

*cafe
news*

ČÍSLO 06 | 4. 10. 2026 | Ročník 13

ZADARMO

**MODERNÍ POMOCNÍCI
NA CESTÁCH:**
AKO VYŤAŽIŤ MAXIMUM Z
TECHNOLÓGIÍ V AUTE

AKO ZVLÁDNUŤ
DLHÚ CESTU AUTOM
**BEZ STRESU
A ÚNAVY**

NÓRSKO
KRAJINA „ZÁZRAKOV“, ALEBO
POCTIVEJ „PRÁCE“?

NOVÝ SLOVENSKÝ FILM:
DILEMA

**AUTOSALÓN
AUTOSHOW NITRA 2026:**
NOVINKY A PREMIÉRY





ÚPLNE NOVÁ

MAZDA CX-6e

ELEKTROMOBILITA POVÝŠENÁ NA UMENIE



CRAFTED WITH JAPANESE SOUL

Kombinovaná spotreba podľa WLTP (Wh/km): 189 (Takumi); 194 (Takumi Plus),
emisie pri kombinovanej spotrebe: 0 g/km.

6 ROKOV	ZÁRUKA
	MAZDA
ALEBO 150 000 KILOMETROV	

AUTOGRAND, a.s.

BRATISLAVA | VAJNORSKÁ 167, TEL. 02/49 280 402 | [AUTOGRAND.MAZDA.SK](https://autogrand.mazda.sk)



1 000 000 krát zážitok z jazdy s modelom M - závod v Mníchove vyrobil jubilejný model BMW M3

Mníchov. Spoločnosť BMW M oslavuje výrobu svojho miliónteho vozidla BMW M. Toto jubilejné vozidlo, model BMW M3 so špeciálnym lakovaním BMW Individual Fire Orange III, vyrobené v závode BMW Group v Mníchove, odovzdal Peter Weber, riaditeľ závodu BMW Group v Mníchove, Franciscusovi van Meelovi, generálnemu riaditeľovi BMW M GmbH, v rámci oficiálnej slávnosti.

Tento výrobný míľnik predstavuje významný moment vo viac ako päťdesiatročnej histórii BMW M, ktorá sa vyznačuje výnimočným výkonom, inovačnou silou a emocionálne strhujúcou radosťou z jazdy.

Zároveň sa už pozerá do budúcnosti: V budúcnosti bude hlavný závod BMW Group v Mníchove vyrábať aj plne elektrické BMW M3 – prvý vysokovýkonný model vybavený technológiou BMW M Neue Klasse. Bude to druhý model Neue Klasse vyrábaný v Mníchove po plne elektrickom BMW i3 – a zároveň to bude znamenať začiatok novej kapitoly v úspešnej histórii BMW M.

„BMW M spája jazdné vlastnosti na cestách aj na pretekárskych okruhoch s praktickosťou pre každodenné použitie,“ hovorí Franciscus van Meel. „Miliónte vozidlo BMW M dokazuje, že tieto hodnoty naši zákazníci stále veľmi oceňujú, a to aj 40 rokov po uvedení prvého BMW M3 na trh. To nás motivuje k neustálemu rozvoju nášho portfólia vysokovýkonných vozidiel BMW M založeného na technológii BMW M Neue Klasse, vrátane plne elektrických modelov, v súlade s našim kľúčovým sľubom značky.“

Výrobou miliónteho vozidla BMW M závod BMW Group v Mníchove zdôrazňuje svoju kľúčovú úlohu v budúcnosti značky BMW M. Ako hlavný závod BMW Group spája tento závod dlhú tradíciu výroby športových modelov BMW s transformáciou smerom k elektromobilitě. Závod BMW Group v Mníchove zohráva kľúčovú úlohu v prechode na elektromobilitu. Od roku 2027 bude BMW Group v tomto závode vyrábať výlučne plne elektrické vozidlá. Závod bol na tento účel úspešne prestavaný bez prerušenia výroby.



www.bmwgroup.com

AUTOSALÓN AUTOSHOW NITRA

2026: autá, adrenalín a šanca vyhrať auto za vstupenku



Od 8. do 11. októbra 2026 sa výstavisko Agrokompex v Nitre opäť stane centrom automobilového sveta. 31. ročník výstavy AUTOSALÓN AUTOSHOW NITRA prinesie štyri dni plné automobilových novínok, dynamických ukážok, driftu, stuntriderov, RC modelov, veteránov, tuningu aj programu pre celú rodinu. A jeden z návštevníkov môže z výstaviska odísť na úplne novom aute.



Automobilové značky, novinky a premiéry

Aj tento rok sa v Nitre stretnú známe automobilové značky spolu s novými hráčmi na trhu. Návštevníci si budú môcť zblízka pozrieť aktuálne modely osobných, úžitkových aj nákladných automobilov, porovnať rôzne značky, pohony a technológie a spoznať novinky, ktoré prichádzajú na slovenský trh.

Zoznam zastúpených značiek

AIXAM, Alfa Romeo, BAIC, BYD, Citroen, DACIA, Dongfeng, DR Automobiles, EVO, FIAT, Fiat Professional (úžitkové), Forthing, HONDA, Hongqi, Hyundai, Chery, ISUZU, IVECO (úžitkové), JAC, Jaecoo, JEEP, KGM, KIA, Leapmotor, MG, MHero, NISSAN, Omoda, OPEL, Peugeot, PIAGGIO (úžitkové), Renault, SUZUKI, Škoda, TENAX (úžitkové), TESLA, VOYAH

Spríevodný program

O akčnú motocyklovú show sa tradične postará MOTOTV SHOW. Návštevníci sa môžu tešiť na slovenských stuntriderov, kaskadérske kúsky, interaktívne ukážky, dymovú show či expozíciu luxusných a športových automobilov. Atmosféru doplnia stretnutia a autogramiády jazdcov, súťaže a ďalší sprievodný program.

Milovníci driftovania sa môžu tešiť na český projekt FURT BOKEM, ktorý do Nitry opäť prinesie tuningovú a drift taxi show. Chýbať nebudú driftové súboje, Meet & Greet, rozhovory, súťaže ani možnosť zažiť drift priamo z miesta spolujazdca. Vrcholom programu bude tradičná Final Night Show, ktorá patrí medzi divácky najatraktívnejšie momenty Autosalónu.

Samostatný priestor bude venovaný aj TUNING & AUDIO SHOW, kde sa

predstavujú upravené vozidlá, originálne prestavby a automobilové audio systémy.

Oblúbenou súčasťou výstavy bude aj RC AUTO SHOW. Návštevníci tuvidia diaľkovo ovládané modely kamiónov, cestných a terénnych vozidiel, stavebnej či vojenskej techniky, nakladačov, dronov a množstvo ďalších modelov. Počas výstavných dní budú prebiehať dynamické ukážky, pri ktorých miniatúrne stroje ukážu, čo všetko dokážu. RC AUTO SHOW tak tradične patrí medzi miesta, kde sa pri jednom programe zastavia deti aj dospelí.

Na výstavisku nebudú chýbať ani statické a dynamické ukážky práce silových a záchranných zložiek SR. Návštevníci budú môcť vidieť techniku aj praktické ukážky zásahov. O ďalší akčný program sa postará ASOS – Asociácia slovenských odťahovacích služieb, ktorá predvedie techniku a postupy využívané pri zásahoch a odstraňovaní vozidiel.

Milovníci automobilovej histórie si zase prídu na svoje pri expozícii historických vozidiel. Moderné novinky tak na Autosalóne opäť doplnia automobily, ktoré písali históriu motorizmu.

Automobilový svet doplní aj svet gamingu. Súčasťou výstavného vikendu budú Majstrovstvá SR v elektronických športoch, ktoré prinesú atmosféru profesionálneho ešportu, zápasy najlepších hráčov a tímov a sprievodné herné aktivity.

Hlavná výhra: Dongfeng MAGE

Autosalón Autoshow nebude iba o autách, ktoré si návštevníci pozrú. Jeden z nich môže na novom aute z výstaviska aj odísť. Hlavnou výhrou návštevníckej súťaže bude tento rok Dongfeng MAGE – moderné SUV, ktoré spája výrazný dizajn, priestorový interiér, bohatú výbavu a moderné technológie.

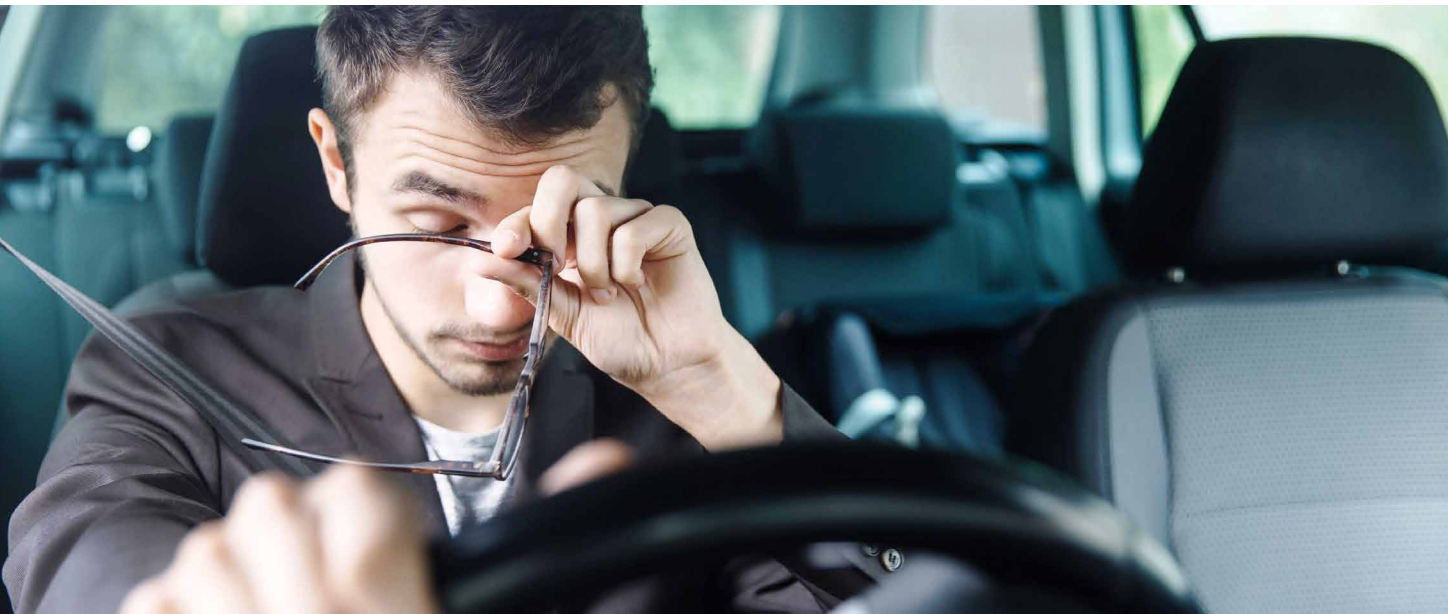
Do žrebovania sa bude môcť zapojiť každý návštevník, ktorý si zakúpi vstu-

penku na Autosalón Autoshow, vyplní súťažný kupón a vhodí ho do osudníka. Okrem hlavnej výhry budú pripravené aj ďalšie hodnotné ceny.

Poznačte si termín 8. – 11. októbra 2026. Autosalón Autoshow Nitra bude opäť miestom, kde sa autá nielen vystavujú, ale predovšetkým zažívajú.



Ako zvládnuť dlhú cestu autom bez stresu a únavy



Cestovanie autom na zaslúženú dovolenku, za rodinou alebo na dlhú služobnú cestu prináša neoceniteľnú slobodu a flexibilitu. Sami si určujete tempo, balíte si toľko batožiny, koľko sa do kufra zmestí, a zastaviť môžete kedykoľvek sa vám zapáči. Na druhej strane však dlhé hodiny za volantom znamenajú pre vodiča a celú posádku značnú fyzickú a psychickú záťaž. Monotónna jazda po diaľnici, hustá premávka či nevyspytateľné správanie ostatných účastníkov cestnej premávky dokážu človeka rýchlo vyčerpať. Aby ste do svojho cieľa dorazili bezpečne, v absolútnej pohode a bez nepríjemných bolestí chrbta, kľúčom k úspechu je dôsledná príprava vozidla a dodržiavanie správnych návykov priamo počas jazdy.

Príprava auta začína ešte pred garážou

Ešte predtým, ako do vozidla naložíte prvý kufr, venujte pozornosť základnej technickej kontrole. Mnoho vodičov na tento krok zabúda, čo vedie k zbytočným komplikáciám na cestách. Zamerajte sa predovšetkým na správny tlak v pneumatikách. Ten musíte bezpodmienečne

upraviť podľa plánovaného zaťaženia auta – plne naložený kufr s celou rodinou na palube si vyžaduje výrazne vyšší tlak v pneumatikách (najmä na zadnej náprave), než na aký ste zvyknutí pri každodennom dochádzaní osamote do práce. Údaje o správnych hodnotách nájdete na štítku na bečkovom stĺpiku alebo na vnútornej strane palivovej nádrže.

Rovnako dôležitá je vizuálna kontrola a doplnenie prevádzkových kvapalín. Overte hladinu motorového oleja, chladiacej zmesi a brzdovej kvapaliny. Samozrejmosťou by malo byť doplnenie kvalitnej zmesi do ostrekovačov. Čisté čelné sklo zvnútra aj zvonku totiž výrazne znižuje únavu očí. Špina a mastný film na skle totiž v noci a v daždi nebezpečne lámu svetlo protiidúcich vozidiel, čo núti vodiča nadmerne žmúriť a namáhať zrak.

Správny posed ako prevencia únavy a bolesti

Mnoho šoférov sedí za volantom spôsobom, ktorý priam privoláva únavu a bolesti pohybového aparátu. Prvým extrémom je poloha „na krátke nohy“, kedy je

vodič nalepený na volant, druhou zasa poloha „ležateho strelca“, kedy sotva dočiahne na ovládacie prvky. Nastavte si sedadlo tak, aby ste pri úplnom zosliapnutí spojkového alebo brzdového pedála mali nohu v kolene stále mierne pokrčenú. Ak by ste museli nohu úplne prepnúť, v prípade nehody riskujete vážne zranenia kĺbov.

Operadlo by malo zviazať s rovinou sedáka takmer pravý uhol, aby bol váš chrbát v čo najväčšom kontakte s oporou. Pri správnom nastavení by ste mali pri natiahnutí rúk priamo pred seba položiť svoje zápästia na vrchnú časť vencia volantu bez toho, aby ste odlepili ramená od operadla. Táto poloha zaisťuje, že vaše svaly nie sú v neustálom napätí, neklesá vám ramená a najmä máte nad autom maximálnu kontrolu a dokážete rýchlo reagovať v krízových situáciách.

Pravidlo dvoch hodín a boj s mikrosnákom

Najväčším a najzákernejším nepriateľom na dlhých trasách je mikrosnák. Neprichádza zo dňa na deň, ale plíži sa pomaly. Často mu predchádza nenápadná

strata koncentrácie, častejšie žmurkanie, ťažké viečka a neschopnosť udržať konštantnú rýchlosť či smer. Základné pravidlo bezpečnosti hovorí: robte si pravidelné prestávky každé dve hodiny alebo po prejdení približne 200 kilometrov. Neváhajte zastaviť aj skôr, ak ucítite prvú vlnu únavy.

Počas prestávky bezpodmienečne vystúpte z auta na čerstvý vzduch. Samotné sedenie na čerpacej stanici pri káve nestačí. Prejdite sa, urobte zopár drepov, natiahnite si krčnú chrbticu a ruky. Krátke, intenzívne fyzické cvičenie rozprúdi krvný obeh a okyslíči mozog oveľa lepšie a trvácnejšie ako energetický nápoj, sladká limonáda či silná káva. Tieto stimulanty totiž únavu len maskujú na obmedzený čas, pričom po odovzdaní rýchlej energie nasleduje ešte prudší pád a vyčerpanie.

Strava na cestách: Pozor na to, čo jete

Energetická hladina vodiča úzko súvisí s tým, čo počas dňa skonzumuje.



Typickou chybou je návšteva reštaurácií s rýchlym občerstvením priamo pri diaľnici, kde si doprajeme ťažké, mastné alebo príliš sacharidové jedlá (vyprážaný rezeň, hranolky, burgre). Po takomto obede telo sústredí všetku svoju energiu

do žalúdka na trávenie, čo vedie k okamžitému útlmu, ospalosti a malátnosti.

Na dlhú cestu si radšej zabaľte alebo objednávejte ľahké jedlá – zeleninové šaláty s kuracím mäsom, celozrnné sendviče, čerstvé ovocie či orechy, ktoré telu dodávajú energiu postupne. Mimoriadne dôležitý je pravidelný pitný režim. Dehydratácia organizmu sa prejavuje bolesťami hlavy, podráždenosťou a výrazným spomalením reakčného času. Majte vždy poruke fľašu čistej neperlivej vody alebo nesladeného bylinového čaju a pite pravidelne v malých dúškoch.

Pamätajte, že bezpečná a úspešná cesta nie je pretek s časom. Plánujte si trasu vopred a vždy s dostatočnou časovou rezervou. Ak vás na ceste prekvapia nečakané kolóny, stavebné práce alebo nepriaznivé počasie, nebudete pod tlakom stresu a neurobíte zbrklé rozhodnutie. Doraziť do cieľa o hodinu neskôr, ale živý, zdravý a oddýchnutý, je ten jediný správny výsledok. Šťastnú cestu!

Vaša bezpečnosť začína dokonalým výhľadom

Sme špecialisti na opravu a výmenu čelných skiel s dlhoročnou praxou. Rozumieme, že prasklina na skle nie je len estetický problém, ale riziko pre vás a vašu rodinu.

Poškodenie je väčšie? Nedá sa opraviť?

Poskytneme vám profesionálnu a kvalitnú výmenu poškodeného čelného skla na všetky typy vozidiel. Kladieme dôraz na spokojnosť zákazníkov, ktorým dokážeme pomôcť nielen so samotnou opravou, ale aj obhliadnutím vozidla, vypísaním tlačív pre poisťovne ako aj celkovým vybavením poistnej udalosti.

Kvalita prvovýroby
Používame sklá značiek Saint Gobain Securit, Pilkington, AGC a Guardian.

Dodržanie postupov
Striktne dodržiavame technologické postupy a používame doporučené lepiace sady.

Doba montáže
Celková výmena trvá od 2 do 6 hodín podľa typu vozidla a skla.

Odborný prístup
Máme skúsenosti s výmenou skiel na všetky typy motorových vozidiel.

+421 918 440 449
 aloautosklo@gmail.com
 www.aloautosklo.sk

ZÁRUKA AŽ DO ROKU 2030. NA CAN-AM OUTLANDER 2026.



Can-Am
Outlander MAX XT 850



Can-Am
Outlander MAX Limited 1000R



Can-Am
Outlander MAX PRO XU HD8

**+2 ROKY ZÁRUKY NAVÝŠE
KU CAN-AM OUTLANDER MY26:
XT 850, DPS 850, PRO XU HD8,
XT-P 1000R SAS A LIMITED 1000R.**

Ponuka platí do vypredania zásob.
Podmienky u autorizovaných predajcov Can-Am.



**REZERVUJTE SI STROJ
U PREDAJCU CAN-AM**



brp_slovakia



BRP Slovakia

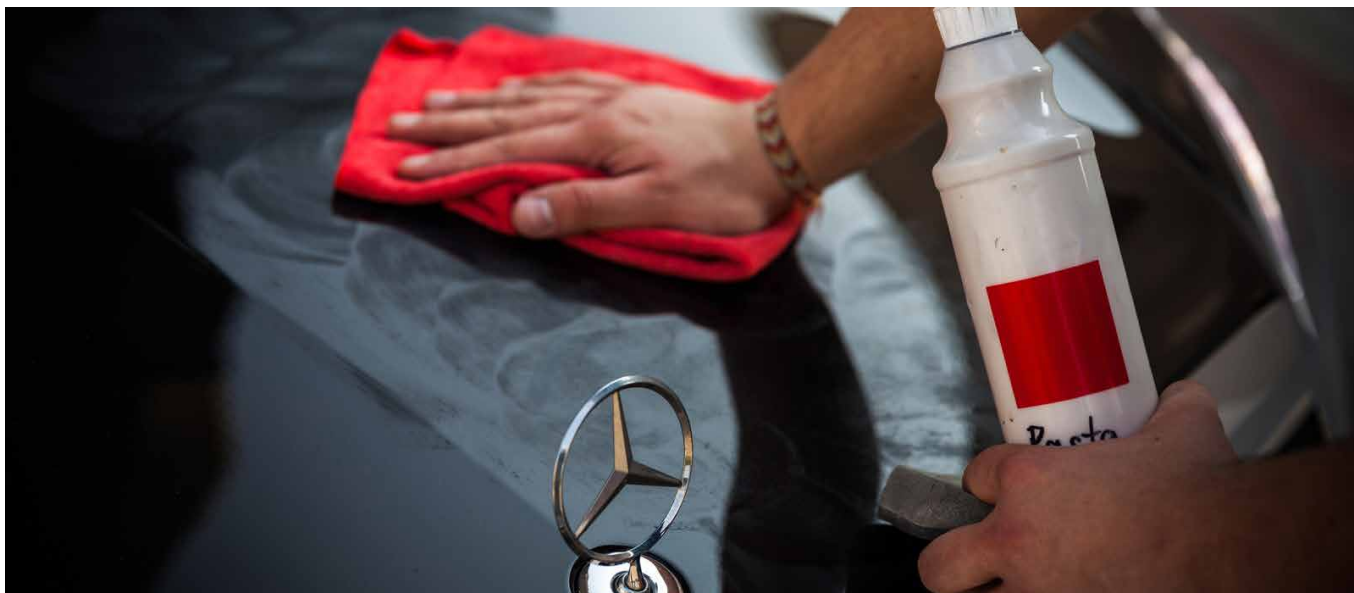


Can-Am
Outlander MAX XT-P 1000R SAS

can-am®

AKO PRIPRAVIŤ AUTO NA ZIMU

Teploty klesajú, zima sa blíži. Okrem prezúvania na zimné pneumatiky a výmeny zmesi do ostrekovačov je vhodné zvážiť aj ďalšiu prípravu na chladné obdobie. Akú?



Počas zimných mrazov dostanú lak vozidla a ostatné exteriérové časti zabráť vplyvom mrazu a najmä agresívnej posypovej soli. Odborníci v starostlivosti o vozidlá odporúčajú vozidlá pred zimou voskovať. A nielen pred zimou. Ideálne celoročne. Jar a leto sú totiž iná kapitola a prinášajú ďalšiu „hrozbu“ pre lak v podobe hmyzu a mušiek.

Základom údržby pred zimou je voskovanie, nanoochrana alebo syntetický vosk, tzv. sealant. Pred aplikáciou vosku je vozidlo potrebné poriadne umyť a spraviť dekontamináciu laku. Ide o krok, kedy sa pomocou špeciálnej plastelíny mechanicky odstránia mikročastice asfaltu a brzdneho prachu, ktoré sú usadené v laku a bežná čistiaca chémia ich neodstráni. Po dekontaminácii a odmastnení je lak panensky hladký a pripravený na aplikáciu vosku. Ten je ideálne aplikovať aj v dvoch vrstvách pre lepšiu trvácnosť a ochranu.

Ďalším krokom je použitie kvalitnej zimnej zmesi do ostrekovačov. Pozor! Najlacnejšia zimná zmes nie je vždy najvhodnejšie riešenie. Tieto zmesi bývajú veľmi agresívne a častokrát spôsobujú nepekný vodný kameň po čelnom skle, kapote a streche. Ten, keď sa zanedbá a nezmyje, ide odstrániť iba strojovým leštením. Odborníci odporúčajú použiť pH-neutrálnu zmes do ostrekovačov ktorá neoslabuje vosk a neškodí materiálom na vozidle.

Bezpečný výhľad za každého počasia? Nechajte si na sklá aplikovať voduodpudivú nanotechnológiu, tzv. „tekuté stierače“. Počas dažďa alebo sneženia bude čelné sklo vplyvom náporu vetra počas jazdy čistejšie. Ďalšia výhoda - na sklách nevznikne hrubá vrstva námrazy a budú rýchlejšie očistené.

SÚ NOVÉ VOZIDLÁ PRIPRAVENÉ NA ZIMU?

Vo všeobecnosti každé vozidlo prežije zimu bez voskovania, pH-neutrálnej zmesi v ostrekovačov a tekutých stieračov. Ide však o to, ako bude vozidlo po zime vyzerať. Je zrejmé, že udržiavané, voskované autá majú lak po zime v oveľa lepšej kondícii ako autá, ktoré sa nevoskujú.

Nové autá vychádzajú zo showroomov od predajcov bez akejkoľvek ochrany laku. Pokiaľ ste investovali desiatky tisíc eur do nového vozidla, investuje pár desiatok eur do údržby pred zimou. Vráti sa vám to mnohonásobne. Bez potreby nadmernej údržby po zime.

www.kvdetail.sk
info@kvdetail.sk



Moderní pomocníci na cestách: Ako vyťažiť maximum z technológií v aute

Súčasný automobil sú doslova nabitý pokročilými technológiami, digitálnymi obrazovkami a inteligentnými asistenčnými systémami. Automobilový priemysel prechádza obrovskou transformáciou a prvky, ktoré boli ešte pred desiatimi rokmi výsadou najluxusnejších limuzín, dnes bežne nájdeme v autách kompaktnej triedy. Napriek tomu sa v praxi často stretávame s tým, že mnohí vodiči tieto systémy nevyužívajú naplno, boja sa ich, alebo ich dokonca považujú za otravné a hneď po naštartovaní ich vypínajú. Ak

sa s nimi však naučíte správne spolupracovať a pochopíte ich logiku, dokážu rapídne zvýšiť vašu bezpečnosť, výrazne znížiť spotrebu paliva a premeniť aj tú najdlhšiu a najnudnejšiu jazdu na maximálne komfortný zážitok.

Adaptívny tempomat a udržiavanie av pruhu: Autonómia na dosah

Tento technologický tandem je neoceniteľným pomocníkom predovšetkým

pri monotónnej jazde na diaľniciach, ale rovnako dobre poslúži aj v hustej mestskej premávke. Na rozdiel od klasického tempomatu, ktorý iba slepo drží nastavenú rýchlosť, adaptívny tempomat (ACC) pomocou radarových senzorov a kamier monitoruje situáciu pred vozidlom. Automaticky prispôbuje rýchlosť auta pred vami a udržiava od neho bezpečný, vami navolený odstup. Ak auto pred vami spomalí alebo úplne zastaví, moderné systémy s funkciou Stop&Go plynule zabrzdia aj vaše vozidlo a následne ho opäť rozbehnú.

V kombinácii s aktívnym udržiavaním v jazdnom pruhu (Lane Assist) dokáže auto držať ideálnu stopu uprostred pruhu a jemnými korekciami do volantu vás chrániť pred neúmyselným opustením vozovky, napríklad pri chvíľkovej nepozornosti. Je však kriticky dôležité mať na pamäti, že ide o asistenčné systémy druhej úrovne, nie o plnohodnotné autonómne riadenie. Vaše ruky musia neustále spočívať na volante a vaša pozornosť musí byť plne venovaná premávke. Tieto pomocníci vám majú ubrať únavu z mikro-korekcií, nie prebrať za vás plnú zodpovednosť.

Dokonalé prepojenie so smartfónom a sila online navigácií

Zabudované továrenské navigácie v automobiloch, hoci sú dizajnovane pekne integrované, často trpia jedným veľkým neduhom – ich mapové podklady rýchlo zastarávajú a aktualizácie bývajú komplikované alebo drahé. Riešením je plné využitie moderných platforiem Apple CarPlay a Android Auto. Tieto systémy umožňujú bezpečne a zrkadlovlo preniesť prostredie vášho smartfónu priamo na veľkú centrálnu obrazovku infotainmentu vo vozidle.



Vďaka tomu môžete za jazdy bezpečne hlasom ovládať navigácie ako Waze, Google Maps alebo Apple Maps. Tieto aplikácie pracujú s miliónmi dát od ostatných používateľov v reálnom čase. Včas vás upozornia na čerstvú dopravnú nehodu, nečakane vytvorenú kolónu, prácu na ceste alebo dokonca na nebezpečný predmet ležiaci v jazdnom pruhu. Systém vám okamžite prepočíta a ponúkne rýchlejšiu obchádzkovú trasu. Týmto spôsobom ušetríte nielen desiatky minút času a litre paliva, ale najmä sa vyhnete zbytočnému stresu z uviaznutia v nekončej zápche.

Head-up displej a čítanie značiek: Oči neustále na ceste

Ak vaše vozidlo disponuje príplatkovým Head-up displejom, rozhodne ho neodpisujte ako zbytočnú hračku. Tento systém, inšpirovaný stíhacími lietadlami, premieta kľúčové jazdné informácie priamo na čelné sklo, presne do zorného poľa vodiča. Informácie sa

opticky javia, akoby sa vznášali niekoľko metrov pred kapotou auta. Vidíte tam svoju aktuálnu rýchlosť, pokyny navigácie či aktuálne platné rýchlostné limity.

Vďaka tomu nemusíte pri každej kontrole rýchlosti skláňať zrak nadol k prístrojovému štítu. Pri rýchlosti 130 km/h totiž auto za jedinu sekundu prejde takmer 36 metrov – sekunda, kedy sa pozeráte na budíky, je sekundou, kedy idete naslepo. Head-up displej v úzkej spolupráci so systémom rozpoznávania dopravných značiek navyše zabezpečí, že nikdy neprehliadnete dočasné obmedzenie rýchlosti pri opravách ciest alebo v neznámom meste, čo vás uchráni pred neželanou pokutou.

Eco-driving a palubný počítač ako váš osobný kouč

Moderné motory a prevodovky sú naprogramované na dosahovanie čo najnižších emisií a spotreby. Na disp-

leji palubného počítača vám autá dnes ponúkajú pokročilé ekonomické menu, ktoré vyhodnocuje efektivitu vášho jazdného štýlu. Sledovaním ukazovateľa optimálneho preradenia rýchlostných stupňov (pri manuálnych prevodovkách) a dôsledným predvídaním situácie pred sebou dokážete bez akéhokoľvek zdržania stiahnuť dlhodobú spotrebu paliva o 10 až 15 percent.

Naučte sa využívať zotrvačnosť vozidla. Ak vidíte, že v diaľke na semafore naskočila červená alebo sa blížite k začiatku obce, dajte nohu z plynu oveľa skôr a nechajte auto brzdiť motorom so zaradeným rýchlostným stupňom. Moderné motorové jednotky v tomto režime úplne prerušia dodávku paliva do valcov – zjednodušene povedané, v danej chvíli jazdíte s nulovou spotrebou. Technológie v autách sú tu na to, aby nám slúžili, chránili nás a šetrili našu peňaženku. Naučte sa ich správne nastaviť podľa vlastných preferencií a uvidíte, že každá vaša ďalšia cesta bude plynulejšia, bezpečnejšia a uvoľnenejšia.

MIKONA
PNEU & AUTO SERVIS

e-shop
**PNEUMATIKY
AJ S PREZUTÍM**

IHNEĎ K ODBERU!

**OBJEDNÁVANIE
do servisu ONLINE!**

25 pneuservisov v SR

www.mikona.sk

MIKONA

VIDEO

Nórsko – krajina „ZÁZRAKOV“, alebo poctivej „PRÁCE“?



Dlhodobu som mal zámer zoznámiť svojich priateľov s nórskou krajinou, ktorá je povestná najmä prírodnými krásami a každý z nás si ju spojí s členitým pobrežím, ktoré tvorí podstatnú časť hranice krajiny. Fjordy – „výbežky“ mora do horských masívov vytvárajú neopakovateľnú atmosféru nedotknutej prírody a pre našinca, ktorý chodí za morom do Chorvátska, predstavujú aj atrakciu čohosi, čo doma nemáme. Akurát sem sa nechodí kúpať...

Letecké spojenie Bratislavy s hlavným mestom Nórska – Oslom, v pondelok, stredu a piatok zjednodušuje dopravu a cena leteniek nízkonákladovej spoločnosti Wizz Air je neuveriteľná a robí z drahej destinácie aspoň v úvode finančne prijateľnú ponuku. A tak sme si s priateľmi – tri manželské dvojice – kúpili vianočný darček na september 2026 – vtedy podľa mojich skúseností je ideálne počasie na potulky jesennou prírodou.

Zostavenie plánu programu som si zobral na starosť a pre mojich priateľov to bola séria prekvapení v rýchлом tempe, aby za desať dní spoznali to, čo som ja objavoval desaťročia. S organizáciou prepravy mi pomohol syn, ktorý mi poradil, aby som miesto tradičných

požičiavateľov áut vyskúšal aplikáciu Getaround, ktorá umožňuje prenajímať si vozidlá súkromných vlastníkov. Vysvetlil mi, že aj on dáva k dispozícii svoje rodinné auto, ktoré nevyužíva pravidelne, záujemcom v čase, keď mu stojí na parkovisku. A tak sme sa v júli dohodli s Magdalénou, že si požičiame Mercedes-Benz Viano pre osem pasažierov, čo predstavovalo pohodlný presun aj s batožinou pre šiestich účastníkov výpravy. Bolo to dobré riešenie, keďže auto bolo pristavené k letisku Gardemoen a my sme sa tak vyhli komplikáciám

vanému a drahému presunu z letiska do centra Osla rýchlovlakom a hneď sme mohli využiť náš čas na aktivity, ktoré začali prakticky hneď po prilete. Auto za cca 1 300 eur na desať dní s limitom 1 500 km – čo zodpovedalo mojím prepočtom trasy, ktorú som chcel absolvovať, bolo prijateľným riešením – mali sme ho stále k dispozícii, bolo pohodlné a cena zahŕňala aj poplatky za diaľničnú sieť a tunely, ktorých bolo po našej trase neúrekom a aj dostatočné poistenie za prípadné nehody počas cesty. Auto sme si v zmysle pokynov aplikácie nafotili zo všetkých strán, interiér a stav nádrže a tachometru a rýchlo nasadli, lebo parkovanie na letisku je drahé...

V Osle som vybral ikonické ubytovanie pri športovom areáli s mamutím skokanským mostíkom a pamätným miestom pre náš biatlonový šport – v hoteli Scandic Holmenkollen Park. Prezliekli sme sa do „slušného“ a vyrazili na koncert Candlelight v aule právnickej fakulty. Pri „sviečkach“ sláčikové kvarteto hralo melódiu mojej obľúbenej kapely Coldplay a Eda Sheerana. V prostredí, kde na stenách miestnosti sú maľby nórskeho expresionistického maliara Edvarda Muncha, ktoré si môžu pozrieť iba promujúci študenti, bol tento zážitok



tok ozaj silný. Mohol by som pokračovať zážitkami z prehliadky Frogner parku so sochami Vigelanda, prechádzkami v oslianskom prístave, pevnosťou Aker Brygge, kráľovským sídlom, či budovou, kde sa odovzdávajú Nobelove ceny za mier, „kúpaním sa“ v Oslofjorde – teda schladzovaním sa po saunách, ktoré sú postavené priamo na vode, či gastronomickými zážitkami – veď populárnu „Fiskesuppe“ sme prechutnali minimálne päťkrát. Ale tentoraz by som chcel opísať „zázraky“ nórskeho stavebníctva pri budovaní ciest, tunelov a mostov, ktoré sme vnímali pri našej ceste.

Naša trasa z Osla smerovala cez Verdens Ende – „koniec sveta“ do Stavangeru, kde sme strávili tri dni

obhliadkou symbolu večného mieru – desaťmetrovmi kovovými vikingskými mečami zabodnutými v skale, aby sa už nikdy nedali použiť a turistkou na Preikestolen, ikonický masív vypínajúci sa nad Lysefjordom vo výške 600 metrov nad morom. V minulosti som sa musel k tomuto miestu prepraviť loďným trajektom a následne autobusom, ale dnes je vybudovaný zo Stavangeru najdlhší a najhlbší podmorský cestný tunel na svete – Ryfylke tunel (14,4 km, 292 m pod hladinou mora) bol nevšedný zážitok, ktorý nás obral o plavbu trajektom, ale ušetril čas a peniaze. Pri prejazde tunelom spomíname na skúsenosti zo Slovenska s výstavbou tunelov, prevraciame oči a radi by sme našich stavbárov poslali na školenie do Nórska. Ale



celé je to inak – veď aj pri budovaní tohto tunela sa podieľali naši stavbári, ktorí si sem prišli zarobiť... asi je to iba o správnom toku peňazí a nie o našich schopnostiach.

Už po druhýkrát stúpam prudkým výstupom na ikonu prírodných zjavov v Nórsku. Skalný masív vypínajúci sa nad Lysefjordom v prípade dobrého počasia poskytuje nezabudnuteľné výhľady na fjord a okolité hory. No, nezabudnuteľné, ako nezabudnuteľné... výstup mi pripomína predchádzajúci zážitok, ale mnohé detaily akoby som prežíval nanovo. Áno, pamätám si drevený chodník cez mokrade, ale teraz si uvedomujem, že títo Nóri ešte aj v ňom urobia priestor, aby drobné briezky mohli naďalej rásť. Priateľom som sľuboval nenáročný výstup prechádzkovou chôdzou, ale už od úvodu prudko naberať výšku, prekonávaním skalných schodov a na štyroch

kilometroch musíme prekonať tristo výškových metrov. Vystúpame do výšky 600 metrov nad hladinu mora – skalný masív s plošinou 25 x 25 metrov, ktorý sa nazýva Preikestolen – kazateľnica, v čase nášho príchodu je obsadený turistami a na to, aby ste mali pocit jedinečnosti, musíte si vystáť radu na foto. Na okraji masívu pózujú „dobyvatelia“, ktorí kreatívne archivujú túto chvíľu na elektronické médiá. Najhorší – najkreatívnejší? sú ako inak Ázijci, ktorí potrebujú najviac času na svoje „figúry“. Ale v záseade tých sto ľudí sa tu strieda pomerne rýchlo a všetci budú mať pocit, že tu boli sami. Pri predchádzajúcom výstupe bol s nami aj Padre František, ktorý nám odslúžil na „kazateľnici“ omšu, čo dodalo celému výstupu nezameniteľný rozmer a určite svoj tretí majstrovský titul v Berгене dosiahol Peter Sagan aj vďaka našim modlitbám...

Aj tentoraz sa presúvame do Bergenu po pobreží, aby sme ušetrili čas. Cestná sieť je prerušovaná fjordami a výbežkami pevniny a ak si chcete skrátiť cestu, musíte akceptovať presuny trajektom. Musím však konštatovať, že to tu majú zvládnuté vynikajúco. Zoradisko pre autá v prístave je prehľadne označené, štvorprúdové a umožňuje naloženie súčasne viacerým autám – osobným aj kamiónovým. Prichádzajúci trajekt otvára „tlamu“ už pri pristávaní manévri a vypúšťa prevezené autá v priebehu pár minút. Aj my sme naložení veľmi rýchlo a už vystupujeme po schodoch na palubu, kde nás v reštaurácii automat „skasiruje“ za prevoz a poľská obsluhujúca za občerstvenie. Odchádzajúci trajekt





Maják na Verdens Ende - na konci sveta

strieda prichádzajúci. Pravdepodobne štyri lode sa striedajú v 15-minútových intervaloch a plynule prepravujú cestnú dopravu medzi morskou výlukou z jednej strany na druhú. Množstvo tunelov zjednodušuje prechod cez horské masívy a kruhové objazdy v nich sú pre nás atrakciou hodnou videa. Z tunelu rovno na most, ktorý za normálnych okolností by sme fotili, lebo to nie je každodenná udalosť. Ale

my sa ponáhľame, lebo ešte Bergen, Norheimsund pri Hardangerfjorde, vodopády, ktoré môžete „prechutnať zo zadu“, Eidfjord, Vøringsfossen s neuveriteľnou sústavou nerezových mostov a viewpointov a cesta cez národný park do Hallingdal. V Nesbyene si užívame neskutočnú jesennú prírodu – žlté listie briez, stále zelené ihličnany potiahnuté „vlasmi“ – parazitmi – lišajníkmi, ktoré nájdete len tu v Nórsku

a sú signálom zdravého, čistého prostredia.

Kráčame po chodníčku, ktorý sa často mení na mokraď a nie vždy sa jej vieme vyhnúť. Tri generácie – dvaja otcovia a dvaja synovia – tri ranné „vtáčatá“ si vychutnávajú farebnosť jesene. Brusnice, čučoriedky, vresy, biele plochy lišajníkov, machy, čvachtajúce traviny, kde-tu huby. Krajina nikoho, podsvietená vychádzajúcim slnkom nás vedie k jazeru, v ktorom sa na pokojnej hladine odráža okolie. Johann by rád stretol losa, tak ako my pri nočnom presune z Bergenu, ale bezpečnejšie je nestretnúť ho...

Našu trasu a plánovaný počet kilometrov sme „prešvihli“ o 94 km, čo nás stálo 770 NOK, čo v prepočte pri kurze 1 euro = 10,60 NOK znamená 72,50 eura a vyčistenie auta 14 eur, ale celkovo hodnotím tento spôsob prepravy za jedinečný zážitok – možno aj preto, že som nešoféroval... zvládli to moji priatelia a tých sa treba asi tiež opýtať...

Autor: Dušan Spusta



JUMP CENTRUM
TRAMPOLÍNOVÝ PARK

PO-PI: 13:00-20:00
SO-NE: 09:00-20:00

+421 903 754 731

jumpcentrum.tn@gmail.com

www.jumpcentrum.eu

Drietoma 939, 913 03, Drietoma

www.jumpcentrum.eu



Sme skákacie centrum v Drietome. Dostanete sa k nám z Trenčína alebo priamo z diaľnice, ktorá je vzdialená len pár minút od nášho centra.

Na svoje si prídu deti, ktoré sa môžu vyblázniť na desiatkach trampolín a atrakciách. Rodičia si môžu posediť na kávičke, pívku, či kofole. Pre návštevníkov, ktorých chytí hlad, máme pripravených množstvo sladkých i slaných pochutín a aj pizzu.

Pre kamarátov a rodiny vieme zabezpečiť narodeninové oslavy a posedenia s kompletným servisom.

Pre školy a tábory ponúkame zvýhodnené ceny vstupného a množstvo výhod a benefitov.

JESEŇ V ZNAMENÍ AKTÍVNEJ PODPORY IMUNITY

Začiatok školského roka je náročný pre rodičov i žiakov. Osobitne pre malé deti, ktoré prichádzajú po prvýkrát do väčšieho detského kolektívu a všetko je pre ne celkom nové. Okrem istej nervozity, ktorá súvisí s novými povinnosťami, sa však detský organizmus musí vyrovnávať ešte aj s doposiaľ nepoznanými mikróbmami, ktoré naň číhajú v novom kolektíve. Obrazne povedané – zatiaľ čo dieťa nastupuje prvýkrát do jasličiek alebo škôlky, ich imunita nastupuje rovno do vysokej školy. Osvedčenou pomocou je podpora obranyschopnosti organizmu dieťaťa. Na dobrej imunite záleží aj preto, že s chladnejším počasím prichádzajú i typické chrípkové nástrahy a zdá sa, že ani hrozba covidu ešte zďaleka nie je zažehnaná...

Organizmus má na ochranu pred baktériami, vírusmi a infekčnými chorobami vybudovaný imunitný systém, niečo ako pohotových bodyguardov, ktorí nás strážia pred vonkajšími i vnútornými nepriateľskými útokmi. Dennodenne je však tento systém poškodzovaný stresom, znečisteným životným prostredím i nezdravým životným štýlom a jedálničkom. Navyše, u malých detí nie je imunita ešte dostatočne vyvinutá. Aj preto niektoré deti ochorejú hneď po príchode do nového školského detského kolektívu.

Na imunite záleží

Základom dobrého zdravia je zdravý životný štýl, vyvážená strava bohatá na živiny, dostatok pohybu, spánku, vyhýbanie sa stresu a dôkladná hygiena. Obranyschopnosť významne podporuje aj pes-

trá strava obsahujúca dostatok ovocia a zeleniny, orieškov a semiačok, ale aj primerané množstvo bielkovín, tukov, sacharidov a tiež dostatočný pitný režim. Vyvážená zdravá strava spolu s vhodnými pohybovými aktivitami vytvárajú podmienky pre udržanie zdravia a dobrej imunity.

V čom spočíva sila betaglukánu

Pre obranyschopnosť organizmu je optimálne, ak potrebné vitamíny a minerálne látky telo získava zo stravy, ale ani ich doplnenie z vhodných výživových doplnkov nie je na škodu. Imunitné bunky totiž občas, najmä v kritickom období, treba postrčiť do ich práce, teda do účinnej ochrany organizmu a boja s nepriateľskými mikróbmami. V tom pomáha známy imunomodulátor – betaglukán, ktorý sa získava z hľivy ustricovej.

Vysokočistý betaglukán (93 %) aktivuje imunitné bunky, čo vedie k zvýšeniu ich fagocytickej aktivity (chuti bojovať s nepriateľmi). Dôležitou výhodou vysokočistého betaglukánu z hľivy ustricovej je jeho bezpečnosť. Nie sú známe vedľajšie účinky, vznik závislosti a nedá sa ním ani predávkovať. Betaglukán pomáha nielen pri znížení rizika infekčných ochorení, ale má veľký význam aj pri podpore organizmu počas ochorenia a tiež urýchľuje proces uzdravovania. Ak nás baktérie či vírusy predsa len nenechajú na pokoji, s dobrou imunitou máme väčšiu šancu na miernejší a rýchlejší priebeh ochorenia.

Viac info na www.natures.sk



Pravidelná podpora detského organizmu

Aktívna podpora imunity je zvlášť dôležitá v kritických obdobiach, keď očakávame väčšiu fyzickú a psychickú záťaž. Je ňou aj zvykanie si prvého ročníka na nový školský režim a tiež drobca v materskej škole. Zdravotným neprijemnosťami môžeme predchádzať, ak deťom preventívne posilňujeme imunitu napríklad aj výživovým doplnkom s vysokočistým betaglukánom a vybranými vitamínmi. Ak menšie deti majú problém užívať tabletky, majú k dispozícii detský výživový doplnok slovenského výrobcu Natures vo forme tabliet na cmúľanie, prípadne sirupu. Počas rizikového obdobia alebo v čase vyššej chorobnosti, pri nástupe do kolektívu, pri zmene prostredia a tiež pri rekonvalescencii je dobré ich užívať denne. Vďaka svojmu zloženiu prispievajú k správne fungovaniu imunitného systému a tiež k zníženiu vyčerpania a únavy. Dieťa tak lepšie a v zdraví zvládla významnú zmenu vo svojom živote.

Ilustračné foto: iStock

Beta glucan: tip pre dobrú imunitu



www.akut.sk

Výživový doplnok. *Schválené zdravotné tvrdenie podľa Nariadenia (ES) č. 1926/2006 pre vitamín C, D, selén: prispieva k správnej funkcii imunitného systému. **Zinok prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom

Bacitrafil akut 10 kapsúl

- silná podpora organizmu počas rizikových a záťažových období
- unikátna kombinácia látok so synergickými účinkami:
- 300 mg vysokočistého beta glukánu + vitamín C, vitamín D a selén pre imunitu*
- vysokočistý resveratrol + zinok pre ochranu pred oxidačným stresom**



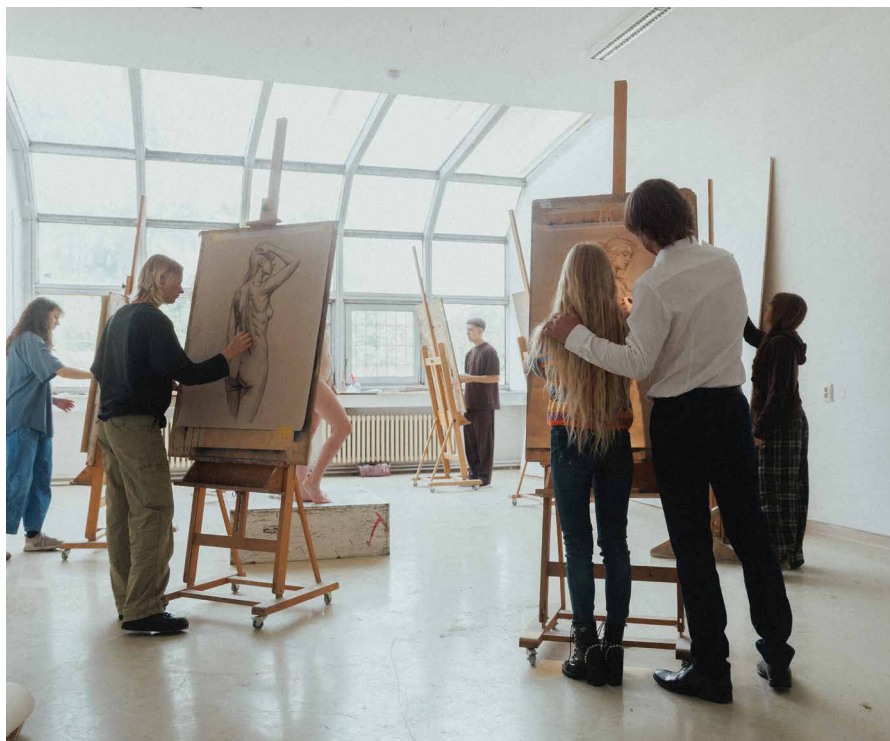
Jonáš Karásek začal nakrúcať nový **slovenský** film **Dilema**



14. septembra padla prvá klapka nového slovensko-českého filmu *Dilema* režiséra Jonáša Karáska. Dramedy s prvkami trileru otvára s humorom a nadhľadom tému súhlasu, osobných hraníc a zodpovednosti za vlastné rozhodnutia. V hlavných úlohách sa predstavia Táňa Pauhofová, Jenovéfa Boková a Ady Hajdu.

Pribeh filmu sa odohráva počas jedinej večera. Jedna nejasná situácia postupne rozprúdi medzi ľuďmi rôznych generácií, skúseností a názorov debatu, v ktorej sa pôvodná istota rýchlo mení na pochybnosti. Čo sa vlastne stalo? Kde sa končí nedorozumenie a začína zodpovednosť? A ako je možné, že tú istú situáciu vníma každý úplne inak?

Dilema nechce divákovi ponúkať jednoznačné odpovede ani mu hovoriť, čo si má myslieť. Prostredníctvom humoru, napätia a stretu rozdielnych pohľadov otvára priestor na premýšľanie a diskusiu o súhlase, vzájomnom rešpekte, osobných hraniciach aj o tom, nakoľko sme schopní vidieť tú istú situáciu očami druhého človeka.





Projekt Dilema predstavili producenti ešte pred začiatkom nakrúcania v Los Angeles, kde bol v roku 2026 vybraný do programu Project Accelerator v rámci South East European Film Festival (SEE-fest). Počas programu ďalej rozvíjali projekt a konzultovali jeho medzinárodný potenciál, komunikačnú stratégiu a možnosti oslovenia publika.

Film nakrúca režisér Jonáš Karásek podľa scenára Hany Lasicovej a Jozefa Paštéku. Kameramanom je Tomáš Juríček, architektkou Ema Teren, na výtvarnej koncepcii spolupracuje Oľga Paštékova, kostymovou výtvarníčkou je Danica Raytchev, umeleckou maskérkou Zuzana Peschlová a strihačom Matej Beneš.

Producentmi filmu sú DANAE Production (Veronika Paštékova, Anton Škreko) a Cinetech (Naďa Janisková Móricaová).

Projekt podporil Audiovizuálny fond. Distribútorom filmu je Cinemart SK.

Zdroj: Lukáš Záleský

Solárne systémy od profesionálov.

Fotovoltická elektrárň pre firmu

Fotovoltická elektrárň pre dom

Máte záujem o zníženie účtov za elektrickú energiu?

Riešením je vlastná fotovoltická elektrárň.

FOTOVOLTICKÉ SYSTÉMY

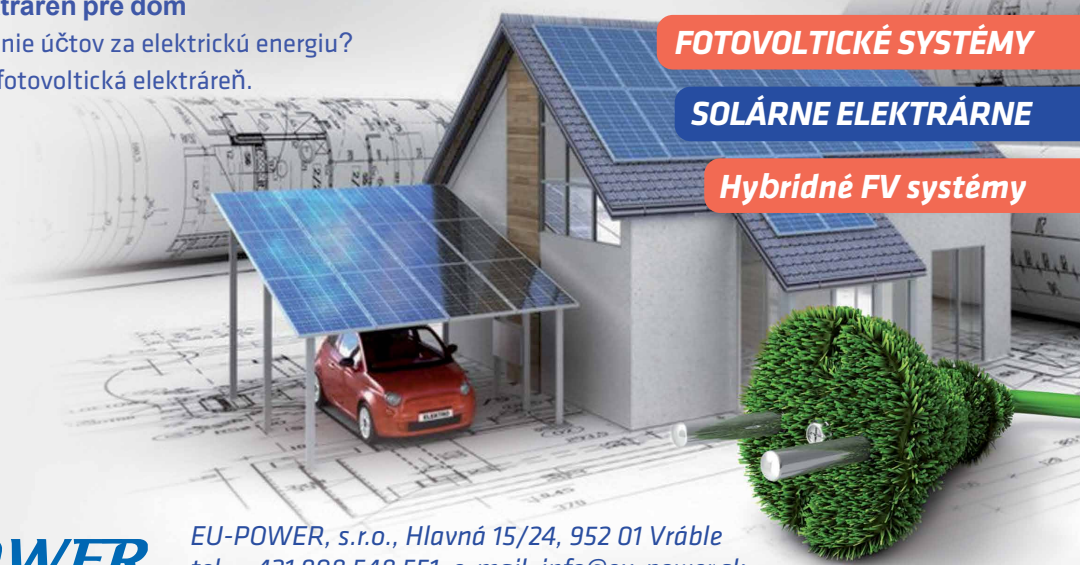
SOLÁRNE ELEKTRÁRNE

Hybridné FV systémy



EU-POWER, s.r.o., Hlavná 15/24, 952 01 Vráble
tel.: +421 908 548 551, e-mail: info@eu-power.sk

www.eu-power.sk



POLYKARBONÁTOVÉ PLATNE

LEXAN, Paltram

režeme na mieru

NÍZKE CENY Polykarbonát

TÓTH Cabajská 42 Nitra-Čermán /vyjazd na R1-JUH/, mob: 0911 711 110
Močenok
Nitrianska 1203, mob: 0911 929 098
www.obchodtoth.sk otvorené: Po-Pia: 7.30 - 16.30 h, So: 7.30 - 12.00 h

REZANIE BETÓNU

AKCIOVÉ CENY!

OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV
STATICKÉ POSUDKY • ODVOZ ODPADU

0908 447 006

WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU

ALLIMPEX



REBRÍKY A LEŠENIA PRE VAŠE STAVBY
CERTIFIKOVANÉ BEZPEČNÉ A SPOLAHLIVÉ RIEŠENIA

WWW.ALLIMPEX.SK



SELFSTORAGE.sk
SKLADY PRE FIRMY A DOMÁCNOSTI



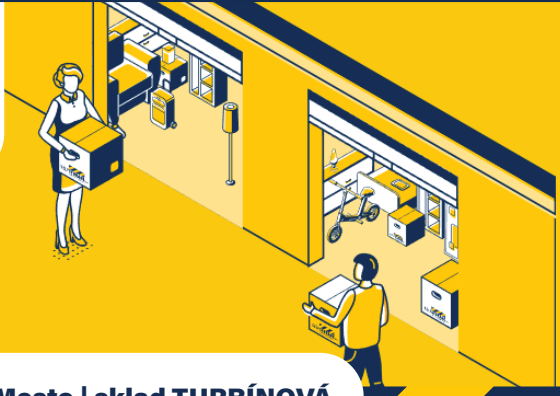
www.selfstorage.sk

Čo je SELFSTORAGE?

Samoobslužné skladovanie je služba, ktorá nájomníkom ponúka prenájom skladovacích priestorov, známe aj ako „skladovacie jednotky“, zvyčajne na krátkodobom alebo dlhodobom základe.

Petržalka | sklad KOPČIANSKA
+421 908 818 984

Nové Mesto | sklad TURBÍNOVÁ
+421 908 707 492



EURO - MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET ODBORNE A KVALITNE

- Široký výber povrchovej úpravy
- Bezpečná technológia
- Predaj a montáž drevených parkiet
- Opravy a výmena poškodených parkiet

**Kompletná renovácia s 3x lakovaním
už od 15,90 € m²**

0917 755 577
www.brusenieparkiet.com



cafe news

Redakcia
www.CAFE NEWS.sk
0903 418 118
obchod@cafenews.sk



GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk

0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV

HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
STÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



ROTTNER
The Spirit of Safety

Oficiálny e-shop značky
ROTTNER

TREZORY A SEJFY



Showroom Bratislava
Rottner Security Slovensko, s.r.o.
Hrachová 16A
82105 BRATISLAVA

www.rottnet-trezory.sk