily v rámci výslovnosti a spôsobu komunikácie, ako sú, nazvime to, rôzne rečové defekty, ktoré niektoré jazyky ako francúzština práve využívajú, napríklad francúzske „R“ majú niektorí už od narodenia, aj keď hovoria slovensky, čo potom vyznieva dosť komicky. Tak som si uvedomil, že tieto jazykové defekty používaním v slovenčine môžu priniesť úžasnú zábavu, niekedy stačí len zámena písmeniek v slove. Takým spôsobom vzniká aj jazykové okienko a je to vlastne úplne obyčajná detská hra so slovami a s rečou. Mne to prinieslo možnosť sa takto zabávať spôsobom, ktorý len priniesol život a bežné situácie.

9. V rámci slovenskej hudobnej scény si už dosiahol asi všetko, o čom svedčí aj množstvo hudobných ocenení. Máš ešte nejaké hudobné výzvy na Slovensku, prípadne v zahraničí? Ak by si si mohol vybrať, s ktorým zahraničným umelcom by si chcel spolupracovať?

S mnohými sa mi už aj podarilo spolupracovať, napríklad teraz nahrávam s novými perkusionistami na albume Petra Lipu, kde som tiež autorom, to bol taký džezový prúd, teraz chystáme koncert vo Filharmonii v Bratislave aj v Košiciach, ide o výchovné koncerty pre školy, budú venované popu, klasi-ke aj džezu. Cieľom je zjednodušeným spôsobom demonštrovať krásu hudby a ukázať tak deťom cestu, aby nemali pocit, že hudba je niečo uzavreté, že je prístupná len hudobníkom, ale aby vnímali hudbu ako východisko pre istú multifunkčnosť, lebo hudba je zároveň aj jazyk, ktorým sa dá vyjadriť množstvo krásnych emócií.

(red.)





Roman

Volák



Neuveriteľný talent, ktorý so svojimi viac ako 80-timi medailami zo svetových šampionátov aspiruje na zápis do Guinnessovej knihy rekordov. Celkovo je jeho byt zaplnený okrem nábytku aj rôznymi kovmi v podobe viac ako 200 medailí. Človek, alebo mimozemšťan?

V každom prípade s hrdosťou môžeme vyhlásiť, že táto športová osobnosť je z východu, rodený Košičan. Zázračný karate mág Roman Volák.

1. Mňa by zaujímalo, čo alebo kto Ťa inšpiroval v Tvojich začiatkoch? Kedy si začal s karate? Vieš dať prípadne nejaký návod čitateľom Vodníčka, ako na sebe pracovať, aby dosiahli taký obrovský úspech ako Ty?

Moje začiatky odštartovali ako na-
damme. (foto). Nikdy
votom a životným štý-

tovali v roku 1990, mal som skoro 14 rokov a hlavným dôvodom boli hrdinovia príklad legenda bojového umenia Bruce Lee, alebo populárny Jean Claude Van som netušil, čo dokážem v tomto športe a že sa stanú bojové umenia mojím životom. Nevieť spievať, hrať na hudobný nástroj, no karate mi ide ako sa hovorí od ruky. Asi som sa v ňom našiel a celkovo mi sadlo. Myslím si, že aj určitá časť talentu zohrala rolu v mojej úspešnej športovej kariére. Ale to nie je hlavný dôvod prečo som nespočetne krát vyhral na súťažiach v Európe alebo za oceánom. Snaha, motivácia a mnoho krát aj stereotyp vám umožnia dosiahnuť veci, o ktorých ani netušíte. Môj šport a moje výkony boli úprimné a vychádzali zo srdca, neprahol som po úspechu, nechcel za každú cenu vyhrať všetko a byť najlepší...išlo to samo. V športe a v živote nie sú dôležité len sny, ciele, snaha a motivácia, ale aj psychika. Ak veríte sám sebe, je to dobrý začiatok.

2. V rámci svojej športovej kariéry si už dosiahol hádam všetko, predpokladám, že už si aj držiteľ Guinnessoveho rekordu v počte ocenení a medailí zo svetových šampionátov ☺ Koľko ich je presne? Máš ešte v rámci športu nejaké výzvy?

Oficiálny titul v Guinnessovej knihe rekordov ešte nemám, ale pracuje sa na tom. Je potrebné získať a zozbierať veľa informácií z celého sveta a tak sa bude môcť vyhodnotiť, kto má najviac zlatých z majstrovstiev sveta. Do pol roka by to malo byť známe. Momentálne som držiteľom 81 zlatých medailí v deviatich svetových federáciách. A čo chcem ešte v rámci športu dokázať? Päť rokov držať krok vo svetovej špičke a byť na vrchole rebríčka. Motivovať mládež a mojich zverencov z Freestyle Karate Academy.

3. Tak ako každý šport, ktorý sa robí vrcholovo a profesionálne, aj karate si vyžaduje obrovskú drinu, odriekanie a množstvo času. Ale predsa len, ak máš nejaké voľné chvíle, ako najradšej relaxuješ? Máš nejaké cestovateľské sny?

Veľmi rád relaxujem a vychutnávam si chvíle voľna. Milujem leto, vodu a vodné športy. Ak sa dá, venujem sa wakeboardingu (lyžovaniu na vode za vlekom, alebo motorovým člnom). Rád si

vychutnám dobrý film v kine hlavne s dobrým zvukom, alebo obrazovými efektami 3D. Nepohrdnem ani filmom na DVD doma v súkromí. Viem si užiť dobrú hudbu, alebo aj úplne ticho. V lete 2013 budem relaxovať po novom. Chcem si vyskúšať golf. Stáť na „greene“ a odpáliť loptičku do cieľa, do jamky, ktorá na ňu čaká. Možno mi to nepôjde a možno budem prevrpený a vytýčim si nový cieľ. Vyhrať US Open v golfe. V karate sa mi to podarilo, tak prečo nie ☺

4. Nastali v Tvojom živote aj chvíle, že sa Ti skutočne nechcelo a povedal si si dosť? Potrebuješ sa do tréningov nútiť, alebo je tá tvrdá práca na sebe už jednoducho životný štýl, ktorý je pre Teba absolútne prirodzený?

Určite áno a možno aj viac ako jedenkrát. Hlavne si pamätám na rok 2003, keď ma odmietli nominovať na majstrovstvá sveta v kickboxe, ktoré sa konali vo Švajčiarsku. 4 mesiace som sa poctivo pripravoval a trénoval. Bol som na mesačnom sústreďení v zahraničí a vložil do tréningu maximum. Výkonný výbor sa rozhodol ma nenominovať, a tak sme neobsadili kategóriu, v ktorej sme mohli byť úspešní. To ma naozaj nahnevalo, lebo vážny dôvod na to nemali a podľa môjho názoru išlo o ješitnosť z ich strany. Ak by som bol nadobro skoncoval so športom, úplne by som prehral. A to som nedovolil! Comeback som urobil v marci roku 2005, keď som v troch disciplínach vyhral na majstrovstvách sveta v Mexicu a získal aj absolútny titul svetového šampióna. Do dnes každý rok som bol úspešný a v športe sa mi začalo dariť ešte viac. Takže moja rada: Nikdy sa nevzdávajte! Hlavne nie kvôli druhým....

5. Je podľa Teba pri športe špeciálne dôležité dodržiavať správny pitný režim?

No to je otázka! Samozrejme, že áno. Pitný režim je celkovo dôležitý pre človeka počas celého dňa a života. Voda je životne dôležitou tekutinou v našom tele. Človek dokáže prežiť týždeň bez jedla, bez vody iba 2-3 dni. Špeciálne pri tréningu by sme mali zvýšiť príjem tekutín a čistej vody. Závisí od toho aj výkon športovca. V tele je viac ako 65% vody a preto je veľmi dôležité dbať na pitný režim. Niektorí pijú iba ak je smädny, podľa mňa to nie je správne. Vodu treba piť tak pravidelne,.... ako dýchame vzduch. ☺ V noci veľa vody z tela stratíme aj samotným potením, preto už do obeda by sme mali vypíť aspoň liter vody a naše telo nám bude za to vďačné.

6. Vedel si, že Slovensko patrí ku krajinám s najkvalitnejšou vodou na svete? Aký je Tvoj obľúbený nápoj? Chutí Ti pitná voda z vodovodu?

Áno to viem, a som na to patrične hrdý! Voda je taká vzácna vo svete, že je mimoriadne dôležitá chrániť ju a neplytváť ňou. Naša slovenská voda z vodovodu je tá najlepšia. Pil som ju ako malé dieťa, ako tínedžer a pijem ju aj teraz, keď som dospelý. Nikdy som na ňu nezanevrel, práve naopak, veľmi mi chutí.... preto ju pijem. Veď nie nadarmo sa hovorí: Pijem zdravú vodu, nápoj z vodovodu ☺! A skutočne patrí k mojim obľúbeným nápojom. Nie som zástanca sladených nápojov aj keď k pizzi si neodpustím dať práve takýto nápoj. Ale, na našu slovenskú vodu dopustiť nedám. Na stupnici od 1 po 10 by som jej dal 12 ☺ Vážme si, čo doma máme.

Jean-Claude
Van Damme

(red.)
Foto: Martin Zilka



VTIPY



Viete čo je to maximálna zima?
Keď poviem voda a ty počuješ ľad.



Výsledok je jasný ako to, že dobrá voda z vodovodu
prosievá zdravie.

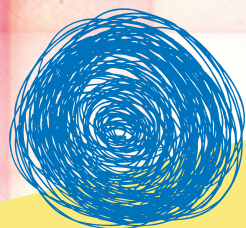
“Pán hlavný, to nie je polievka,
ale akási voda!”
“Nie akási! Prevarená je!”

Na hodine chémie sa
pýta pani učiteľka:
Durko, čo sa vyparuje
rýchlejšie ako voda???
Peniaze!!! -odpovedá
pohotovo.

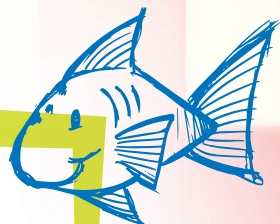
Blondínka volá druhej blondínke:
„Varila som kávu a zvýšila sa mi horúca
voda, nevieš, čo s ňou mám urobiť?“
„Daj ju do mrazáku, horúca sa vždy hodí.“



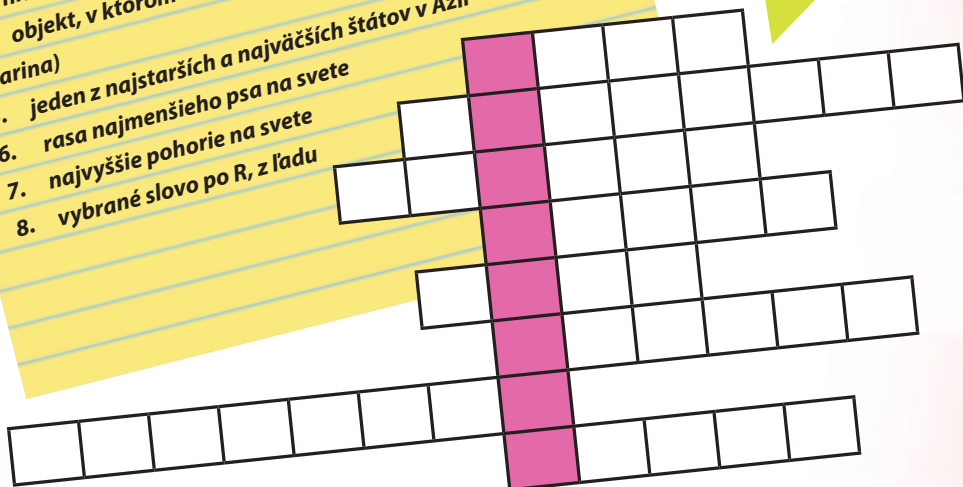
Stretnie Jožko kamaráta
so zlomenou nohou.
„Čo sa ti stalo?“
„Ale, skákal som do bazéna.“
„Ale veď voda nadnáša?!“
„A kto ti povedal, že tam bola
voda?“



Tajnička



1. cool nápoj
2. ovocie oranžovej farby
3. hlavné mesto Španielska
4. objekt, v ktorom sa nachádza veľké množstvo vody (napr. Starina)
5. jeden z najstarších a najväčších štátov v Ázii
6. rasa najmenšieho psa na svete
7. najvyššie pohorie na svete
8. vybrané slovo po R, z ľadu



Osemsmerovka

pre zábavu

v v s p m t l
e j n o s p n
ú a v t a r á
p z č o v j p
r e i k d b o
a r i e k a j
v o p o h á r
ň e m a r p d'
a v o d á r i



slová: voda, prameň, jazero, ČOV, nápoj,
úpravňa, potok, pohár, rieka, vodári, VVS, ryba

PIJEM ZDRAVÚ VODU, NÁPOJ Z VODOVODU.



www.pijemzdravuvodu.sk

