



FOTO PRAVDA: LUBOŠ PILC © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ



Prieskum bočných kaňonov.



Splav rieky Colorado bolo priateľstvo s riekou aj s ľuďmi v rafte.



Splavovať Colorado na športových raftoch je riadne dobrodružstvo. FOTO: ARCHÍV K2 STUDIO (4)

Grand Canyon bola výhra v lotérii

Filmár **Pavol Barabáš** bol na mnohých dych vyrážajúcich miestach – precestoval džungle, zlanil najvyšší vodopád sveta, stál na severnom i južnom póle. Aj on však mal niekoľko rokov nesplnený sen: splaviť rieku Colorado v arizonskom Grand Canyone. Keďže do národného parku, ktorý v roku 2019 oslávil storočnicu, pustia len jednu expedíciu denne, zo žiadostí na vstup sa losuje. Šanca je čosi vyše percenta. Barabášovu výpravu po niekoľkých rokoch čakaní vylosovali, no potom prišiel covid!



Katarína Sedláková
ksedlakova@pravda.sk

Pred štyrmi rokmi sme robili s vami a vašim kamarátom, hudobným skladateľom Michalom Novinským, rozhovor a on vtedy povedal, že sa vás rád pýta na veci, čo vo vašich filmoch nevidí, čo ste vystrihli. Čo ste vystrihli teraz z vášho najnovšieho filmu Veľký kaňon?

Nakrútili sme okolo sto hodín materiálu, takže z toho som vystrihol 99 hodín vyhodíte a zvyšok je film. Znie to jednoducho, ale nebolo ľahké vzdať sa toho množstva dobrých záberov.

Koľko film striháte?

Hráť sa s filmom v strižni dlho, áno, strihanie trvá dlhšie ako samotná výprava. Keď chcete

do filmu niečo osobitné vložiť, rozmýšľate dlho nad tým, čo filmom vlastne chcete povedať, čím osloviť diváka. *Veľký kaňon* má viacero robín. Ale každý film ma totálne vyžmýka z energie, až ho ku koncu nenávidím (smeje sa).

Veľký kaňon je film o extrémnom splave. Ešte by som sa vrátila k Michalovi Novinskému, ktorý si myslí, že pre vás však nič extrémne neexistuje. Je to tak alebo sa mylí? Čo považujete za extrémne?

Bojím sa výšok aj divokej vody, nie som človek, ktorý sa do dobrodružstva vrhá bezhľavo. Rád si veci premyslím. Pred akciou mám vždy rešpekt, ako to dopadne, dokonca môžem mať aj strach, no ten už v kaňonoch či na divokej rieke opadne. Nedá sa doma pripraviť na valce a prúdy vo vode, na vlny veľké ako rodinné domy, ktoré dokážu pohltiť celý raft. Také v Európe nemáme. Všetko si tu určuje sama príroda.

Aj vo vašom filme odznie, že kto by nemal strach, rýchlo by skončil...

Nechcem hovoriť frázy o rešpekte k prírode, ale naozaj najkrajšie je, keď sa stávate súčasťou plynutia rieky. To uvedomenie, že rieka nemá koniec. Voda dáva všetkému život a je krásny pocit byť súčasťou čohosi takého.

Považujete sa za vodáka, keďže toto bola vodácka výprava?

V ďalšom živote by som chcel byť kajakárom a splavovať divoké rieky. Raft je naozaj niečo celkom iné, tým, že sa viete nabaliť aj na niekoľko týždňov, využívali sme ho na to, aby sme sa dostali do neprebádaných území. Napríklad na expedícii *Omo - Cesta do praveku*, kde sme sa mesiac plavili po neznámej rieke. To bol naozaj druhý historický splav. Ťažkými perami sme sa dostali k divokým kmeňom, ktoré nikdy nevideli raft ani človeka. Ľudia chodili v koži a nahí. Dnes sa krajina dramaticky

zmenila, na rieke je pár priehrad. Alebo pri nakrúcaní filmu *Tieň jaguára*, kde sme sa proti prúdu plavili do amazonskej džungle, aby sme sa dostali k Indiánom, čo žili prírodným spôsobom života. Takých objaviteľských ciest na rafte bolo veľa, ale v prípade Grand Canyonu šlo o čisté splynutie s riekou.

Bola teda táto expedícia pre vás výnimočná? Už ste predtým boli v pralesoch Novej Guiney, pešo ste sa dostali na severný aj južný pól, objavili ste megajaskyne v stolových horách Venezuely a ako prvý ste zlanili aj najvyšší vodopád sveta Tugela Falls. Alebo je výnimočná tá výprava, ktorá sa práve skončila?

Splav rieky Colorado bolo priateľstvo s riekou, ale i s ľuďmi v rafte. Hneď, ako sme opustili Grand Canyon, nám prišlo akosi smutno. Všetci sme si naraz povedali, poďme znova a tak sme pokúšali šťastie opäť. Totiž ak chcete splavovať Colorado, musia vás vylosovať v lotérii – a to je šanca asi jedno percento. Podali sme si všetci žiadosti, ale na rok 2024 nás nevylosovali. Tužili sme opäť po tom silnom zážitku, pri ktorom sa odpojíte od civilizovaného sveta a stanete sa na tri týždne súčasťou prírody, kde ste totálne odrezaní od mobilov a sietí. Ste len so svojimi kamarátmi, ktorí sú vám ako rodina a majú spoločný cieľ: splaviť rieku. Napriek strachu a obavám, ako zvládneme tie ťažké pereje, to človek túži zažiť znova. Na konci dňa však zažívate pokoj, keď sa z rieky dostanete na breh a pozorujete obrovské skalné steny,

ktoré majú skoro dva kilometre. V Grand Canyone na vás vplývajú pradávne horniny, do ktorých sa zarezala rieka Colorado v priebehu miliónov rokov. Hovoríte si: aha, tieto sú staré sto miliónov rokov, tamtie tristo miliónov rokov a ďalej zistíte, že tie sedia na horninách starých 1,2 miliardy rokov! Čo bolo medzi nimi? Geológovia nevedia, čo sa tu dialo počas chýbajúcich 900 miliónov rokov! Ide o hlbšie a dostanete sa do hĺbky, kde sa môžete dotknúť skál starých dve miliardy rokov, čo je polovica histórie našej Zeme. Uvedomíte si, že človek mení túto planétu od veľkej priemyselnej revolúcie, a to je len posledných 250 rokov. Pri veku Zeme je to stotinka mihnutia oka! Človek z pohľadu vývoja našej planéty je naozaj len nepatrnou epizódou.



V Grand Canyone sa dá z hornín čítať ako z geologickej knihy.

Už v anotácii k filmu sa hovorí, že počas cesty akoby ste čítali v otvorenej geologickej knihe. Nejaký sa ste sa po tejto stránke teoreticky pripravovali?

Samozrejme, niečo som si čítal, ale vo výprave bol geológ Robo Kazík, ktorý Grand Canyon dobre pozná a robil o ňom aj diplomovku. Zaviedol nás do bočného kaňonu, kde sme mohli hladiť skameneliny nautiloidov staré 300 miliónov rokov.

Je iné nakrúcať na vode ako na horách? Čo keby ste kamery stratili?

Keď som v extrémnom prostredí, musím sa sústrediť na cieľ, aby sme ho všetci v zdraví dosiahli, aby sme prežili, nie na to, či je zapnutá kamera. Nakrúcanie je bonus expedície a je jedno, či zlaňujete vodopády či jaskyne alebo sa plavíte v divokých perejách. Na Colorade sa mi stalo, že som bol taký vystresovaný z toho, čo prichádza, že som zabudol zapnúť helmovú kameru. Alebo som moju prilbu s kamerou dal kamarátovi a povedal mu: zapni to, keď vojdeme do pereje, a on zabudol, lebo vtedy sa kúpete vo vlastnom adrenalíne.

Kameru ste mali vy či aj ostatní členovia expedície?

Mali sme dve GoPro kamery a kameru, ktorá zachytávala spomalené zábery. V spomaľovačkách lepšie ukáže, čo sa deje v perejách – aj prevrhnutie raftu trvá pár sekúnd, keď si to spomalíte, všimnete si výrazy tváre.

Dá sa k takémuto filmu robiť aspoň nejaký približný scenár? Alebo sa všetko ukáže v priebehu výpravy?

Vždy mám bodový scenár, ktorý sa však nikdy nezodpovedá s výsledným filomom. V prvom rade musím rozmýšľať nad tým, aby som šetril batérie. Sú cesty, kam si vezmem štyri, päť bateriek a s tými musím nakrútiť celý film. V úzkom kaňone niekedy čakáte na svit svetla. Dnes je to oveľa jednoduchšie so solárnymi nabíjačkami, ale v úzkom kaňone po vylodení niekedy márne čakáte na snečný svit. Aj vaše „baterky“ musia byť dobité, nesmiete sa tvorivo vyčerpať, aby ste mali stále energiu zachytávať zaujímavé momenty do filmu, aj keď ste večer fyzicky unavený z pádlovania. Ja mám rád dokument, kde ste nenápadný pozorovateľ a snažíte sa zachytiť všetko autenticky. Veľmi viďím na iných dokumentoch, ak je tam niečo hrané a už tomu neverím.

Váš film rozhodne nepôsobí hrane – jeden zo synov vášho zosnulého kamaráta Jožka Černáka vraví v krásnom tvrdom nárečí „keď sa tu my vykotýme“...

On je z Hlohovca. Všetci ľudia na tejto výprave v Grand Canyone boli kamaráti alebo odcho-vanci Jožka Černého. Bol to môj dobrý kamarát, s ním som chodil na prvé splavy, aj do Slovinska. Mal šialené nápady, napríklad zjazd na rafte po zjazdovkách z hotela Kosodrevina na Chopku v zime. Jeho nápadom bol aj splav indickej rieky Karnali, ktorá je vo filme. Niekoľkokrát sa tam aj topil. Vždy sníval o rieke Colorado, ktorá je snom všetkých vodákov na svete, ➔



FOTO ARCHIV KESTUDIO

V Grand Canyone cítite vietor, skaly, riekú. V roku 2019 oslávili národný park sto rokov.

lebo nikde inde neexistuje taká obrovská perejnatá rieka v takom krásnom národnom parku, ako je Grand Canyon, ktorú môžete splavovať tri týždne. Na porovnanie Dunajec, ktorý tečie Pieninským národným parkom, splavíte na rafte za hodinu. Rozmýšľal som, ako urobiť spomienku na Jožka Černého. Na málo ľudí po smrti sa spomína tak intenzívne pri každom splave, pri ohni, akoby bol stále medzi nami. Preto som natočil tento film.

Práve v ňom tiež ktosi z členov expedície povie, že keď sa večer pozerá na hviezdy, priam cíti, akoby bol Jožko Černý s vami. Aj vy ste to tak cítili?

Povedal to Mirko Dušek. Z toho kaňonu vyžaruje niečo zvláštne, mystické. Ste na miestach, kde vidíte staré indiánske petroglyfy (obrazy vytvorené opracovaním povrchu kameňa). Akoby tam boli vytesané spomienky na niečo večné. Spali sme len tak v spacákoch na brehu, lebo v Arizone málokedy prší, a tak sa pozeráte na hviezdy a myslíte na ľudí, ktorých máte alebo ste mali radi. Aj preto sa chcete do Grand Canyonu vrátiť - tu cítite vietor, skaly, riekú, všetko to naokolo a veľmi silno si uvedomujete, že ste súčasťou celého kozmu.

Partia zrejme musí byť dobre zohratá, aby spolu tak dlho v úzkom kontakte vydržala, nie?

Iste, každá expedícia je vzácna nielen miestom, kde ste boli, no dôležití sú hlavne ľudia, s ktorými ste tam boli. Mám obrovské šťastie na ľudí. Je super, keď sa každý snaží prispieť k všeobecnej pohode. Keď bol niekto unavený, iný mu pomohol riad umyť, zbalíť veci, makať v rafte proti vetru...

Keď spomínate umývanie riadu, ako ste ho umývali, keď ste nesmeli znečisťovať prírodu?

Máte špeciálny saponát, ktorý neškodí v rieke, to v Amerike predávajú v každom obchode. Dokonca aj keď varíte, dáte si obrovskú plachtu pod stoly. V lodi máte hermeticky uzavreté špeciálne boxy na potraviny. Keď zjete potraviny, plníte tie boxy každou omrvinkou, čo vám padne na zem. Plachtu pred odchodom zbalíte, vytrasiate do boxov. A tie využijete aj na vykonanie potreby, keď na ne dáte záchodovú dosku. Tento „záchod“ sme si tiež niesli v rafte so sebou, striedali sme sa, kto to bude

mať na starosti. Bol to asi najkrajší záchod, aký som kedy zažil, a vždy som sa naň tešil.

Prečo?

Lebo sme si preň našli miesto, odkiaľ bol krásny výhľad na scenériu rieky.

Kolko ľudí tvorilo vlastne vašu výpravu?

Boli sme 15 vrátane žien. Bola tam napríklad Jaja Valušiačková, bývalá manželka nášho polárniky, bola tam spolu s manželom Petrom. Ďalej Mirka Badinská, Ninka Dubovská. Sú to naše dobré kamarátky, s ktorými sme toho už veľa prežili. Všetci často chodili na riekú Soču a poznali Jožka Černého.

Ešte sa vrátite k losovaniu z prihlášok na expedíciu. Rangeri vraj pustia na riekú len jednu expedíciu denne a čakacie doby sa tak predlžovali, že niektoré výpravy čakali na vylosovanie aj tridsať rokov...

Národný park zrazu zistil, že keď sa prihlásil nejaký päťdesiatnik v roku 2000, tak na splav by sa dostal v roku 2030 ako osemdesiatročný.

„**Rieka Colorado je snom všetkých vodákov na svete, lebo nikde inde neexistuje taká obrovská perejnatá rieka v takom krásnom národnom parku, ako je Grand Canyon, ktorú môžete splavovať tri týždne.**“

Vy ste teda mali neuveriteľné šťastie, že vás vylosovali?

Niekoľko rokov sme sa snažili dostať na expedíciu.

Pomohlo vám, že ste natočili niekoľko úspešných a oceňovaných filmov o prírode?

Samozrejme, ak nemáte skúsenosti, ani sa do losovania nedostanete. Keď nás vybrali, bola to obrovská radosť. Vybavili sme si víza, kúpili letenky a každú drobnosť, čo potrebujete na prežitie v kaňone. Boli sme už zbalení a týždeň pred odchodom prišiel covid a zatvorili sa hranice. Mali sme nastúpiť na vodu 3. 4. 2020. Národný park bol taký férový, že nám termín presunul presne o dva roky neskôr, na apríl 2022. Pamätám si na správy, ako sa nejaká výprava vybrala do kaňonu, keď covid ešte nebol, a keď jej členovia po troch týždňoch vyšli z kaňonu von, nechápali, ako sa celý svet zmenil. To odpojenie od sveta je krásne, ani neviete, aký je deň, ani čo sa vonku deje.

Spomínali ste, že v kaňone nie je signál. Čo keby sa niekto zranil, nesiete si so sebou lekárničku?

Lekárničku sme mali. Najradšej mám výpravy mimo mobilný signál, keď o nás nikto nevie. Svet sa mení a je už naozaj ťažké vybrať si miesta, kde signál nie je.

Akú teplotu mala voda v rieke Colorado?

Bola veľmi chladná, nad Grand Canyonom je priehrada a vypúšťa zospodu chladnú vodu do rieky, je priam ľadová, ale príjemne. Ja sa rád kúpem v ľadovej vode. Hoci je tu púštne podnebie, vzniká tu poobede zaujímavý komínový efekt, keď sa nahrieva Mexická plošina a začne fúkať nepríjemný vietor oproti raftu. Ten sa v pokojných opieral o náš raft a bral ho späť. Niekedy sme z toho boli zúfalí i vyčerpaní, kým sme prišli k pereji.

Kolko ste mali raftov?

Tri športové, na ktorých sa pádluje, a dva zásobovacie s veslami, ktoré sú väčšie a stabilnejšie, tam sme mali dolu náklad, ktorý vážil vyše tony. Američania splávajú väčšinou na takýchto, ale my sme chceli ísť na športových raftoch, to je zaujímavejšie a máte väčší kontakt s vodou - hlavne, keď sa prevrátite (smiech).

A práve keď sa prevrátite, máte rituál bozkávania nôh. Ako vznikol?

Vymyslel ho ešte Jožko Černý v Slovinsku. Ten, kto prevrhne raft, musí ostatným inštruktorm pobožkať nohy. Na Colorade o vykúpanie nebola núdza, ale ja som nikomu nohy nemusel bozkávať.

Ďalšia zaujímavá vec bolo samotné zbalenie lodí na expedíciu, pretože v lietadle môže mať batožina len 23 kíl. Ako ste to vyriešili?

Náš kamarát Robert Kazík vyrába rafty, je posadený expedíciami po svete. Skonstruoval teda odľahčené rafty, z ktorých sa dá vybrať dno, a tak sa po častiach zmestili sa do váhy 23 kíl. Vymyslel aj packraft - jednoduchú →

Pre krásne a zdravé VLASY

Prajete si mať krásne, zdravé a husté vlasy, ktorými oslníte partnera aj široké okolie? Ale miesto toho vám vlasy padajú, sú polámané a bez lesku? Môže to byť nedostatkom živín, ktoré sú pre ich zdravie nevyhnutné.

Oslňte svoje okolie dokonalými vlasmi vďaka unikátnemu výživovému doplnku **DonnaHAIR® Forte** so zvýšeným obsahom aminokyselín, pivoarských kvasníc a biotínu, ktorý pomáha pri zvýšenom vypadávaní vlasov a podporuje ich prirodzenú kvalitu a pevnosť. Navyše je obohatený o extrakt žihľavy dvojdomej, ktorá podporuje tvorbu keratínu. Ten tvorí až 90% vlasu a jeho najdôležitejšou súčasťou sú aminokyseliny. V každej toboľke DonnaHair® FORTE nájdete **aminokyseliny hned' tri - metionín, cystein, tyrozín**, ktoré sú kľúčové pre štruktúru a zdravie vlasu. **Zloženie prípravku je špeciálne prispôbené tiež pre potreby tehotných a dojčiacich žien.**



výživový doplnok

Limitovaná edícia s luxusnými náušnicami DonnaHAIR® s krištálmi Swarovski®!

OPĀĤ IDEÁLNA FIGÚRA Múdro na redukčnú diétu!

Túžite mať ideálne krivky a aj napriek tomu sa odmietate vzdať svojich nerestí? Skúste to tentokrát inak. Prezradíme vám efektívny a osvedčený recept, ako dosiahnuť vašu vysnívanú postavu.

Príbližite sa ku svojmu vysnívanému cieľu vďaka prípravku **UniLakt** škoricu. Obsiahnutá rozpustná vláknina viaže na seba vodu, tým v tráviacom trakte napučí a navodí pocit sýtosti, a preto je nevyhnutná pri redukčných diétach. Tento jedinečný výživový doplnok navyše obsahuje probiotickú kultúru, nerozpustnú vlákninu a riasu chlorellu, ktoré napomáhajú k upraveniu trávenia a zažívania. Tiež aj škoricu, ktorá podporuje odbúravanie tukov a uľahčuje trávenie. UniLakt žiadajte v lekárňach, či zdravých výživách.



Vo forme tablet alebo po novom sypká zmes!

NOVINKA pre žiarivý úsmev

ROZŽIARTE SVOJ ÚSMEV

Po bielych zuboch a žiarivom úsmeve túži každý z nás. Bohužiaľ, naše nesprávne návyky majú vplyv na farbu zubov. Našťastie, je tu úplne revolučné riešenie!

Krásny a žiarivý úsmev vám zaistí **WhitneyPHARMA** whitening dental set, a to už za 6 dní. Vďaka kombinácii účinných látok a ich aktiváciou UV svetlom likviduje nečistoty na zuboch a ničí baktérie, ktoré majú na svedomí zažltnutie zubov. Bieliaca sada obsahuje **3x injekčnú striekačku s bieliacim gélom, 1x UV svetlo, 1x náustok**. Stačí 15 minút denne a váš úsmev bude žiať! V ponuke v lekárni.

Viac informácií o prípravku na www.whitney.sk.

NARANYL – prvá pomoc na rany!

Rýchle a bezpečné ošetrenie drobných poranení, dokonca bez štipania a pálenia, objavíte v tejto inovatívnej novinke!

Naranyl sprej podporuje zahojenie rany, udržuje ju čistú, obmedzuje tvorbu jaziev a hlavne jeho použitie neštípe ani nepáli. Táto zdravotnícka pomôcka vytvára ochrannú bio-bariéru, čím sa stará o podráždenú pokožku, znižuje bolesť jemným chladením a zvláčnením poraneneho miesta. Prípravok Naranyl je v lekárňach dostupný tiež vo variante gélu a je vhodný ako na rezné rany, škrabance, kožné praskliny, tak aj na ošetrenie popálenín 1. stupňa.



Ošetrenie rany bez štipania a pálenia



FOTO PRAVDA: LUBOŠ PILC © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

malú loďku, ktorá váži šesť kíl a splavoval ňou najťažšie pereje Colorada. Dá sa zbalíť do batôžiny a ísť kdekolvek na planéte. Na jar sme na nich splavovali divoké rieky na Slovensku, ale aj v Nórsku, Čiernej Hore a Bosne a Hercegovine, kde sa osvedčili na rieke Neretva. Packraft vám dáva väčšiu slobodu, aby ste sa stali súčasťou riek po svete. Plánujeme s nimi ísť aj do Patagónie alebo na Nový Zéland.

Čo jete počas expedície? Vo filme vidíme, ako chytáte pstruhy, ktoré sa v Colorade neresia. Pred výpravou si nakúpíte, neuberíte, aké dobroty sme jedli a čo všetko dokázali kamaráti vykužíť. Piekli sme chlieb, pizzu, robili guláš, fašírky. Na obed sme pripravovali napríklad rybi šalát z chytených pstruhov. Mali sme aj zeleninu, ktorú sme si v rafte uchovávali pomocou suchého ľadu. Mali sme taký systém, že dvaja umývali riady a upratovali kuchyňu. Na druhý deň sa stali kuchármi. Mali sme so sebou špeciálnu nádobu, v ktorej sa dalo grilovať, variť aj piecť pstruhy. Aj chlieb sme si v tom piekli. Všetci sme sa vo všetkých úlohách vystriedali viackrát, navzájom sme si pomáhali.

Pred cestou vás škoolili rangeri, ako sa správať v národnom parku, aby ste po sebe nezanechali žiadne stopy a uchovali nepoškvrnenú prírodu. Čo vám hovorili? Grand Canyon je extrémne čistý, keď prídete niekde na pláž či do tábora, nenájdete žiadne stopy po ľuďoch, žiadne polámané stromčeky, nakakané, nacikané, že by tam boli nejaké mušky. Každý, kto príde do takej čistej krajiny, ju tak musí aj zachovať. Pred vstupom do Grand Canyonu vás kontroluje ranger, či máte náhradné pädla, plachtu, nádoby na umývanie a všetko na prežitie, aby ste nemuseli siahnuť na prírodu. Preto sme so sebou mali aj drevo a uhlie. Naozaj na vás prejde pocit panenskej čistoty, príroda ovplyvňuje ľudí a vnútorne čistí z neho vychádzajú. Ranger nehovoril o žiadnych zákazoch, ale rozprával o rieke, s čím sa môžeme stretnúť, čo si všimáť.

Napríklad? Krkavce vám môžu kradnúť veci. Treba si dať pozor na štrkáče a škorpióny. Keď ráno

odchádzate, vyklepáte si topánky. Povedal nám, ako to prebieha, ak nás náhodou škorpión uhryzne, čo to urobí s organizmom. Samozrejme, nejakého škorpióna sme v topánke mali, ale vždy sme ho odhalili včas. Vtedy si človek uvedomí, že edukácia, ako sa správať v prírode, je veľmi dôležitá.

Je ťažké dodržiavať tie pravidlá? Nie, sú prirodzené, lebo ich vytvorili sami vodáci na základe vlastnej skúsenosti. Za tie roky, čo sa Grand Canyon splavuje, sa vychytili hádam všetky možné negatívne javy. Človek si uvedomí, aká môže príroda ostať pôvodne krásna. Sami chcete, aby Grand Canyon po vašom odchode zostal zachovaný pre ďalšie generácie. Tak to povedal aj prezident Theodor Roosevelt v máji 1903, keď prvýkrát navštívil Grand Canyon a inicioval, aby sa z neho stal národný park.

INZERCIA



Pavol Barabáš

Režisér, scenárista a cestovateľ sa narodil 13. septembra 1959 v Trenčíne. Absolvoval štúdium zvukovej a obrazovej techniky na Vysokej škole technickej v Bratislave. Nahrúca filmy s horskou a so športovou tematikou. Často sa zameriava na život ľudí v extrémnych podmienkach. Je medzinárodné najúspešnejším slovenským dokumentaristom. Výber z filmov: *Veľký kaňon*, *Svetozár Stračina*, *Horský vodca*, *Salto je kráľ*, *Tieň jaguára*, *Vábenie výšok*, *Sloboda pod nákladom*, *Suri*, *Žit pre vášeň*, *Hladači tieňa*, *Pygmejovia*, *deti džungle*, *Príbehy tatranských štítov*, *Mongolsko - V tieni Džingischána*, *Bhután - Hľadanie šťastia*, *Everest - Juzek Psoťka*, *Neznáma Antarktída*, *Premený Tatier*, *Pururambo - Prales, kde sa zastavil čas*, *Tatry - Mystérium...*

Ešte sa mi páčila filmová scéna, ako ste pred splavom boli v Las Vegas a po 20 hodinách ste utiekli späť do divočiny. Nebolo to nič pre vás?

Naša partia sú v dobrom zmysle slova divosi. Myslel som si, že v Las Vegas sa vyburia, ale všetkých to ťahalo viac do prírody. Ťahalo ich to len do kaňonu. Ani mňa Vegas nelákalo. Nechcel som byť mravoučný, ale Mírko Dušek hovoril, že to mesto je pre ľudstvo úplne zbytočné.

Aké mesto by bolo pre vás ideálne? Asi žiadne.

Ja žijem v ideálnom meste, vo Vysokých Tatrách.

V Grand Canyone ste vraj zažili neskutočnú zábavu...

Myslím, že väčšiu zábavu mala s nami rieka Colorado. © AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

zdravie

Znížila som svoju hladinu cukru v krvi

Kristína zistila, že má zvýšenú hladinu cukru v krvi a začala sa obávať cukrovky. Našťastie jej dcéra, ktorá je povolaním farmaceutka, jej odporučila Zuccarin™, **ktorý jej priniesol rýchlu úľavu.**

Kristína pracovala veľa rokov v zdravotníctve. Teraz je na dôchodku a stále si udržiava aktívny spôsob života. Keď jej pri lekárskej prehliadke zistili zvýšenú hladinu cukru v krvi, začala sa obávať cukrovky so všetkými komplikáciami, ktoré s ňou súvisia. Našťastie ju povzbudila jej dcéra, ktorá je povolaním farmaceutka, aby skúsila Zuccarin™, výživový doplnok vyrábaný v Škandinávii. Tento výživový doplnok s vysokou dávkou extraktu z listov moruše a s chrómom účinne znižuje hladinu cukru

v krvi. Kristína si dala poradiť a vyskúšala Zuccarin. Po čase s úľavou zistila, že sa jej hladina cukru v krvi dostala do normálu.

Bolo to to najlepšie, čo som mohla urobiť pre svoje zdravie!

Zuccarin™

je celosvetovo najpredávanejší výživový doplnok s obsahom moruše bielej.

Urobte pre svoju hladinu cukru v krvi niečo dobré a čoskoro uvidíte ten rozdiel. Aby ste sa uistili, či je prípravok určený pre vás, vždy pozorne čítajte príbalový leták a riadte sa uvedenými pokynmi

To najlepšie z moruše

Kristína si ešte z detstva spomína na chuť plodov moruše, oberaných priamo zo stromu, v krásnej záhrade u rodičov. Celá rodina zbožňovala tú chuť a ani netušila o jej zdravotných výhodách.

Teraz Kristína hovorí svojim priateľom:

„...V minulosti som skúšala aj iné výživové doplnky, vrátane výťažkov z moruše, ale len Zuccarin™ je efektívny. Stále ho užívam a s výnimkou obmedzenia príjmu cukru nemusím dodržiavať prísny diétny režim.

„...Odkedy užívam Zuccarin™, moja hladina cukru v krvi klesla.“



Zuccarin™ je dostupný v lekárňach.

Pre viac informácií a nákup online navštívte náš web **www.newnordic.sk** alebo nás kontaktujte na tel. č.: **0918 117 476**

Nasnímajte QR kód pre nákup online »



Zdravie z prírody s logom strieborného stromu žiadajte aj vo svojej lekárni.

XP230471/01