

LATTE

**Sladké
zákernosti**

Kde na nás číhajú?

Zlaté Slovensko

Kam je dobré sa zatúlať?

Mária Čírová

Moje deti spievajú so mnou

Mňam recepty

Overená klasika po novom

TO.

je nový paušál

BEZ VIAZANOSTI BEZ HÁČIKOV BEZ CHYTÁKOV

TO. za polovicu až do konca apríla 2017.

Stačí si TO. len vybrať, presne podľa vás! Lebo TO. nevyčistí vašu peňaženku, ale dá vám kopec dát, volaní a zábavy. Pamätajte – vždy na TO. máte!

TO.10	10 GB dát v sieti 4ka	100 MIN/SMS do všetkých sietí SR a z/do EÚ	Volania po 3. minúte vo vlastnej sieti 4ka zadarmo	za 10 € teraz za 5 €
--------------	-----------------------	--	--	--

dajte si k TO.mu aj balík **GIGA PLUS** a surfujte pohodlne po celom Slovensku!

NAPREDAVAJNEJŠÍ TO.15	15 GB dát v sieti 4ka	300 MIN/SMS do všetkých sietí SR a z/do EÚ	Volania po 3. minúte vo vlastnej sieti 4ka zadarmo	za 15 € teraz za 7⁵⁰ €
------------------------------	-----------------------	--	--	---

NAJOBĽBENEJŠÍ TO.00	Neobmedzený objem dát na celom Slovensku	Neobmedzený počet MIN/SMS zo SR do všetkých sietí SR	Volania vo vlastnej sieti 4ka neobmedzene	za 30 € teraz za 15 €
----------------------------	--	--	---	---



4ka TIP:

Povedzte vysokým faktúram na konci mesiaca zbohom. Platíte len za to, čo potrebujete! Nastavte si **automatické dobitie** z platobnej karty v **Mojej zóne** a svoje výdavky máte pod kontrolou.

Viac info o pokrytí v najrýchlejšej sieti 4G na www.4ka.sk/mapa-pokrytia

na každej pošte
www.4ka.sk 950

KEĎ DÁTA,
TAK VEĽA



Obsah

- 4 Poštová banka – Nová, krajšia, užitočnejšia
- 6 Užitočná pre všetkých? Vyskúšali sme to za vás!
- 8 Čo dal a čo vzal slovenskej ekonomike rok 2016
- 10 Naučme deti múdro šoriť a rozumne míňať
- 12 Rozhovor Mária Čirová
- 14 Cestopis Slovensko – Kam je dobré sa zatúlať
- 16 4ka – Doba dátová je tu!
- 18 Dátovanie je nové telefonovanie
- 20 Mobil využíva celá rodina
- 23 Kúpte si telefón od 4ky priamo na pošte
- 24 Zdravie – Nepreslaďte si život
- 26 Kam do mesta za zábavou
- 28 Gastro – Prejedanie povolené
- 30 ePodací hárok
- 32 Elektronické oznamovanie zásielok
- 34 Slovenská pošta – Všetko na jednom mieste
- 36 Podporené projekty Slovenskej pošty za rok 2016
- 38 Krížovka, finančný horoskop



14



24



34

12

8



28



Spoločný časopis Poštovej banky, a. s., Slovenskej pošty, a. s., a SWAN mobile, a. s., je určený existujúcim a novým zákazníkom týchto spoločností a slúži na propagáciu ich produktov, aktivít a partnerov.

NEPREDAJNÉ
Štvrťročník, 1/2017
Ročník: I

VYDAVATEL:
Poštová banka, a. s.
Dvořákovo nábrežie 4
811 02 Bratislava
IČO: 31340890
DIČ: 2020294221
IČ DPH: SK7020000680

REDAKČNÁ RADA:
Katarína Kližanová Rýsová, Silvia Turnerová, Alexandra Körmendy

ŠÉFREDAKTOR:
Katarína Kližanová Rýsová

KONTAKT:
Katarína Kližanová Rýsová,
mail: katarina@agenturaak.eu

GRAFICKÝ DIZAJN
A ÚPRAVA, JAZYKOVÁ
KOREKTÚRA, FOTOGRAFIE:
BAUER MEDIA SK, v. o. s.
Einsteinova 23
851 01 Bratislava

TLAČ:
Slovenská Grafia a. s.
Pekná cesta 6
834 03 Bratislava

Kopírovanie alebo rozširovanie časopisu, prípadne jeho častí, je možné výhradne s povolením vydavateľa. Za obsah PR materiálov a inzercie spoločností Poštová banka, a. s., Slovenská pošta, a. s., SWAN mobile, a. s., ako aj ďalších partnerov zodpovedajú uvedené spoločnosti a inzerujúci partneri.

Presvedčte sa sami, že je užitočná pre všetkých

NOVÁ krajšia, lepšia a užitočnejšia



poštová banka



Poštová banka začiatkom januára zmenila svoju tvár. Prekvapila novým moderným logom a nádherným emotívnym reklamným spotom. Nevystupujú v ňom celebrity ani známi herci, ale náhodne oslovení ľudia z rôznych kútov Slovenska zobrazení v ich reálnom prostredí a s ich skutočnými životnými príbehmi. Pre banku je to len začiatok. Odštartovala tým sériu veľkých zmien s jasným cieľom: byť užitočná pre všetky generácie. A to znamená priblížiť sa ako súčasným, tak aj novým klientom a mať čo ponúknuť každému, či ide o študenta, podnikateľa, rodinu s deťmi alebo seniora z každého kúta Slovenska.



Nové žltó-oranžové logo Poštovej banky je odrazom jednoduchosťou ako jednej z jej kľúčových hodnôt. Kruh je čistý tvar a zobrazuje užitočnosť pre všetkých klientov, kde banka je stredobodom kruhu a má rovnako blízko ku každému svojmu klientovi. Logo je súčasťou celého nového konceptu komunikácie banky, na slovenských poštách ho bude dopĺňať symbol modrej poštárskej trúbky. Nová vizáž banky ide ruka v ruku s novými produktmi, ktoré bude banka predstavovať počas celého roka. Ide napríklad o mobilnú aplikáciu,

ktorú môžu klienti používať už od februára. Ďalej mladým rodinám poskytne banka v roku 2017 úver na bývanie. K Dobrému účtu môžu klienti dostať po novom až štyri platobné karty zdarma. Poštová banka nezaobíde ani na študentov či malých a stredných podnikateľov, ktorí si tiež v produktoch banky nájdu zlepšenia, poteší ich najmä skracovanie schvaľovacích procesov. Poštová banka chce byť totiž užitočná naozaj pre všetkých!

Logo Poštovej banky na pobočkách Slovenskej pošty 

Rastiem, stále sa učím, spoznávam a ty si so mnou. Je jedno, kde som, si tam aj ty. Veľa vecí zvládnem sám, no ešte viac, keď sme spolu. Roky letia naozaj rýchlo, všetko sa mení. Aj ty sa meníš. Niečo predsa však ostáva rovnaké. To, že ti verím. To, že mi rozumieš. To, že si tu pre mňa a mojich blízkych. A to sa nezmení. Poštová banka. Užitočná pre všetkých.

Chceme, aby si novú Poštovú banku vyskúšali všetci

Je mladý, má 39 rokov a jednu z najväčších bánk na slovenskom trhu priviedol k prevratnej zmene v jej dvadsaťtriročnej histórii. O tomto odvážnom kroku nám porozprával generálny riaditeľ Poštovej banky Andrej Zaťko.

Ide o jednu z najväčších zmien v histórii Poštovej banky, ktorá je z hľadiska bilancie v prvej päťke najväčších a najsilnejších bánk na slovenskom bankovom trhu. Prečo takáto veľká zmena?

Poštová banka má aj vďaka strategickému partnerstvu so Slovenskou poštou najrozvinutejšiu bankovú sieť spomedzi všetkých bánk na slovenskom trhu. Máme viac ako 1 500 kontaktných miest a 47 vlastných pobočiek. Vďaka Slovenskej pošte sme prítomní aj v mestách, kde žiadna iná banka nie je. Na tom chceme stavať a posilňovať si svoju pozíciu. Bankový trh sa však mení a ľudia od svojej banky očakávajú čoraz viac, sú náročnejší, chcú mať mobilnú aplikáciu, internet banking a väčšinu vecí chcú vybaviť online. A my, prirodzene, chceme byť bankou užitočnou pre všetkých bez rozdielu – od mladého človeka cez podnikateľa a rodinu až po seniorov. Chceme klientom ponúkať viac produktov a chceme, aby si Poštovú banku vyskúšali všetci.

Čo nové pripravujete pre svojich klientov? Každý deň nám klienti kladú otázku, kedy už spustíme mobilnú aplikáciu. Preto som rád, že ich môžem potešiť, pretože od februára ju môžu plne využívať. Je veľmi jednoduchá, zrozumiteľná a má všetky funkcie, ktoré ľudia potrebujú na základné bankové operácie. Jej prípravu a spustenie sme stihli v rekordnom čase. Sme radi, že sme mohli vyhovieť požiadavkám klientov a vyjsť im v ústrety. Pre tých, ktorí plánujú tento rok riešiť svoje bývanie, ponúkame

na našich pobočkách úver na bývanie. Veríme, že týmto oslovíme mnoho klientov, ktorí si doteraz nevedeli nájsť cestu do Poštovej banky. Máme veľkú ambíciu uchádzať sa aj o malých a stredných podnikateľov. Zameriavať sa budeme najmä na zrýchlenie a zefektívňovanie schvaľovacích procesov, čo považujeme z pohľadu malých podnikateľov za kľúčové. Neustále pracujeme aj na zlepšení našich existujúcich produktov a služieb. Na začiatku roka sme prišli s inováciou 1 + 3 rodinné karty k nášmu Dobrému účtu pre manžela/manželku a dve deti zdarma. Myslíme si, že v dnešnej dobe už jedna karta k jednému účtu nestačí. Chceli by sme, aby rodinný účet v Poštovej banke spravoval financie celej rodiny. Náš Dobrý účet je poplatkovo jeden z najlepších na trhu, za štyri eurá s benefítnym programom.



Miesta na poštách sa budú meniť počas celého roka a zmeny budú pokračovať ešte aj v roku 2018. Banka ich má v súčasnosti viac ako 1 500 a všetky postupne prejdú zmenou loga a vizuálu. Na pošte bude naše bankové logo ešte doplnené o modrú poštársku trúbku. Našu bankovú sieť pobočiek plánujeme tento rok rozšíriť. Exteriér a interiér existujúcich 46 pobočiek prechádzal zmenou v januári. Päť nových pobočiek banka otvára tento rok v kompletnom redizajne. Postupne prejdú do nového šatu aj bankomaty, rovnako ako aj dcérske spoločnosti Poštovej banky. Všetky staré logá, zmluvy, platobné karty však sú naďalej platné.

Znamená to, že už nebudete bankou pre starších ľudí?

To, že sme zmenili vizuál a chceme ponúknuť produkty a služby aj strednej generácii, neznamená, že budeme zabúdať na tých starších. Sú pre nás rovnako dôležití a vážime si, že dlhodobo sú našimi klientmi. Náš Dobrý účet Senior im ako jediný prináša možnosť doručenia dôchodku domov a to sa nijako nezmení.

Kedy dostanú nový šat všetky kontaktné miesta Poštovej banky?



UŽITOČNÁ PRE VŠETKÝCH?

**Veruže áno.
Vyskúšali sme
to za vás!**

Poštová banka chce byť užitočná pre všetkých. Poviete si, že toto ste už niekde počuli a pôsobí to na vás ako klišé? Každá banka sa predsa snaží svojich klientov presvedčiť o tom, že je pre nich tou najlepšou a najužitočnejšou voľbou. Poštová banka má však skutočne čo ponúknuť. Napríklad na bankovom trhu jeden z najlacnejších účtov, ktorý okrem iného ponúka až štyri platobné karty v cene zadarmo a 7 000 miest na výber hotovosti bezplatne po celom Slovensku. A to nie je všetko! Štart s vašou novou Poštovou bankou si môžete vyskúšať cez Štartovaciu pôžičku s 0 % úrokom a nulovým poplatkom za jej poskytnutie. Stále vám to príde málo?

Ak ste človek „mobilný“, veľmi ľahko zrealizujete všetky potrebné úkony na vašom účte cez novú aplikáciu Poštovej banky. Naopak, ak máte radi osobný prístup, pracovníci Poštovej banky vás veľmi radi privítajú na 47 pobočkách. S vašou bankou môže-

te byť však v kontakte aj cez ďalších viac ako 1 500 kontaktných miest prostredníctvom pobočiek Slovenskej pošty. Nuž, a ak podnikáte, zarábate si na seba sami alebo zamestnávate viacero zamestnancov, máme pre vás zaujímavé podnikateľské balíky. Už veríte, že Poštová banka je skutočne užitočná pre všetkých?



PÔŽIČKA SKUTOČNE ZA NULU

Podte si na vlastnej koži vyskúšať, že Poštová banka je skutočne užitočná a férová. Požičajte si od nás od polovice februára sumu 600, 800 alebo 1 000 eur na 20 mesiacov a vráťte nám skutočne len to, čo si od nás požičiate. **Štartovacia pôžička je totiž bez poplatku za poskytnutie a s 0 % úrokovou sadzbou!** Neveríte, že aj banka môže byť férová? Prídte k nám a presvedčte sa sami!

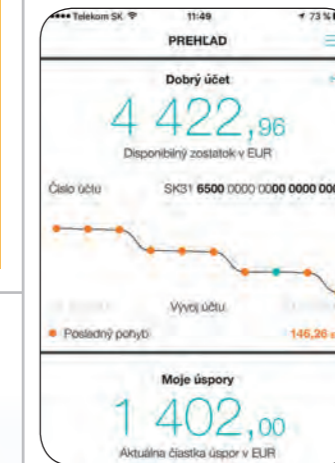
ÚČET UŽITOČNÝ PRE KAŽDÉHO ČLENA RODINY



S Dobrým účtom v Poštovej banke sa nemusí obmedzovať žiadny člen rodiny. Účet ako samozrejmosť ponúka internet banking, bezplatné SMS správy alebo e-mailly pri pohyboch na účte, možnosť využívať rezervu vďaka povolenému prečerpaniu a viac ako 7 000 miest na výber hotovosti bezplatne z bankomatov Poštovej banky a Poštomatov na každej pobočke Slovenskej pošty, ako aj vo vybraných potravinách so službou CashBack. **Novinkou od začiatku tohto roka je zrušenie trvalých príkazov, ako aj štyri platobné karty v cene balíka ZDARMA. Takto k jednému účtu môže mať platobné karty celá rodina!** S Dobrým účtom zároveň získate neobmedzený počet prijatých platieb či vkladov v hotovosti, príkazov na úhradu (SEPA) prostredníctvom elektronického bankovníctva, platieb platobnou kartou a výberov hotovosti z bankomatov Poštovej banky, Poštomatov na každej pošte či vo vybraných potravinách. Ak budete účet využívať aktívne, Poštová banka vás môže odmeniť zvýhodneným úrokom na Dobrom sporení rezerva a zľavou z úrokovvej sadzby na pôžičke. Ak ešte u nás nemáte účet, môžete si ho zriadiť aj online z pohodlia domova. Ak máte účet v inej banke, ale zapáčila sa vám naša ponuka, s prenosom účtu si nemusíte robiť žiadne starosti – všetko vybavíme za vás. Dobrý účet si môžu v Poštovej banke zriadiť za polovičnú cenu 2 eurá aj seniori a deti či študenti len za 1 euro.

MOBILNÁ APLIKÁCIA

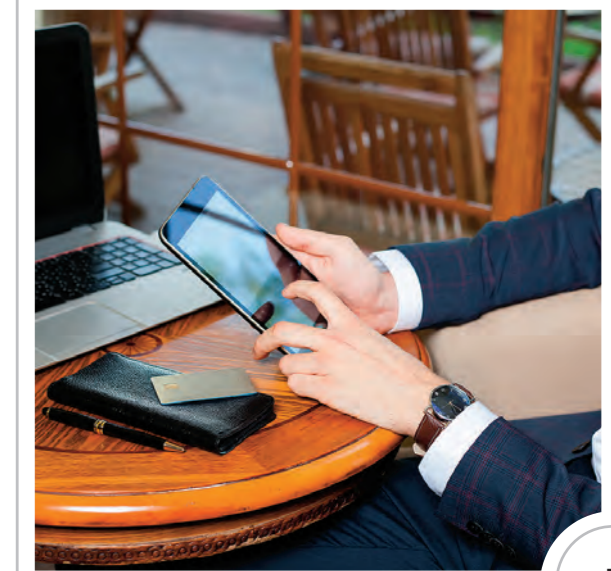
Neviete si svoj život predstaviť bez mobilu, ktorý používate každý deň na každom kroku a na vybavenie úplne všetkého? Poštová banka má pre vás od začiatku februára modernú mobilnú aplikáciu. Je veľmi jednoduchá, zrozumiteľná a má všetky funkcie, ktoré potrebujete na základné bankové operácie.



DOBRY ÚČET POŠTOVÁ BANKA SK31 6500 0000 0000 0000 0000 POBNSKBA	
Platba	Historia
Karty	Trvalé príkazy
Int.	
Oprávenie:	Majiteľ účtu
Disponibilný zostatok:	4 422,96 eur
Vlastné prostriedky:	4 422,96 eur
Aktuálny zostatok:	4 429,96 eur
Vekulácia:	7,00 eur
Rezervácie:	0,00 eur
Povolené prečerpanie:	0,00 eur
PRODUKTY	
Osobné účty	Prehľad všetkých účtov
Sporenie	Prehľad všetkých sporení
Karty	Prehľad všetkých platobných kariet
Úvery	Prehľad všetkých úverov

PODNIKATEĽSKÝ BALÍK

O tom, že Poštová banka je tu skutočne pre všetkých, svedčí aj ponuka balíkov účtov pre podnikateľov. Ak ste podnikateľ fyzická alebo právnická osoba, môžete si vybrať z troch účtov – Výhodný, Komfortný alebo Prémiový účet. Ku každému účtu dostanete automaticky platobnú kartu, v cene mesačného poplatku za vedenie účtu máte internet banking, bezhotovostné platby kartou, trvalé príkazy na úhradu, ako aj ďalšie transakcie. Pri Komfortnom a Prémiovom účte máte dokonca progresívne úročenie od priemerného mesačného zostatku 5 000 eur.



Čo dal a čo vzal SLOVENSKEJ EKONOMIKE rok 2016

ANALÝZA



Rok 2016 bol plný prekvapení a turbulencií na finančných a komoditných trhoch, ktoré sa počas neho niekoľkokrát otriasli v základoch. Brexit či Trumpovo víťazstvo v amerických prezidentských voľbách skutočne neočakávalo veľa investorov na finančných trhoch, ale ani množstvo politikov. Dianie v Európe či vo svete prirodzene ovplyvňovalo aj vývoj v slovenskej ekonomike.



Analýzu pripravila analytička Poštovej banky Jana Glasová

Nízke úroky

Krajiny eurozóny, vrátane Slovenska, bojovali s defláciou alebo veľmi nízkou infláciou, čo ovplyvňovalo aj rozhodnutia Európskej centrálnej banky. Tá ponechala v roku 2016 hlavnú úrokovú sadzbu bez zmeny, na nule. Predpokladáme, že na súčasných minimálnych úrovniach sa hlavná úroková sadzba Európskej centrálnej banky udrží aj počas celého roka 2017. V závere minulého roka Americká centrálna banka zvýšila

hlavnú sadzbu na 0,50 %, čo malo vplyv na vývoj kurzu eura voči doláru. Priemerný kurz eura voči doláru za prvých 9 mesiacov minulého roka predstavoval 1,12 EURUSD. V októbri však euro naskočilo na klesajúcu vlnu, na ktorej sa viedlo až do konca roka, pričom atakovalo aj hranicu 1,03 EURUSD. Pod oslabovanie európskej meny sa podpísalo predovšetkým očakávané zvyšovanie úrokových sadzieb zo strany Americkej centrálnej banky a Trumpovo víťazstvo v prezidentských voľbách, od ktorého investori očakávajú znižovanie daní a nové fiškálne stimuly podporujúce rast americkej ekonomiky.

Nízke ceny ropy vo svete

Zaujímavou udalosťou minulého roka boli pretrvávajúce nízke ceny ropy. Aj keď čierne zlato sa počas drviwej väčšiny minulého roka držalo nad hladinou 40 dolárov za barrel, stále sme mohli hovoriť o lacnej ropе. Na svedomí to mal prebytok tejto komodity na svetovom trhu a neschopnosť ropných veľmocí dohodnúť sa na obmedzení jej ťažby. V závere roka 2016 sa členom Organizácie krajín vyvážajúcich ropu nakoniec podarilo uzavrieť dohodu o obmedzení produkcie ropy, čo vytlačilo ceny ropy smerom nahor. Ceny čierneho zlata sa tak na konci decembra pohybovali už nad úrovňou 56 dolárov za barrel.

Slovenskej ekonomike sa darilo

Slovenskej ekonomike sa počas uplynulého roka darilo. Medziročný rast nášho hrubého domáceho produktu (HDP) sa počas prvých troch kvartálov držal nad úrovňou 3 %, v druhom štvrtroku dokonca predstavoval 3,8 %. Ťahúňom rastu nášho hospodárstva bol ako domáci, tak aj zahraničný dopyt. Očakávame, že našej ekonomike sa bude dariť aj v tomto roku, a pre rok 2017 odhadujeme priemerný ekonomický rast na úrovni okolo 3 %.

Menej nezamestnaných a vyššie mzdy

Takýto priaznivý vývoj v ekonomike sa následne pretavil aj do zlepšovania situácie na trhu práce, keďže dochádza k tvorbe nových pracovných miest. Miera evidovanej nezamestnanosti podľa údajov Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny klesala počas celého uplynulého roka a v novembri podliezla dokonca úroveň 9 %. Slovensko je však krajinou veľkých regionálnych rozdielov. Zatiaľ čo v bratislavskom a trnavskom regióne nedosahuje miera nezamestnanosti ani 5 %, tak v Prešovskom kraji sa šplhá takmer k úrovni 14 %. Pozitívnu správou však je, že zlepšovanie situácie na trhu práce bude pokračovať aj počas tohto roka a rady nezamestnaných na úradoch práce sa budú naďalej skracovať. Okrem klesajúcej nezamestnanosti nás vlani tešil aj mzdový vývoj. Mzdy rástli nielen v nominálnom, ale vďaka deflácií aj v reálnom vyjadrení. Zjednodušene povedané, vyššie sumy sme videli nielen na výplatných páskach, ale zo svojich zárobkov sme si mohli dovoliť aj viac kúpiť. Rast miezd a plátov bude pokračovať aj počas roka 2017, ale reálny rast bude pomalší v porovnaní s ro-

kom 2016 vzhľadom na očakávaný tohtoročný rast spotrebiteľských cien.

V obchodoch ceny tovarov a služieb klesali

Slovensko počas celého minulého roka bojovalo s defláciou, teda s poklesom cien tovarov a služieb v obchodoch. Za prvých 11 mesiacov roka sa spotrebiteľské ceny u nás v priemere znížili o -0,6 %. Pod zlacňovanie v našich obchodoch počas uplynulého roka sa podpísovali predovšetkým lacnejšie potraviny, nižšie ceny v doprave vďaka lacnej ropе a nižšie ceny energií. Postupne si však budeme musieť zvyknúť na to, že ceny v našich obchodoch čoskoro zamieria nahor. Tento rok by sa totiž Slovensko malo vymaniť z deflácie a zaznamenať opäť rast spotrebiteľských cien. Žiadneho výrazného zdražovania sa však obávať nemusíme, v priemere za celý rok 2017 by inflácia mala mierne prekročiť úroveň 1 %.

Slovensku by sa malo dariť aj v roku 2017

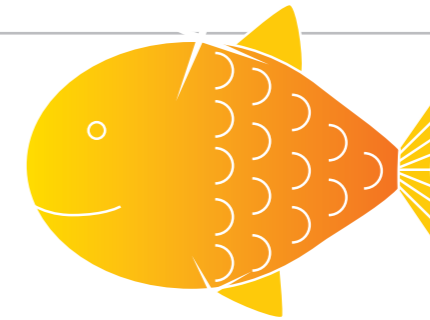
Vývoj v slovenskej ekonomike by mal byť v roku 2017 priaznivý. Ale keďže notoricky známa poučka hovorí, že sme malou a otvorenou ekonomikou, veľa bude závisieť od vývoja našich hlavných obchodných partnerov z eurozóny. Menová únia sa bude musieť aj tento rok popasovať s utečeneckou krízou, ale aj s odchodom Veľkej Británie z Európskej únie, teda s tzv. brexitom. Globálny vývoj bude ovplyvnený aj politikou novej americkej vlády, vývojom rozvíjajúcich sa ekonomík či geopolitickým napätím vo svete.





Naučme

deti



MÚDRO SPORIŤ A ROZUMNE MÍŇAŤ



KTO:
Poštová banka a Detské múzeum Slovenského národného múzea (SNM)

ČO:
Výstava Múdro sporiť a rozumne míňať

KDE:
Detské múzeum SNM, Vajanského nábrežie 2 v Bratislave

KEDY:
do konca júna 2017

PREČO:
Vysvetliť pojmy ako **bankový účet, sporenie, úrok** či **hypotéka** je pre nejedného rodiča náročnou „misiou“, podobne to platí aj pre **výber peňazí z bankomatu, používanie papierových bankoviek a platbu kartou**. Výstava je určená všetkým žiakom základných škôl, ktorí chcú viac nahliadnuť do sveta fungovania bánk a financií.



ANDREJ ZATKO
generálny riaditeľ
Poštovej banky:

„Sme presvedčení, že človek by sa mal finančne vzdelávať už od útleho veku. Žijeme v rýchlej dobe, keď už aj deti prichádzajú v určitej forme do styku s peniazmi. Naším cieľom je, aby si uvedomili ich hodnotu a naučili sa s nimi rozumne narábať. Ukážeme im aj časť z toho, ako funguje banka a čo všetko obnáša práca s peniazmi.“



Generálny riaditeľ Poštovej banky Andrej Zatkó rád žiakom čo-to o financiách vysvetlil



ZUZANA VOJTOVÁ
psychologička z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie:

„Naučiť deti hospodáriť s peniazmi by mal byť tiež jedným z výchovných cieľov rodičov. Deti často nepoznajú hranicu, čo si môže rodinný rozpočet dovoliť a čo nie. Rodičia majú skôr tendenciu deti ochraňovať pred peniazmi ako niečím zlým. A preto im nie sú schopní vysvetliť, odkiaľ sa ich peniaze v peňaženke vzali a kde ich získali. Niekedy je táto téma tabuizovaná. Už v predškolskom veku by sa malo dieťa dozvedieť o tom, kto má zásluhu na tom, že celá rodina má kde bývať, má čo jesť a s čím sa hrať. Je dobré deti zoznámiť s tým, že pre také pohodlie je potrebná najprv práca. V prvej triede by už dieťa mohlo dostávať aspoň malé vreckové. Je to dobrá príležitosť, ako sa môže dieťa naučiť samostatnosti a prvým zručnosťiam, ako hospodáriť s peniazmi.“



Mária Čírová

Moje deti spievajú so mnou

ZHOVÁRALA SA KRISTÍNA ŠTUBŇOVÁ

Vítazka šou Tvoja tvár znie povedome má úplne jasno v tom, čo je v živote dôležité. „Rodina. Keď máte rodinu, máte sa o koho oprieť,“ hovorí známa speváčka, ktorá zakotvila v pohodovom vzťahu s hudobným producentom Marošom Kachútom a spoločne sa tešia z dvoch krásnych detí, šesťročného Huga a štvorročnej Zoe.

Predvianočný čas ste mali nabitý koncertmi, prispela k tomu aj šou Tvoja tvár znie povedome, ktorá vás ešte viac zviditeľnila?

Ani nie, záujem o moje koncerty je stabilný, rovnako dnes ako po minulé roky. Stále dostávam veľké množstvo ponúk a som za ne vďačná. Vďačná za to, že moje piesne sa páčia a že ich ľudia chcú počúvať, a vďačná za to, že práca, ktorú milujem, ma aj živí.

Zistili ste, že vás šou Tvoja tvár znie povedome v niečom dokonca zmenila?

Určite áno, a asi nielen mňa. Mám pocit, že viem, kto som, čo od života chcem, ale hľadáme sa celý život. Šou bola pre mňa odreagovanie, vytrhnutie z môjho bežného pracovného života a hlavne výzva. Táto šou je taká náročná, že inak to ani nejde. Zmení každého, kto ňou prejde. Podľa mňa vás naučí stavať sa inak k výzvam. Pretože táto šou vás postaví pred výzvy, na ktoré by ste si ani vo sne netrúfli, a vy ich jednoducho musíte zvládnuť. Iná cesta neexistuje. Teraz, s odstupom času mám pocit, že dokážem oveľa viac, ako som si o sebe myslela. Keď do tej šou vstupujete, nemôžete ani tušiť, ako sa so všetkým popasujete. Ale som veľmi rada, že som do toho šla!

Počas šou ste sa prevetľovali do odvážnych pop div ako Lady Gaga či Rihanna, no vy sama ste vraj hanblivá.

Nejde ani tak o hanblivosť, ale skôr o vulgárnosť, ktorú odmietam prezentovať. Nemám žiadne obmedzenia v rámci šatníka, dokonca sa v lete kúpem v plavkách. (smiech) Uvedomujem si však jednu vec: veľkými fanúšikmi šou boli aj moje deti, preto cítim zodpovednosť a mám aj svoje zásady.

Nech je, ako chce, vy ste sa zrejme nikdy nemohli sťažovať na nedostatok záujmu či pozornosti. Speváčka, ktorá je už roky na výslni...

Pravda je, že spevom sa živím už 11 rokov a už počas školy som stihla cez víkend odohrať koncert s kapelou, aj zaspievať na dvoch svadbách. A keď ste z muzikantskej rodiny, hudba sa stane absolútne prirodzenou súčasťou vášho života a všetko to

ostatné, čo k tomu patrí, koncerty, rozhovory, fotenia, to sú krásne veci, na ktoré si postupne zvyknete, pretože tie sú zase prirodzenou súčasťou fungovania v hudobnom biznise.

Zistila som, že do vašej rodiny patril i slávny skladateľ Eugen Suchoň. Aké rodinné väzby vás spájajú?

Vy ste si dobre našťudovali môj rodokmeň! (smiech) Áno, bol to bratranec môjho dedka.

A ešte som zistila, že ste so svojimi priateľmi založili módnou značku, ešte stále máte čas, aby ste sa venovali móde?

Móda je stále moje veľké hobby, no venujem sa jej už iba ako spotrebiteľ. Na koncertoch a foteniach mám často nádherné róby a šaty, do ktorých ma oblieka moja štylistka. O to viac si potom v súkromí užívam, keď si môžem obliecť pohodlné voľné tričká a obyčajné džínsy.

Ženy obdivujú vašu ultrašťhlosť. Taká štíhla postava sa zrejme ľahko oblieka, všetko je na vás pekné.

No, som to práve ja, kto spieva, že každý z nás je unikát, nech sme akíkoľvek. A to si naozaj myslím. Vždy budeme pre niekoho príliš chudí či tuční, príliš takí či onakí. Ja som takáto celý život, s výnimkou dvoch tehotenstiev, takže to vôbec neriešim. Ďakujem Bohu za zdravie, energiu aj radosť zo života, nič mi nechýba.

Ktorú zo svojich skladieb máte najradšej, pristihnete sa niekedy, že si ju len tak pospevujete, keď varíte či upratujete? Ak teda varíte a upratujete. (smiech)

Jasné, robím všetko, rovnako ako ostatné ženy. A čo sa týka pesničky, u nás doma jednoznačne vedie Unikát, a už veľmi dlho! (smiech)

Ktorú z vašich skladieb vedia deti naspamäť? Sú to takí moji malí pomocníci, takže keď sa doma pripravujem a nacvičujem si pesničky, počúvajú a všetko sa na ne okamžite nalepí. Priebežne si pospevujú všetko, čo si spievam ja.

Keď sme pri deťoch, ako ambasádorka UNICEF-u ste boli v Kambodži. Čo ste si pod vplyvom tejto misie uvedomili?

Bol to jeden z najsilnejších zážitkov môjho života. Bola som tam síce iba na pár dní, ale nikdy na to nezapudnem. Emócie, ktoré ma zasiahli pri pobyte v tejto krajine, som preniesla do svojej piesne Be There. Chcela som zo seba „vyspievať“ to, čo som tam videla – že ľudia v niektorých častiach sveta žijú na absolútnej hranici chudoby, akú si my u nás nevieme ani len predstaviť, no napriek tomu sú šťastní. Nechcem, aby to vyznelo ako klišé. Ide o to, že som videla a pochopila, že títo ľudia sa prispôbili podmienkam, do akých sa narodili. Vďaka tomu, ako žijú, vedia, že dôležité sú iné veci – napríklad to, že keď máte rodinu, môžete si pomáhať navzájom a máte vždy niekoho, o koho sa môžete oprieť.

Dokážete bez problémov skíbit' starostlivosť o rodinu s vašou profesiou, vystúpeniami?

My sme na všetko dvaja a na môjho muža, s ktorým sme už osem rokov, sa môžem v každom smere spoľahnúť. Oba sme muzikanti a chápeme navzájom svoje povinnosti. Deti berieme so sebou aj na koncerty, fotenia. Našťastie mám prácu, kde deti nezavadzajú.



Inšpirácie na výlety

Kam je dobré sa zatúlat



Námestie v Skalici

Skalica



Rotunda sv. Juraja v Skalici

Na Záhorie za vôňou trdelníka

Prísť do Skalice a neochutnať trdelník sa rovná priam urážke tohto pôvabného mesta. Vymyslel ho maďarský generál vo výslužbe gróf Gvadányi, či lepšie jeho sedmohradský kuchár, ktorý recept na trdelník priniesol. Ten jediný pravý si môžete vychutnať v „trdelníkárni“, v takzvanej čiernej kuchyni pod strechou františkánskeho kláštora. Cesto navinuté na trdlo – drevenom valci (odteraz už budete vedieť, čo znamená, keď vám niekto povie trdlo – ste tvrdí ako drevo) sa pečie nad otvoreným ohňom.

Skalica na počesť svojej špeciality založila slávnosti Trdlofest aj združenie Skalický trdelník. Mimochodom, pravý koláč má byť posypaný len posekanými orechmi a práškovým cukrom, žiadnym kokosom. Slávne slobodné kráľovské mesto poteší nielen vaše chutové bunky, na svoje si príde i zrak. Prekvapí vás unikátnym trojuholníkovým námestím, množstvom veľkých kostolov (6), kláštorov (4) a sakrálnych stavieb (9). Najstarší objekt v meste je Rotunda sv. Juraja. Za pozornosť určite stojí Dom kultúry od Dušana Jurkoviča či Farský kostol sv. Michala s vyhlídkovou vežou. Trdelníky treba

spláchnuť preslávenou Skalickou frankovkou či Skalickým rubínom, na ktorom si pochutnávali aj tamojší rodáci – doktor Janko Blaho, operný spevák a zberateľ záhoráckych piesní, či hokejista Žigmund Pálffy. Mesto má dokonca Kostolík sv. Urbana zasvätený patrónovi vinohradníkov. Do skalických „búd“ – vinohradníckych domčekov, ktoré slúžia na spracovanie a uskladnenie vína, sa treba ísť pozrieť. Skalica má aj 18-jamkové golfové ihrisko a vlastný prístav, odkiaľ sa dá po Baťovom kanáli plaviť smerom na Moravu. Požičajú vám motorový čln, kajutovú loď alebo kanoe, a ak máte viac ako 18 rokov, po krátkom zaškolení priamo na mieste môžete začať sami riadiť plavidlo – bez preukazu či špeciálnych povolení. Ak vám je to stále málo, odskočte si do Holíča s veterným mlynom nad mestom a slávnym letným

viaže povest o láske tureckého šľachtica Omara ku krásnej Fatime, zajatkyni trenčianskeho hradného pána Zápoľského. Medzi hradom a centrom mesta sa tiahne opevnený areál Mariánska hora. Jeho súčasťou je kostol, od ktorého možno zostúpiť do centra po krytom drevenom schodisku zo 16. storočia. Pekný výhľad na všetky dominanty mesta ponúka Mestská veža. Môžete sa kochať pohľadom na Piaristický kláštor a kostol na Mierovom námestí zo 17. storočia, židovskú synagógu s orientálnym nádychom a tiež populárnu fontánu so sochou vodníka na Štúrovom námestí. Známy rímsky nápis na hradnej skale, vytesali ho rímski legionári, uvidíte z reštaurácie a terasy hotela Tatra, ktorý so svojou viac ako storočnou tradíciou patrí k dôležitým stavebným pamiatkam mesta. Dal ho postaviť



Trenčín

Trenčiansky hrad

sídlom Márie Terézie. Nezabudnite si pozrieť aj megality, 22 kultových kameňov, ktoré sú rozdelené na mužské a ženské. Za pozornosť stojí aj holičska baroková pieta, jedna z najcennejších svojho druhu v strednej Európe.

V Trenčíne objavíte Rím

Jedným z najkrajších slovenských hradov sa pýši Trenčín. Preslávil ho jeho najmocnejší majiteľ Matúš Čák Trenčiansky, nazývaný aj „Pán Váhu a Tatier“. Dnes je jeho obľúbenou atrakciou 80 m hlboká Studňa lásky, ku ktorej sa

barón Armin Popper v roku 1901 a pôvodne ho pomenoval podľa manželky cisára Františka Jozefa – Erzsébet (Alžbeta), ktorej menom sa dodnes pýši aj kaviareň Sissi. Ak máte chuť ešte na ďalší hrad, zaskočte do Beckova. Koncom 13. storočia sa stal majetkom Matúša Čáka. Zrúcaniny hradu sú dnes miestom konania rôznych akcií – trhov, tvorivých ateliérov, detských podujatí. Cez leto si v amfiteátri môžete vychutnať večerné kino, divadelné predstavenia či tradičné Beckovské slávnosti. Keď ste už v Trenčianskom kraji, hodno sa potužiť po našsky – ohnivou vodou z Bošáče.



Beckov



Synagóga v starom meste



Studňa lásky na Trenčianskom hrade



5 tipov, ako využiť internet v mobile naplno

Doba dátová JE TU!



Doba, keď sa počítače pripájali na internet cez pevnú telefónnu linku a samotný internet bol luxusom, je už dávno preč. Dnes už má takmer každý na dosah ruky vo vrecku nohavíc či v kabelke smartfón s pripojením na internet. A už to ani nie je cenovo nedostupné. Našťastie už existuje operátor, ktorý priniesol dobu dátovú aj na Slovensko. Tak sa prestaňte zbytočne obmedzovať, veď výhodné mobilné dáta od 4ky vám dajú slobodu využívať internet v mobile naplno. Mobilný internet môže byť zdrojom nikdy sa nekončiacej zábavy. Stačí, ak si do mobilu stiahnete niektorú z množstva aplikácií či hier.



pretože dokáže vytvoriť jedným tahom aj z obyčajnej fotky doslova umelecké dielo. Prisma vyžaduje na svoje fungovanie internet, čo však nie je problém, ak používate veľké dátové programy TO. od 4ky. Ak si radi robíte selfička, tak si stiahnite do mobilu aplikáciu

Snapchat. Snapchat kombinuje sociálnu sieť s programom na úpravu fotiek a videí a ponúka veľké množstvo naozaj zábavných filtrov, ktoré premenia vašu tvár na nepoznanie. O tie najlepšie kúsky sa potom môžete podeliť cez sociálne siete s priateľmi a rodinou.



5. Navigácie ukážu aj hliadky

Aj vy milujete cestovanie a zároveň nenávidíte zápchy? Na rozdiel od klasických navigácií existujú dnes už aplikácie, ako napríklad **Waze**, ktoré vám ukážu najkratšiu cestu do cieľa, ale aj všetky nepríjemnosti, ktoré po ceste môžete stretnúť. Či už sú to zápchy, odstavené vozidlá, výtlky, ale aj radary či policajné hliadky. Tie do aplikácie pridávajú samotní vodiči, takže si vlastne šoférska komunita pomáha navzájom. Potrebujete mať len telefón či tablet s pripojením na internet.



4. Vytvorte si úžasné fotografie

Ak so svojim smartfónom radi fotíte, vyskúšajte aplikáciu **Prisma**. Táto fotoaplikácia sa stala hitom,

ktoré ponúkajú milióny hodín filmov a seriálov zväčša v angličtine, ktoré si môžete pozrieť, kedy a kde vám to vyhovuje. Ak chcete mať v mobile slovenskú „káblovku“, vyskúšajte aplikáciu **SWAN GO**, ktorá ponúka až 35 najobľúbenejších TV programov vrátane sedemdňového TV archívu. Vďaka živému televíznemu vysielaniu môžete sledovať úspechy svojich obľúbených športovcov „live“, nech ste kdekoľvek.

netu v mobile prístup k takmer neobmedzenému hudobnému obsahu. Medzi najpopulárnejšie hudobné služby patrí **Spotify**, cez ktorú si môžete vypočuť takmer všetky vaše obľúbené pesničky. Služba obsahuje milióny skladieb, ktoré môžete počúvať kdekoľvek vďaka internetu v mobile, a to bez toho, aby pesničky zaplnili pamäť vášho telefónu.

3. Už nikdy viac nezmeškajte seriál či športový prenos

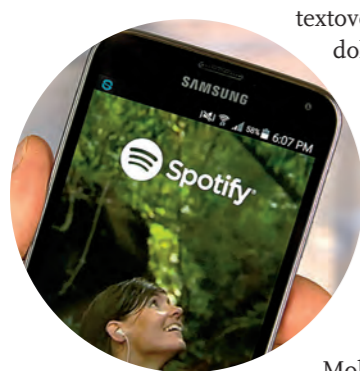
Najnovšie filmy a seriály môžete sledovať online, a to úplne legálne. Mesačné predplatné svetoznámych video-požičovní či mobilné aplikácie káblových televízií nestoja veľa a vďaka nim už nikdy nezmeškáte najnovšie filmy či epizódy obľúbených seriálov. Môžete si ich pozrieť priamo na obrazovke smartfónu, a to aj v elektrické cestovnej do práce. Medzi najpopulárnejšie zahraničné videoslužby patria **Netflix** a **Amazon Prime**,

1. Volajte zadarmo cez internet

Aj keď vo 4ke voláte aj esemeskujete iba za 4 centy, cez mobilný internet sa dá telefonovať aj úplne zadarmo, teda len za spotrebované dáta. Existuje mnoho aplikácií, cez ktoré si môžete s priateľmi a rodinou posilať textové alebo obrázkové správy, volať či dokonca uskutočniť aj videohovor, kde si môžete aj navzájom zakývať. Stačí, aby ste mali obaja vo svojich mobiloch nainštalovanú rovnakú aplikáciu. Medzi tie najpopulárnejšie patria **WhatsApp**, **Viber**, **Hangout** či **Skype**.

2. Počúvajte nekonečný výber hudby

Mobilný telefón je aj ideálnym hudobným prehrávačom. Na rozdiel od kedysi populárnych MP3-ojok získate vďaka inter-



Ako si vybrať ten správny internet do mobilu?

Atraktívnu ponuku výhodného internetu do mobilu ponúka na Slovensku štvrtý mobilný operátor, ktorého SIM kartu Moja 4ka si môžete kúpiť takmer na každej pobočke Slovenskej pošty. 4ka svojim zákazníkom ponúka výhodné dátové balíky GIGA, ktoré obsahujú celý gigabajt dát v sieti 4ky na 30 dní za cenu iba 1 euro. Balík s automatickou obnovou ponúka vysokú flexibilitu v používaní dát v rýchlej 4G sieti mobilného operátora. Zákazník si totiž môže sám určiť, koľko dát potrebuje, a zaplatí len za to, čo naozaj minie, a pritom sa nemusí nijako obmedzovať. Po minúti predplatených dát sa totiž dátový balík GIGA znovu automaticky obnoví. Pre tých zákazníkov, ktorí chcú dátovať naozaj naplno, má 4ka v ponuke produktový rad Total online. Programy TO. ponúkajú veľké objemy dát v kombinácii s výhodným balíkom predplatených minút a SMS. S najvyšším programom TO.∞ sa už nebudete musieť obmedzovať. TO.∞ ponúka naozaj neobmedzený objem dát a nekonečné množstvo minút do všetkých sietí na Slovensku.

Obchodný riaditeľ 4ky:
Je to s vami zlé, keď sa ráno skôr pozriete na displej
telefónu ako na svoju manželku

Dátovanie je nové telefonovanie



Keď sme sa pýtali jeho kolegov, ako by ho opísali, Peter Helexa z ich slov vyšiel ako človek, ktorý je večne v pohybe. Tak trochu vorkoholik, no zároveň oddaný manžel a otec. Neustále prichádza s novými nápadmi, snaží sa svoj tím motivovať a výraz „nedá sa“ vraj nepozná. Rovnako tvrdí ako na svojich spolupracovníkov je vraj aj na seba. Obchodný a marketingový riaditeľ SWAN Mobile Peter Helexa stál pri zrode štvrtého mobilného operátora od začiatku. Boli sme však zvedaví nielen na minulosť, ale aj na budúcnosť 4ky.

Čo robí člen manažmentu mobilného operátora so svojim telefónom častejšie – telefonuje, esemeskuje alebo dátuje?

Dnes už jednoznačne najviac dátujem. Možno je to dané aj charakterom mojej práce. Často musím naraz komunikovať s viacerými členmi môjho tímu a to je najlepšie cez e-mail. Veľa sa počas dňa presúvam a často vybavujem povinnosti cez telefón flexibilnejšie, ako keby som si mal vždy otvárať počítač. V 4ke veľa komunikujeme aj cez sociálne siete, a keď chcem byť počas dňa informovaný o dianí nielen v biznise, bez internetu v mobile to nejde. Sú však ľudia, s ktorými si vždy radšej zavolám – moja rodina.

Ste už závislý od svojho telefónu?

Vraj je to s vami zlé, keď sa ráno skôr pozriete na displej telefónu než na svoju manželku. V tomto štádiu ešte nie som a dúfam, že nikdy nebudem.

Na čo teda miniete najviac dát?

Zrejme na pracovné maily, ale pravda je, že občas, keď mám chvíľu pre seba, surfujem na stránkach o kvalitnom sci-fi, čo je jeden z mojich najväčších koníčkov. Rád počúvam dobrú hudbu, a keďže nemám inokedy veľa času, spolieham sa na rôzne aplikácie, ktoré mi spustia počas šoférovania hudobné novinky podľa toho, čo si myslia, že by sa mi mohlo páčiť.

Vo 4ke ste vlani oznámili príchod doby dátovej. Už je tu ten čas?

Pozrite sa na štatistiky silvestrovskej a novoročnej prevádzky na prelome rokov, dáta valcujú doterajšie spôsoby komunikácie. Asi každý z nás zbadal, že dostáva viac blahoprajných mailov, odkazov na Facebooku, WhatsAppe či v iných webových službách, a zároveň dostáva menej SMS. Doba dátová tu je bez ohľadu na to, čo povie 4ka. My sme len tí, ktorí sa jej nebránime, ideme jej v ústrety. Chceme ľuďom poskytnúť veľa dát za čo najvýhodnejšiu cenu.

Mnohí však nechávajú byť neustále online. Nie je to obmedzujúce?

Naopak. Vďaka mobilnému internetu dnes môžu byť rodičia v lepšom kontakte s deťmi. Je to aj otázka bezpečnosti, môžete online sledovať, kde je vaše dieťa. Nemusíte utekať domov alebo do práce, aby ste si skontrolovali e-maily. A poviem vám príklad, vlani som asi tri vianočné darčeky kúpil bez stresu počas toho, ako som čakal u zubára v čakárni. Teda stres som mal, zo zubára... (smiech) Internet je

dobrá sluha, ale zlý pán. Vždy máte možnosť telefón vypnúť. Ale ak je zapnutý, tak radšej s dátami ako bez nich.

Dnes už 4ku pozná azda každý na Slovensku, lebo ponúka výhodné volania v celej EÚ a najnovšie prišla aj s originálnymi dátovými produktmi. Pred rokom a pol, keď ste prišli na trh, to však nebolo také ľahké. Spomínate si ešte na tie časy? Veľmi živo. V tých dňoch sme doslova spávali v práci. Vedeli sme, že na trh prinášame revolučný produkt – SIM kartu Moja 4ka s jednotnou cenou 4 centy za minútu volania, SMS alebo 1 MB dát, nič podobné tu dovtedy nebolo. Navyše tieto naše ceny platia v celej EÚ, 4ka teda v roku 2015 predbehla trh i európsku reguláciu. Hneď v prvý deň štartu predaja som ráno utekal na poštu, aby som si kúpil novú SIM kartu. Keď som vyšiel pred pobočku s kartou a zmluvou v ruke, došlo mi, že sa nám to podarilo.

Ozaj, akú ste mali skúsenosť s poštou? Dovtedy poštári služby mobilného operátora neponúkali, museli sa to učiť za pochodu.

Viete, čo je na tom najlepšie? Naučili sa to veľmi rýchlo! Vybavenie zákazníka „Štvorkára“ na poštu trvá porovnateľne a často kratšie ako v značkových predajniach konkurencie. Poštári sa stali súčasťou našej Štvorkárskej rodiny a my sme sa stali súčasťou poštárskej rodiny. 4ka v Slovenskej pošte získala najväčšiu distribučnú sieť na Slovensku – vyše 1 500 pobočiek.

Áké boli prvé, a možno aj druhé reakcie zákazníkov na 4ku?

Naši zákazníci nie sú jednoliata masa. Máme veľa tých, ktorí oceňujú výhodné ceny volaní a SMS. Od začiatku máme silnú bázu zákazníkov v regiónoch, kde si vedia vážiť každé jedno ťažko zarobené euro. Aj pre týchto Štvorkárov sme spustili možnosť volania po tretej minúte zadarmo. Ďalšou skupinou sú tí, ktorí často cestujú, neraz za prácou či štúdiom, do zahraničia. Vďaka našej jednotnej cene nemusia strieďať čísla. Je jedno, či sú v Prešove, Zvolene, Prahe či Londýne, vždy volajú a esemeskujú za 4 centy. Tretou skupinou sú zákazníci, ktorí chcú lacné dáta. Pre nich sme koncom minulého leta priniesli produktový rad TO., teda Total Online. Výhodou našich produktov je, že si každý môže „namiešať“, čo potrebuje. Či viac dát, minút, alebo ich kombináciu. Navyše stále platí, že vo 4ke nie sú žiadne skryté podmienky, časovo obmedzené ponuky len pre vyvolených ani viazanosť.

Jeden z produktov TO. ponúka nekonečné množstvo dát. Je to vôbec možné?

Neverte tým, ktorí vám povedia, že sa to nedá. Za cenu, za ktorú ešte nedávno iní operátori ponúkali len malé balíky dát, my dnes Štvorkárom ponúkame možnosť surfovať, koľko len chcú a kedy len chcú. Žiadne obmedzenia. Jednoducho si vyberiete mobil alebo tablet a v našej najmodernejšej LTE sieti sa vám otvorí celý svet. A veľmi často je k týmto dátam aj slušný balík voľných minút a SMS.

Mnohí sa však sťažujú, že ešte nie všade máte vlastnú sieť.

Sme mladý operátor, ktorý je na trhu sotva rok a pol. Otvorene priznávame, že nie všade máme pokrytie našou LTE sieťou, ktorá je dôležitá pre tých, ktorí chcú rýchle dáta. Naše hlasové a SMS služby sú od začiatku dostupné pre 99% obyvateľstva. Neustále staviame nové a nové vysielacie, aby sme naše služby dostali k čo najširšiemu okruhu zákazníkov. Do konca roka 2017 plánujeme našou LTE sieťou pokryť 80% populácie Slovenska.

Áké sú ďalšie plány 4ky na rok 2017?

Predovšetkým chceme zlepšovať naše pokrytie. Prístup na internet je základné ľudské právo a my hovoríme, že musí ísť o vysokorychlostný internet. Pokrývame stále nové oblasti, mestá i dediny. Zároveň skvalitňujeme a zahusťujeme sieť aj tam, kde už pokrytie máme. Samozrejme, nespíme na vavrínoch a chceme naďalej skvalitňovať aj naše produkty. Pretože keď TO. máte, tak viete, že sa TO. oplatí.

Nedá sa mi na záver neopýtať, boli ste aj v škole štvorkár?

Nebol. O to viac si to vychutnávam teraz. Byť Štvorkárom sa totiž oplatí. Neplatí to síce o žiackej knižke, no vašej peňaženke 4ka fakt pristanie.



Mobil využíva celá rodina

Vedeli ste, že podľa štatistík každý obyvateľ Slovenska, vrátane práve narodených dočiat, má 1,3 SIM karty? Samozrejme, je to len štatistika. Každý z nás pozná niekoho, kto má telefóny dva či tri. Iní zas nemajú žiaden, napríklad batolátá. My sme sa pozreli na tradičnú rodinku a potreby jednotlivých jej členov. Každý chce a potrebuje niečo iné, tak sme im s odborníkmi zo 4ky namiešali to správne riešenie.

Mladá blogerka, Andy (17)

„Nebyť online? To sa ešte dá? Pri mojej záľube, blogovaní, ale aj kvôli štúdiu na výške musím byť neustále na nete. Mój mobil pracuje na 24-hodinové zmeny. Zapínam ho hneď ráno a vypínam tesne pred spaním. Mój blog čítajú tisíce fanúšikov a s tými musím byť v kontakte či už mailom, cez Facebook, Instagram alebo v komentároch pod blogom. Dnes platí, ak chceš v online svete niečo znamenať, keď nebloguješ, akoby si nebol. Tiež potrebujem sledovať iných blogerov, akcie u nás i vo svete, neustále nahrávam fotky na Instagram a Facebook. Vláčiť „note“ vždy so sebou už nie je in, musím mať kvalitný internet hlavne v telefóne. A navyše tak, aby som z neho, ak nie je poruke wi-fi, vedela šíriť signál aj do notebooku a nestálo ma to milióny eur. Volám len občas, ak treba, najmä rodičom, a SMS som už dávno neposlala. Dáta sú pre mňa to najdôležitejšie. Koľko megabajtov potrebujeme? Si robíte srandu? Dnes ešte niekto počíta megabajty?! Ja potrebujem gigabajty. Aspoň desať-dvanásť giga na mesiac.“

NÁŠ TIP

Moja 4ka + TO.15

15 GB dát v sieti 4ka • 300 min./SMS do všetkých sietí SR a z/do EÚ • volania v sieti 4ky po 3. minúte zadarmo • vďaka automatickej obnove sa kredit obnoví vždy bez starostí z kreditnej karty

Cena: 15 eur



Starostlivá babička, Ľudmila (65)

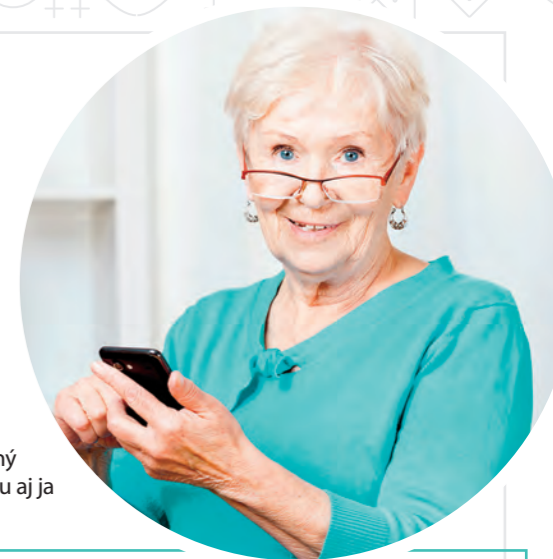
„Rodina je pre mňa najdôležitejšia. Mám dve deti a štyri vnúčatá. Všetci bývajú v inom meste ako ja. Veľmi mi na nich záleží, preto chcem s nimi udržiavať intenzívny kontakt. Snažíme sa navštevovať čo najviac, ale niekedy okolnosti zariadia, že sa nevidíme aj niekoľko týždňov. V takom prípade si s rodinou pravidelne telefonujem. Vnúčatá sa mi pred pár rokmi poskladali na nový mobil a naučili ma s ním zaobchádzať. Snažili sa mi vysvetliť všetky jeho funkcie a ukázali mi aj, ako môžem využívať internet. Popravde, nie je to pre mňa až také jednoduché, ale chápem, že pre moje deti a vnúčatá je to dôležité. Všade počujem nejaký Facebook, dáta, online... doba ide dopredu. Občas sa spolu s vnúčatami učíme, ako si prezerať ich fotky na Facebooku, a spolu hľadáme nové recepty na obed či rady do záhradky. Mne samej stačí, že viem niekomu zavolať, prípadne poslať SMS. S mojimi blízkymi si tak telefonujem skoro každý deň. Hlavne s dcérou máme výborný vzťah a často spolu pretelefonujeme desiatky minút. No ako každý dôchodca na Slovensku aj ja obraciam každé euro, preto si dávam veľký pozor, aby som príliš veľa nepretelefonovala.“

NÁŠ TIP

SIM karta Moja 4ka

minúta hovoru v SR i v celej EÚ iba 4 centy • volania v sieti 4ky po 3. minúte zadarmo • SMS len 4 centy • kúpite skoro na každej pošte • kredit vydrží až 16 mesiacov a nikdy neprepadne

Cena: 4 eurá



Úspešná manažérka, Adriana (39)

„Ak chcem byť úspešná, musím komunikovať, komunikovať a opäť komunikovať. Telefón nevyznie ani v noci. Neustále vediem množstvo osobných rozhovorov s klientmi, partnermi, ale veľké gro mojej práce spočíva aj v online komunikácii. Keďže sa pri svojej profesii veľakrát počas dňa presúvam a musím byť neustále v kontakte s viacerými členmi svojho tímu, najefektívnejšia komunikácia je práve cez mobil. Pravidelne s nimi telefonujem, ale najčastejšie si vymieňame e-maily alebo správy cez sociálne siete a WhatsApp. Je to rýchlejšie a výhodnejšie. Vďaka svojmu mobilu dokážem pohotovo reagovať a vyriešiť azda čokoľvek, nielen v práci, ale aj doma s mojimi blízkymi... Keď to zoberiem v globále, potrebujem všetko a veľa, bez obmedzení.“

NÁŠ TIP

Moja 4ka + TO.∞

jediný produkt na Slovensku s neobmedzenými dátami na 30 dní • neobmedzené volania v rámci Slovenska • neobmedzený počet SMS v SR • vďaka automatickej obnove sa balík obnoví každých 30 dní • ak v samoobslužnej zóne zadáte číslo svojej karty, nemusíte sa starať o účty • faktúru si stiahnete online

Cena: 30 eur



Neúnavný kamionista, Jozef (46)

„Väčšinu roka som na cestách. So svojím kamiónom pravidelne brázdím cesty Európy. Ak sa rozhodnete pre toto povolanie, musíte byť zmierený s tým, že väčšinou budete sám bez osobného kontaktu s rodinou a známymi. Našťastie v dnešnej modernej dobe viem byť s nimi v spojení aspoň vďaka mobilu. Každý deň sa ozývam manželke, že som v poriadku, a pýtam sa na deti. V minulosti by ma takéto telefonovanie zo zahraničia na Slovensko stálo celú výplatu. No v súčasnosti sú na trhu ponuky, vďaka ktorým až tak veľa peňazí neminiem. Okrem telefonovania potrebujem mobil aj kvôli internetu. Keď sa už nachádzam v nejakej krajine, zvyčajne potrebujem zistiť nejaké dôležité informácie o mojej ceste, alebo ma zaujíma, čo sa deje na Slovensku. Pochopiteľne, pravidelne využívam aj navigáciu, bez ktorej by som sa už asi nezaobišiel. Ďalšou výhodou je, že nemusím kupovať domáce SIM karty v každej krajine, ktorou prechádzam. Mám v telefóne iba svoju slovenskú SIM kartu a nemusím ju z mobilu vôbec vyberať a báť sa tak, že ju stratím. Je to jednoduchšie a aj v účtoch mám konečne prehľad.“

NÁŠ TIP

SIM karta Moja 4ka

1 min./SMS v celej EÚ len 4 centy • 1 MB v celej EÚ len 4 centy • vďaka automatickej obnove sa kredit dobije, nech ste kdekoľvek na svete

Cena: 4 eurá



Poznáte to, raz za dva roky si vyberiete paušál, o ktorom už na začiatku viete, že viac vyhovuje vášmu operátorovi ako vám. Dva roky vám chodí faktúra, často vyššia, ako ste čakali. A po dvoch rokoch vám operátor ponúkne ďalšiu viazanosť a naoko lepšiu ponuku, ktorá vás vráti na začiatok tohto kolotoča. Ale dá sa z neho vystúpiť?

Najmladší operátor 4ka prišiel s originálnym konceptom, kde si na SIM karte Moja 4ka môžete namiešať svoj vlastný „mix“ produktov, ktoré potrebujete. Vybrať si môžete napríklad niektorý z dátových produktov TO. V naj-

Namiešajte si

paušál

menšom TO.10 dostanete 100 minút volania alebo SMS v celej EÚ a 10 GB dát v najrýchlejšej 4G sieti, a to

len za 10 eur. TO.∞ (TO.nekonečno) ponúka skutočne nekonečno, teda neobmedzené volania, SMS a dáta na celom Slovensku. Čo je však na tom všetkom najlepšie, kedykoľvek môžete zmeniť svoj aktuálny program, teda žiadne obmedzenia ako pri zastaraných paušáloch. Potrebujete viac alebo naopak menej minút, SMS a dát? **TO. si jednoducho aktivujete alebo deaktivujete a neplatíte operátorovi ani cent navyše.** Na zákazníckom portáli **Moja zóna** na webe www.4ka.sk/moja-zona si TO. všetko môžete jednoducho nastaviť zopár kliknutiami.



Chcete mať neustále rýchly internet, dostatok dát, vyhnúť sa spomaleniu internetu po ich prečerpaní a už vôbec nie platiť veľa peňazí za ďalšie dáta navyše? V 4ke si môžete pri dátových produktoch nastaviť automatickú obnovu. To znamená, že keď miniete všetko do posledného megabajtu, operátor vám na základe vášho príkazu vždy dobije nový balík.

Napríklad, ak si kúpite TO.10, ktoré obsahuje 10 GB dát v sieti 4k, keď ich miniete, a vôbec nezáleží na dátume v kalendári, 4ka vám dobije nový balík a získate ďalších 10 GB, plus 100 minút alebo SMS k tomu.

Chcete, aby vaše dieťa neminulo za telefón mesačne viac ako 5 či 10 eur? Nastavte mu limit. Nemusíte mu kupovať kupóny ako v dobe ladovej. Dnes je DOBA DÁTOVÁ a všetko nastavíte jednoducho na webe. 4ka myslí aj na takúto situáciu a v zákazníckej Mojej zóne ponúka možnosť nastaviť si pravidelné dobíjanie kreditu z platobnej karty a určiť si konkrétny deň v mesiaci, keď sa suma dobije.

Vy si určujete, koľko zaplatíte operátorovi a čo za to dostanete. Všetko máte, samozrejme, pod kontrolou – faktúru si môžete stiahnuť na webe, kde si taktiež viete skontrolovať svoju spotrebu. A čo je hlavné, je to bezpečné, veď platobný systém prevádzkuje jedna z najväčších bánk na Slovensku.

Prikážte operátorovi, čo má robiť!

Výhody automatického dobitia kreditu

- ✓ Nemôže sa vám nikdy stať, že zostanete bez kreditu a váš hovor alebo prezeranie webovej stránky sa stopne niekde v polovici
- ✓ Nikdy sa vám nestane, že zabudnete zaplatiť faktúru, každá platba sa stiahne automaticky z vašej platobnej karty
- ✓ **Z platobnej karty sa nestiahne viac, ako si sami nastavíte.** Žiadne neočakávané prekvapenia na konci mesiaca za poplatky navyše
- ✓ **Sami si nastavíte, kedy sa vám kredit má dobíť.** Môže to byť napríklad konkrétny deň v mesiaci alebo vtedy, keď váš kredit poklesne pod určitú hodnotu
- ✓ Stále ste pánom situácie vy. **Sami si nastavíte maximálnu mesačnú sumu,** akú chcete minúť za mobilné služby vy alebo člen vašej rodiny
- ✓ Šetríte čas aj vaše peniaze. Je to rýchle, bez starostí a bezpečné!
- ✓ Rodinné výdavky za mobilné služby máte na jednom mieste. **Moja zóna kedykoľvek a kdekoľvek poskytne dokonalý prehľad o všetkých telefónnych číslach,** ktoré používate



LATTE

Kúpte si telefón od 4ky priamo na pošte

Štvrtý mobilný operátor ponúka nielen výhodné volania a dátové služby, ale aj širokú ponuku mobilných zariadení za dostupné ceny pre každého.

Mobilné telefóny od 4ky si môžete zakúpiť na vybraných pobočkách Slovenskej pošty a na výber máte od moderných smartfónov až po jednoduché tlačidlové telefóny pre seniorov.

Huawei P8 Lite



Smartfón Huawei P8 Lite ponúka vysoký výkon za priaznivú cenu a možnosť využívania dvoch SIM kariet naraz. Plynulý a rýchly chod telefónu zabezpečuje osemjadrový 64-bitový procesor a 2 GB operačnej pamäte. Smartfón je vybavený dvoma fotoaparátmi, zadný s rozlíšením 13 Mpix a vysokou svetelnosťou f/2.0 pre dokonalé snímky aj za zhoršených svetelných podmienok a predný s rozlíšením 5 Mpix, ideálny na fotenie selfičok. Nechýba GPS/Glonas senzor na dokonalú navigáciu, akcelerometer či senzor automatického podsvietenia displeja pre jasný displej za každých podmienok. Povrchová úprava je v elegantnej bielej farbe. Má hladké línie a štíhle telo s hrúbkou len 7,7 mm. Teraz v zvýhodnenej ponuke pri kúpe Huawei P8 Lite získate SIM kartu Moja 4ka zadarmo.



189,- €

5-palcový dotykový HD displej • podpora 4G a WiFi
• 13Mpix fotoaparát • Dual SIM • SIM karta Moja 4ka ZADARMO

Samsung J5



Mobilný telefón Samsung Galaxy J5 ponúka množstvo užitočných funkcií, výnimočnú kvalitu fotografií a videí, ktoré zobrazí na krištáľovo čistom Super AMOLED displeji. Smartfón poteší dlhou výdržou batérie a dostatočným výkonom, ktorý zabezpečuje štvorjadrový procesor Snapdragon 410 s grafikou Adreno 306.



165,- €

5-palcový dotykový HD displej • podpora 4G a WiFi
• 13Mpix f/1.9 fotoaparát • quad core procesor • Dual SIM

MaxCom MMI 28



MaxCom MMI28 je malý elegantný tlačidlový mobilný telefón. Telefón disponuje fotoaparátom, samozrejmosťou sú aj základné funkcie, ako sú telefonovanie a posielanie SMS. Telefón je možné vďaka zabudovanému FM rádiu využívať na počúvanie rozhlasu, a rovnako posluži ako prehrávač hudby s podporou hudobných MP3 súborov. Počúvanie rádia je možné aj cez hlasný interný reproduktor, bez potreby zapojenia slúchadiel. Zariadenie podporuje pamäťovú kartu microSD do veľkosti 16 GB.

jednoduché ovládanie • dlhá výdrž batérie • nízka hmotnosť
• Dual SIM

17,- €



MaxCom MM462



Mobilný telefón MaxCom MM462 je určený primárne pre seniorov. Telefón má prehľadný, farebný displej s veľkými znakmi, ako aj podsvietenú klávesnicu s extra veľkými tlačidlami. Disponuje pohotovostným SOS tlačidlom, ktoré po stlačení automaticky volá a odosiela SMS na určené číslo. Nechýbajú praktické funkcie ako kalkulačka alebo budík. Telefón má navyše praktické biele LED svetliedlo.

ideálny telefón pre seniorov
• extra veľká podsvietená klávesnica • veľké písmo
• jednoduché menu

33,- €



Môže za naše starnutie cukor?

Nepresladíte si život



Odborníci na výživu sa často rozchádzajú v názoroch, čo nám prospieva, a čo už menej. V jednom však dospeli k prekvapivej zhode. Žiadna iná potravina nedevastuje naše zdravie tak ako cukor.



Za posledných 50 rokov vzrástla jeho spotreba dvojnásobne a za posledných 100 až dvadsaťnásobne! Nadmerný príjem potravín s vysokým obsahom sacharidov, najmä rafinovaného cukru, vedie k priberaniu, podporuje vznik diabetu, srdcovo-cievnych chorôb, zubného kazu, a to sme zďaleka nevymenovali všetko. Prekvapivo to nie je len oslabovanie imunity, hrozba rakoviny, ale i predčasné starnutie organizmu. Takže, chcete ostať dlhšie fit a mladí? Vyhýbajte sa cukru.

Sladké zákernosti

Predstava, že zdrojom sacharidov sú iba tie potraviny, ktoré chutia sladko, je mylná. Zákerne sa skrývajú vo väčšine bežných potravín. Medzi tie s vysokým obsahom sacharidov (až 25 – 50% hmotnosti) patria najmä prílohy – pečivo, ryža, cestoviny, zemiaky, ale aj niektoré druhy zeleniny, ako je hrach, kukuri-

ca, mrkva či cvikla (10 až 20% hmotnosti). Nástrahou sú však najmä výrobky a jedlá, ktoré okrem vysokého obsahu sacharidov majú súčasne aj vysoký glykemický index – kola, pizza, hranolčeky, pečené zemiaky, kreky, lupičky, čipsy, bagety, fastfoodový sortiment. Zvlášť zákerné sú sladené nápoje (0,5 litra kolového nápoja obsahuje 25 kociek cukru), cukrovinky, koláče, keksy, sladkosti, instantné nápoje či tzv. energetické. Glykemický index je údaj, ktorý poukazuje na to, ako potravina ovplyvňuje hladinu glukózy v krvi. Čím je vyšší, tým je vzostup glykémie rýchlejší a výraznejší a naopak. Preto pozor aj na potraviny, kde by ste sacharidy vplyvajúce na hladinu glykémie a inzulínu ani neočakávali, ako sú napríklad párky či šalámy s obsahom múky, kečup (1 porcia – 1 kocka cukru), niektoré dressingy a pod. Relatívne vysoký obsah sacharidov obsahujú aj produkty, ktoré sa bežne radia do zdravej výživy, ako jogurt (4 kocky cukru), jogurtové mlieko, cereálie, ovocie...

Prisladené OMYLY

HNEDÝ JE ZDRAVŠÍ

Pravý prírodný trstinový cukor sa na rozdiel od rafinovaného bieleho považuje za zdroj minerálnych látok a okrem sacharózy obsahuje aj glukózu a fruktózu. Je nutrične hodnotnejší, ale stále poriadne kalorický. Keď už chcete sladiť, tak radšej stéviou, je sladká a bez kalórií.

MED TO VYRIEŠI

Obsahuje minerálne látky i vitamíny, je zdravý, skladá sa z ľahko stráviteľných cukrov, ktoré sa nemusia metabolizovať v pečeni, preto je rýchlym zdrojom energie. Je však opäť vysokokalorický.

CUKOR UPOKOJUJE

Pri strese by sme sa cukru mali naopak vyhnúť. Hoci jednoduché cukry sú zdrojom rýchlej energie a pomáhajú vyplaviť hormón šťastia sérotonín, v konečnom dôsledku spôsobujú výkyvy hladín krvného cukru a organizmus dlhodobejšie nepovzbudia.

DŽÚSY SÚ ZDRAVÉ

Stopercentný ovocný džús je plný cukru. Keď už, treba si ho pripraviť z čerstvého ovocia a rozriediť vodou alebo minerálkou. Do menej kvalitných priemyselne vyrábaných džúsov sa cukor pridáva, aby nahradil chýbajúci vyšší podiel ovocnej zložky, kvôli lepšej konzervácii a chuti.

LIGHT ZNAMENÁ BEZ CUKRU

Práve naopak. Ak je na obale veľkými číslami vyobrazené, že produkt obsahuje napríklad len 0,1% tuku, zrejme bude jeho úbytok zastúpený pridaním nadmerného množstva cukru, neraz s ešte väčším počtom kalórií, ako by bol pri pôvodnom zložení. Sladké výrobky, ktoré výrobca deklaruje ako výrobky bez cukru, sú zas väčšinou plné umelých sladidiel a pridaného tuku na lepšiu chuť.

SLANÉ NEZNAMENÁ SLADKÉ

Ďalší omyl. Viac ako jedna tretina z našich kalórií pochádza z cukru a bielej múky pridanej pri spracovaní potravín. Údeniny a slané výrobky medzi ne patria. Navyše cukor je konzervant, zlepšuje farbu i chuť. Priemyselne spracované potraviny takmer vždy obsahujú pridaný cukor v rôznych formách.

Ako ODOLAŤ?

Pozorne si prečítajte etikety, sledujte obsah sacharidov v danom množstve potraviny.

Ak máte chuť na maškrtu, dajte si kúsok ovocia alebo pár oreškov.

Každý deň zjedzte aspoň tri porcie zeleniny. Vyberajte si zelenú listovú zeleninu ako zelený šalát, špenát či rukolu. Denne si dajte aspoň tri kusy ovocia. Vyberajte si menej sladké druhy.

Namiesto ovocných džúsov a sladených bublinkových nápojov pite čistú vodu. Neprisladzajte si kávu, vyhýbajte sa umelým sladidlám a nápojom nimi sladeným.

Zredukujte svoj denný príjem alkoholu na minimum, prípadne alkohol úplne vynechajte. Obsahuje veľké množstvo cukru.

Jedzte chudé biele mäso, ryby a morské plody namiesto červeného mäsa, údenín a priemyselne spracovaných mäsových výrobkov – takmer všetky obsahujú pridaný cukor.

Udržiavať vyrovnanú hladinu krvného cukru pomáhajú zdravé raňajky, zbavíte sa tak vlčieho hladu či nutkavej chuti na sladké.

Biele pečivo vymeňte za celozrnné, to isté platí o cestovinách či ryži – nie biela, ale natural.

KAM DO MESTA za zábavou

Prvýkrát v Bratislave sa uskutoční dvojkonzert aktuálneho víťaza diváckej ankety OTO skupiny Fragile a najväčších hitov skupiny Elán v podaní Vaša Patejdla a Jána Baláza so sprievodnou live skupinou Starmania na jednom pódii. Okrem dvoch 90-minútových samostatných vystúpení dvoch fenomenálnych skupín budete mať možnosť ako prví vidieť a počuť aj ich spoločné skladby.



Pražský muzikál s veľkolepou výpravou s jediným exkluzívnym predstavením v Bratislave je príbehom veľkej lásky kráľa Šalamúna z Jeruzalemu a kráľovnej zo Sáby Sibylu, ako aj múdrosti, prorociev a intríg. Šalamún má možnosť lepšie spoznať Sibylu, ktorá predostiera kráľovi svoje vízie a proroctvo o ďalšej budúcnosti Jeruzalema, ale aj celého sveta. Veľerada kniežatstva však spríada proti kráľovnej intrigy...



JETHRO TULL
BY IAN ANDERSON
17. február 2017
KOŠICE
SPOLOČENSKÝ PAVILÓN

Slávny 69-ročný Škót, spevák, skladateľ, držiteľ Grammy a líder JETHRO TULL Ian Anderson vystúpi na jedinom koncerte a premiérov v Košiciach. Už tri roky po svojom vzniku v roku 1969 mali JETHRO TULL album Stand Up na čele britského rebríčka.

Presadili sa aj za veľkou mládkou, ich piata štúdiovka Thick as a Brick dosiahla jednotku v americkom Billboarde. Veľmi úspešné boli aj albumy Living in the Past, A Passion Play a War Child.

Slávna 49-ročná speváčka Macy Gray prinesie do Bratislavy svoj nový album Stripped. Speváčka ohúrila kritikov aj hudobných nadšencov v roku 1999 pop soulovým hitom I Try. Po pätnástich rokoch ho prezlieka do úplne iného aranžmánu. Slovenskí fanúšikovia sa môžu tešiť na jej vystúpenie 8. marca v bratislavskej Starej tržnici.



Paul Van Dyk sa po ťažkom zranení a rehabilitácii vracia na pódia. V marci sa nešťastnou náhodou zrútil z pódia, letel vzduchom 6,5 metra a sanitka ho odviezla do nemocnice s mozgovým poranením, dvojistou zlomeninou chrbtice a množstvom pomliaždenín. Mal otvorené poranenie zadnej časti hlavy, ktoré svetoznámeho dídžeja a tanečného mága pripútalo na lôžko a vozík na tri mesiace.



Muzikálová, multimediálna, pole-danceová tanečná šou o láske, živote, slobode a Bratislave v hlavnej úlohe s finalistom česko-slovenskej talentovej súťaže Martinom Vetrákom. Príbeh oživa v starých bratislavských uličkách v roku 1914 a končí sa dnes. Námetom deja je osud nešťastnej lásky legendárnej postavičky bratislavských ulíc Schöne Náciho.



Slovenské publikum má jedinečnú príležitosť po prvýkrát v Bratislave vidieť svetovo preslávený unikát v originálnej podobe, v pôvodnom znení a s hviezdny broadwayským obsadením, a to pri príležitosti 100. výročia troch jeho tvorcov.

Slovensko zažije skvelý retrožúr! Po šiestich rokoch u nás opäť vystúpi úspešná kapela Smokie. Hudobníci, ktorých preslávili hity ako Living Next Door to Alice, Needles and Pins či Don't Play Your Rock'n'Roll to Me, majú počas svojej vyše 40-ročnej kariéry na konte milióny predaných albumov.



Počas svojho päťdesiatročného pôsobenia vydala hudobná skupina The Beach Boys okolo tridsať štúdiových albumov, z ktorých predala desiatky miliónov kusov. So svojimi megahitmi sa stala symbolom šesťdesiatych rokov v USA. Do Bratislavy pricestujú zakladajúci člen Mike Love, držiteľ ceny Grammy, a bývalý spolupracovník Pink Floyd Bruce Johnston, spevák a skladateľ, ktorý v minulosti spolupracoval s The Police alebo s The Mentors, Jeffrey Foscett, Brian Eichenburger, Tim Bonhomme, John Cowsill a Scott Totten.



Po koncertoch k albumu Identity (2014), sérii koncertov Symphonicum Tour (2016) a produkcii nového albumu Richarda Müllera v lete 2016 je na svete nový album, ktorého skladby si verejnosť vypočuje na Universum Tour.



Obdivovaný cvičiteľ psov Cesar Millan je držiteľom viacerých čestných doktorátov, jeho stránka je najnavštevovanejším webom o výcviku psov na svete. Kvality slávneho kynológa rešpektujú aj mnohé známe osobnosti svetového šoubiznisu, ako napríklad zakladateľ Facebooku Mark Zuckerberg, televízna moderátorka Oprah Winfrey, herečky Charlize Theron, Scarlett Johansson či Denise Richards, herci Vin Diesel a Nicolas Cage, speváčky Pink a Ashley Simpson.



KoRn je americká metalová kapela založená v roku 1993. Album Follow the Leader znamenal veľký prielom v ich kariére, v roku 1998 sa umiestnil na prvom mieste Billboard 200. Rovnaký úspech zaznamenal aj Issues o rok neskôr. Korn predali v Spojených štátoch viac ako 16,5 milióna albumov a dostali šesť nominácií Grammy. Sú považovaní za tvorcov nového metalového štýlu, tzv. nu metalu.

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH

Overená klasika

Prejedanie

povoľené



ČAS PRÍPRAVY
80 minút (bez kysnutia)
1 PORCIA OBSAHUJE 806 kJ/193 kcal

Kysnutý koláč s hruškami a černicami

POTREBUJEME:

NA CESTO:
30 g droždia
40 g krupicového cukru
250 g hladkej múky
asi 100 ml mlieka
štipku soli
1 vajce
30 g masla
maslo a hrubú múku na formu
NA NÁPLŇ:
250 g mäkkého tvarohu
1 vajce
1 lyžicu vanilkového pudingového prášku
1 lyžicu práškového cukru
1 vanilkový cukor
2 hrušky
150 g černíc
30 g kokosových lupienkov

1. Z droždia, lyžičky cukru, lyžice múky a trochy vlažného mlieka pripravíme kvások. Zvyšnú múku preosejeme a premiešame so zvyšným cukrom a soľou. Pridáme zvyšok mlieka, kvások, vajce a vychladnuté rozpustené maslo. Zamiesime vláčne cesto a necháme ho vykysnúť.
2. Tvaroh rozmiešame s vajcom, pudingovým práškom a práškovým a vanilkovým cukrom. Hrušky ošúpeme, rozkrojíme a zbavíme jadier. Každú polovicu nakrájame tak, aby v špicí zostala spojená.
3. Vykysnuté cesto rozvalkáme na okrúhly plát a vyložíme ním potretú a vysypanú koláčovú formu. Navrch nanesieme tvaroh a rozložíme hrušky. Koláč dozdobíme černicami a kokosom a pečieme na 170 °C asi 45 minút.

Bavorské šišky

POTREBUJEME:

NA CESTO:
20 g droždia
20 g cukru
500 g polohrubej múky
asi 250 ml mlieka
štipku soli
štipku citrónovej kôry
30 g tuku na pečenie
1 lyžicu rumu
olej na vysmazanie
DOHOTOVENIE:
250 g slivkového lekváru
200 g tvarohu
250 g kyslej smotany

1. Z droždia, lyžičky cukru, trošky múky a vlažného mlieka pripravíme kvások.
2. Zvyšnú múku preosejeme. Pridáme zvyšný cukor, soľ, citrónovú kôru, rozpustný tuk, rum a kvások. Mliekom zamiesime vláčne cesto a necháme ho vykysnúť.
3. Cesto rozdelíme asi na 16 kúskov a z každého vytvarujeme bochník.
4. Na panvici na oleji vyprážame šišky z oboch strán. Podávame ich s lekvárom a dozdobíme tvarohom a kyslou smotanou.

ČAS PRÍPRAVY
90 minút (bez kysnutia)
1 PORCIA OBSAHUJE
1 126 kJ/269 kcal



Bravčové kotlety na čiernom korení so zemiakovými plackami

POTREBUJEME:

4 bravčové kotlety
1 lyžicu mletého čierneho korenia
soľ
olivový olej
2 červené cibule
200 ml červeného vína
30 g hnedého cukru
30 g masla
štipku soli
200 ml vývaru
NA ZEMIAKOVÉ PLACKY:
8 zemiakov
soľ
štipku muškátového orieška
80 g prepusteného masla

1. Zemiaky umyjeme a uvaríme v šupke, scedíme a necháme vychladnúť. Mezitým si opláchneme kotlety, osušíme ich, zľahka naklepeme a ochutíme soľou a korením. Cibulu očistíme a nakrájame na osminky. V panvici ju orestujeme na masle, prísypeme cukor, zalejeme vínom a necháme prejsť varom.
2. Zemiaky nastrúhame na hrubom strúhadle na čo najdlhšie rezančeky. Na plynkej veľkej panvici zohrejeme lyžicu masla, nasypeme na ňu postrúhané zemiaky cca do výšky 2 cm. Ochutíme soľou, muškátovým orieškom. Keď je spodná strana zlatá, placku otočíme.
3. Kotlety prudko opečieme na oleji a vložíme ich na 10 minút do vyhriatej rúry. Do panvice s výpekom primiešame pretlak, zalejeme vývarom a pomaly zredukujeme. Na tanieri rozdelíme placky, pridáme kotlety s karamelizovanou cibulou a všetko prelejeme šťavou.

ČAS PRÍPRAVY
90 minút
1 PORCIA OBSAHUJE
2 421 kJ/578 kcal



Fazuľová polievka s kyslou smotanou

NA 4 PORCIE**POTREBUJEME:**

150 g suchej fazule
50 g masť
1 cibuľu
2 strúčiky cesnaku
100 g údenej klobásy
5 dl mäsového vývaru
1,5 dl kyslej smotany
2 viazaničky petržlenovej vňate
múku, mletú červenú papriku
ocot
soľ

1. Rozpálime masť a osmažíme na nej nadrobno nasekanú cibuľu a rozotrený cesnak. Základ na polievku zaprášime červenou mletou paprikou a podlejeme malým množstvom vody.
2. Pridáme odkvapkanú fazuľu, ktorú sme nechali predošlú noc namočenú vo vode, osolíme a podlejeme mäsoвым vývarom i vodou. Klobásu nakrájame na väčšie kúsky a primiešame k fazuli. Keď fazuľa zmäkne, vyberieme z polievky kúsky klobásy. Z malého množstva masť a múky pripravíme zápražku, v ktorej rozmiešame kyslú smotanou, polievku ňou zahustíme.
3. Potom prísypeme nadrobno nakrájanú petržlenovú vňať a prilejeme malé množstvo octu. Polievku ešte niekoľko minút povaríme. Podávame s klobásou nakrájanou na kolieska.

ČAS PRÍPRAVY
60 minút
1 PORCIA OBSAHUJE
1 713 kJ/409 kcal



Elektronické služby Slovenskej pošty: zjednodušte si život

ePodací hárok

Podávajte zásielky elektronicky. Jednoducho a rýchlo.



Chcete na pošte podávať vaše zásielky jednoducho a rýchlo? Máme pre vás tip. Slovenská pošta pre svojich klientov pripravila modernú aplikáciu ePodací hárok, ktorá sa už dnes teší veľkému záujmu a obľube, o čom svedčí aj množstvo pozitívnych reakcií zo strany tých, ktorí ju využívajú.

„V súčasnosti si môžu naši zákazníci cez ePodací hárok objednať kuriéra s možnosťou výberu dátumu vyzdvihnutia zásielky, alebo ponúkame aj notifikovanie odosielateľa zásielky päť dní pred ukončením odbernej lehoty. Značným benefitom pre užívateľov je aj možnosť tlače adresných štítkov či kontrola zasielacích podmienok,“ hovorí generálny riaditeľ Slovenskej pošty Róbert Gálik. Medzi najčerstvejšiu inováciu, ktorá výrazne zjednoduší podaj tuzemských listových zásielok, patrí možnosť uskutočniť potlač údajov na nový typ doručkovej obálky na všetky úradné zásielky a doporučené listy so službou Dobierka. Na obálky sa vytlačí aj podacie číslo vrátane čiarového kódu. „Druhou inováciou, ktorá zjednodušuje život našim zákazníkom, je aj možnosť vytlačiť si colné vyhlásenia pre doporučené a poistené listy do cudziny,“ dodáva generálny riaditeľ Slovenskej pošty. Colné vyhlásenie je súčasťou adresného štítku v prípade, ak je obsahom zásielky jeden druh tovaru, prípadne jeho hodnota nepresiahne 300 DTS. V ostatných prípadoch sa z aplikácie okrem adresného štítku vytlačí aj potrebné colné vyhlásenie iného typu. Povinnosťou zákazníka je už len podpísanie colného vyhlásenia. Všetky potrebné doklady sa vkladajú do samolepiacich priesvitných obálok, ktoré sú zákazníkom Slovenskej pošty k dispozícii bezplatne na všetkých pobočkách. Treťou novinkou pri listových zásielkach je možnosť vytlačiť si z aplikácie dobierkový kupón pre doporučené a poistené listy do cudziny. „Aplikáciu ePodací hárok neustále inovujeme a prispôbujeme požiadavkám doby a našich klientov. Veríme, že aj tieto novinky prispievajú k tomu, že našu službu elektronického podania bude využívať na uľahčenie si života čo najviac zákazníkov,“ podčiarkol Róbert Gálik.



Vytlačte si adresné štítky a podajte svoje zásielky na pošte alebo u kuriéra



Vymeňte „žlté lístky“ v schránke za Elektronické oznamovanie zásielok

Elektronické oznamovanie zásielok

Asi to poznáme všetci: vrátíme sa z práce, pozrieme poštovú schránku, v ktorej nás čaká „žltý lístok“ alebo Oznámenie o uložení doporučenej zásielky. Okamžite začneme rozmýšľať, či na poštu vyštartujeme ešte dnes alebo až zajtra. Môžeme si však opäť zjednodušiť život a začať používať službu Elektronické oznamovanie zásielok.

Pripojte sa aj vy k 30 000 zákazníkom Slovenskej pošty, ktorí službu využívajú od jej spustenia vo februári 2016.



Službu spustila Slovenská pošta v rámci elektronizácie služieb. Od februára 2016 tak držiteľia „žltých poštových kariet“ namiesto tradičných „žltých lístkov“ môžu využívať novú modernú formu oznámenia zapísaných zásielok a veľkých obyčajných listov prostredníctvom esemesky alebo e-mailu. Adresáti zásielok môžu o aktiváciu služby požiadať na ktorejkoľvek pošte vyplnením jednoduchého

tlačiva. Následne budú dostávať informácie o dodávaní a uložení zásielok prostredníctvom esemesky a/alebo e-mailu. „Sme veľmi radi, že naša e-služba zákazníkov oslovila, o čom svedčí aj fakt, že za prvých sedem mesiacov od jej spustenia sme zaregistrovali 30 000 žiadostí o jej zriadenie. Slovenská pošta je tak opäť bližšie zákazníkom,“ hovorí generálny riaditeľ Slovenskej pošty Róbert Gálik.

Chcete vedieť, kedy vám Slovenská pošta doručí objednaný tovar?

Stačí, ak odosielateľ tovaru uvedie vaše telefónne číslo na adresnej strane balíka a o dátume doručenia vás budeme informovať prostredníctvom esemesky.



www.posta.sk



bezplatná infolinka 0800 122 413

Všetko na jednom mieste

Výpis z katastra nehnuteľností
 Výpis z obchodného registra
 Výpis z registra trestov



Slovenská pošta sa v spolupráci so štátom snaží priblížiť služby verejnej správy čo najviac k občanom. Práve preto sú v súčasnosti k dispozícii na vybraných IOMO poštách viaceré elektronické služby štátu, ako napríklad poskytnutie Výpisu z katastra nehnuteľností, Výpisu z obchodného registra či Výpisu, resp. odpisu z registra trestov. O tieto služby Slovenskej pošty je vo verejnosti nemalý záujem.

„Občanom vychádzame v ústrety aj tým, že počet takýchto pracovísk Slovenskej pošty neustále rozširujeme. V súčasnosti je na celom Slovensku viac ako 600 IOMO pôšt. Pod jednou strechou v bezprostrednej blízkosti svojho bydliska tak občania vybaví viaceré potrebné formality, ušetria čas aj peniaze,“ vysvetľuje generálny riaditeľ Slovenskej pošty Róbert Gálik.

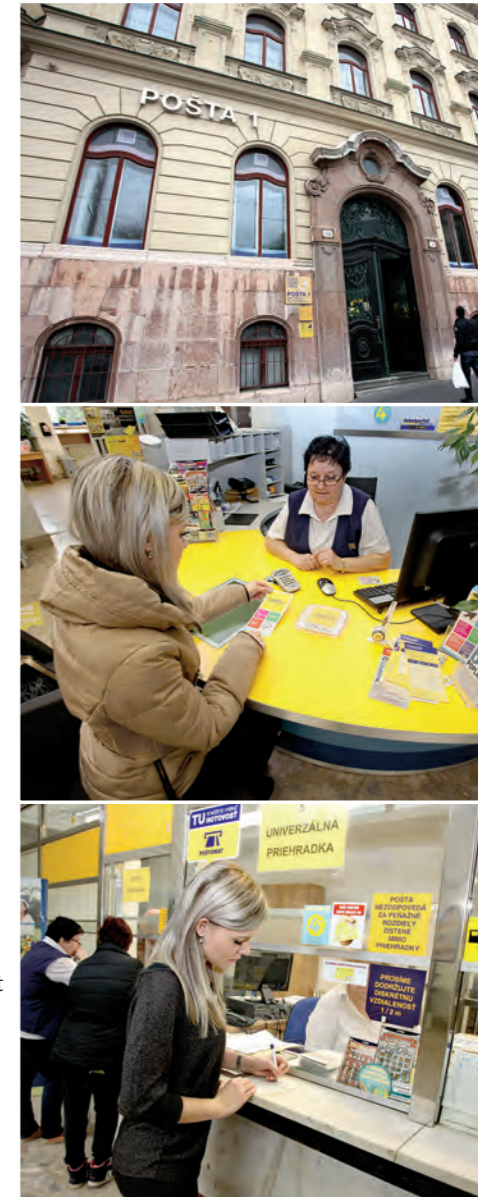
Aké služby štátu v súčasnosti Slovenská pošta poskytuje?

Výpis z obchodného registra, ktorý je použiteľný na právne účely, vybaví žiadatelia na pošte za 4,50 € bez ohľadu na počet jeho strán.

Výpis/odpis z registra trestov pre fyzické osoby vybaví občania na počkanie na vybranej pošte na základe predloženia občianskeho preukazu. Žiadateľom o službu Výpis z registra trestov pre právnické osoby môže byť právnická osoba so sídlom v SR. Cena služby je rovnaká tak pre fyzické osoby, ako aj pre právnické osoby, a je to 3,90 €.

Veľkou výhodou Výpisu z listu vlastníctva poskytovaného na pošte je jeho geografická neobmedzenosť. Výpis z listu vlastníctva si môže zákazník vybaviť na pošte aj v inom kraji či okrese, ako je situovaná jeho nehnuteľnosť. Za vydanie výpisu zaplatí žiadateľ v hotovosti pri priehradke pošty, kolok tak pri vybavovaní výpisu na pošte nebude potrebovať. V prípade, ak nebude výpis vydaný do niekoľkých minút po jeho vyžiadaní, žiadateľa informujeme prostredníctvom SMS či e-mailu o vybavení jeho žiadosti.

Služby štátu sú jedným zo strategických a úspešných projektov Slovenskej pošty. Tento projekt získal od svojho spustenia už niekoľko ocenení, napríklad 2. miesto na medzinárodnom Kongrese ITAPA za extra výhody sprístupnením asistovaných služieb občanom. V prestížnej súťaži Inovatívny čin roka 2014 sa Integrované obslužné miesta občana umiestnili na 3. mieste v kategórii Inovácia služby. Slovenská pošta sa s IOMO prebojovala aj do top štvorky projektov na prestížnej medzinárodnej súťaži Postal Technology International Awards 2015 v kategórii Inovácia roka v oblasti rozvoja podnikania.



INTEGROVANÉ OBSLUŽNÉ MIESTO

V roku 2016 sme podporili 60 projektov

Slovenská pošta sa dlhodobo venuje podpore projektov vo viacerých oblastiach, čím dokazuje svoju spoločenskú zodpovednosť. Len v roku 2016 to bolo celkovo 60 projektov z kultúry, umenia, mládežníckeho športu či spolupráca so združeniami zastrešujúcimi prácu s deťmi a mládežou v oblasti zdravotnej starostlivosti a liečby. Medzi nosné projekty patrí aj vlastná aktivita pošty – Vianočná pošta, ktorá má za sebou už 18 úspešných ročníkov.



Generálny riaditeľ Slovenskej pošty Róbert Gálik (v strede), krstný otec sviatočnej známky Vianočnej pošty 2016 a minister zdravotníctva Tomáš Drucker spolu s moderátorom Vianočnej pošty Martinom Vanekom v Rajeckej Lesnej, kam deti môžu Ježiškovi písať svoje prania na adresu Ježiško 999 99



„Som rád, že sa dlhodobo venujeme podpore projektov v oblasti športu, zdravia a kultúry. Slovenská pošta má viac ako 14-tisíc zamestnancov po celom Slovensku a cítime zodpovednosť v rámci podpory športu,

zdravia či kultúry. Okrem sponzorských a podporných aktivít každoročne rozdeľujeme 2 % podiel zo zaplatenej dane, čím sa suma každoročne navyšuje,“ priblížil generálny riaditeľ Slovenskej pošty Róbert Gálik. „Špeciálne som hrdý na náš vlastný projekt Vianočná pošta, ktorý už 18 rokov robí radosť deťom, čo píšu a kreslia vianočné želania Ježiškovi. Som vďačný, že sú u nás šikovní a ochotní Ježiškovi pomocníci, ktorí v histórii tohto projektu poslali Ježiškove odpovede už takmer 1,7 milióna deťom,“ dodal.

SLOVENSKÁ POŠTA NIEKOĽKO ROKOV POMÁHA AJ TÝMTO PROJEKTOM ČI ORGANIZÁCIÁM:

- združeniu Liga proti rakovine
- organizácii Dobrý anjel
- Nadácii TA3 Káčer na bicykli
- Nadácii Kvapka nádeje

Pre svojich zamestnancov Slovenská pošta pravidelne organizuje Dni zdravia vo vybraných slovenských mestách, kde si môžu otestovať zrak či cholesterol, alebo vypočuť si prednášky o zdravej výžive či školu bezpečnej jazdy.

Medzi nosné partnerské projekty v oblasti kultúry patrí medzinárodný filmový festival Art Film Fest či hudobný festival Viva Musica.

Slovenská pošta je už niekoľko rokov partnerom medzinárodných leteckých dní SIAF, ktoré patria medzi najvýznamnejšie európske podujatia v tejto oblasti. Celosvetovým renomé sa môžu pochváliť aj lyžiarka Veronika Velez Zuzulová či slovenský motocyklový pretekár Ivan Jakeš.

Známky s personalizovaným kupónom

Oslovte originálnym spôsobom obchodných partnerov alebo priateľov.

Posielajte oznámenia, pozvánky a obchodné listy s vlastnou prítlačou na kupónne známky.



www.mojznamka.sk

POFIS - Poštová filatelistická služba
Slovenská pošta, a. s., POFIS
Námestie slobody 27 | 817 98 Bratislava 15

Tel.: 00421 2 54 41 98 97
Fax: 00421 2 54 41 99 13
mojaznamka@slposta.sk | www.pofis.sk

Pomôcky: Pia, viel, pari, Aner, Fomi	Umelecká beseda (skr.)	1. časť tajničky	inými slovami	veľa, po ne-mecky	ucho, po an-glicky	ECV okr. Nitra	odmena za niečo	Pomôcky: Ré, cief, moaré, balza	51 rímskymi číslicami	švédsky nábytkový reťazec	hľboký mužský hlas	irídium (zn.)	2. časť tajničky	zasiať
ustato								pohlavný pud						
stolová spoločenská hra								mytologický letec demonická bytosť						
kašovité jedlo (nár.) skúter, po česky						Preteky mieru talianske sídlo		znížený tón E egyptský boh Slnka			existuješ hneď, zaraz			
pohybový ústroj tela					zn. rastlin. masla osud (kniž.)						cudzie ženské meno kurie oko			
kostra ekologickej stábilny (skr.)				lesklá tkanina tropický jašter						plúžiť šalát, po angl.				
časť včelínu			srdcovnica ateróm, po česky					dostatok času vynálezca padáka						cudnosť, hanblivosť
tkáčsky výrobok								rovnováha penová plastická hmota						
rečníci (kníž.)							záprahový pes kniha islamu							
Autor: Miroslav Lisál	meno Kornélie balík (zastar.)						balkánsky kráľ, palác juhupamericke drevo					na tomto mieste štát v USA		
dobrá víla (mytol.)					jasný meteorit štyri, po něm.						obyvateľ st. Médie hebrejský náčelník			
alebo (bás.)				prístroj na varenie push button panel				ad acta (skr.) čes. čítos. zahánania					horská kaukazská osada	had z knižny džunglí
nepôvodné dielo (lit.)								peň (hovor.) ruský súhlas						
španielsky člen			3. časť tajničky											
ukazovacie zámeno			škriepka (zastar.)				naniesla vrstvu riedkej hmoty							

FINANČNÝ HOROSKOP

BARAN 20. 3. – 19. 4.



Šťastena pri vás stojí vo všetkých smeroch, vrátane financií. Daríť sa bude tým, ktorí už roky fungujú v klasickej zamestnaní, ale aj tým, ktorí sa snažia byť novými kariérami. Úspech čaká i tých, ktorí prácu len hľadajú.

LEV 22. 7. – 22. 8.



Sláviť budete úspechy na poli práce. Mnohí Levi odštartujú masívne projekty a aktivity. Naplnením vždy novej a novej méty sa objavia ďalšie. Peňazi má byť nadostatoč – budete si môcť dovoliť aj to, o čom ste len snivali.

STRELEC 22. 11. – 20. 12.



Práca bude Strelcov baviť a pociť to aj ich peňaženka. Sudičky šťastia stoja aj pri Strelcoch, ktorí prahnú po novej robote. Viacerí šťastlivci kvôli pracovným možnostiam vycestujú do cudziny.

BÝK 20. 4. – 20. 5.



Črtá sa pred vami rok plný zmien, no zmeny budú nevyhnutné a prinesú ošoh. Na obzore sú zaujímavé ponuky – a to aj s ohľadom na financie. Očistným procesom prejdú aj tí Byci, ktorí si zarábajú sami na seba.

PANNA 23. 8. – 22. 9.



Duchovná ríša predvída zmeny. Vstup do nepoznaných vŕd môže byť zložitý, pripravte sa na disharmóniu medzi vykonanou prácou a získanou plácou. S trpezlivosťou sa však dopracujete k úspechu.

KOZOROŽEC 21. 12. – 19. 1.



Nastal čas siahnuť po nových možnostiach – a bez obáv. Ak sa pustíte do hľadania nového zamestnania, tento krok neolutujete. Do nosa vám brnkne robota, v rámci ktorej kariéru rozvíjate a polepíte si aj finančne.

BLÍŽENCI 21. 5. – 20. 6.



Vstupujte do roku, ktorý bude plný dobrých nápadov. Tvorivý duch na pracovisku vám otvorí nové perspektívy. Očakávať môžete povýšenie, ale aj zvýšenie platu. Pri zmene zamestnania dajte na intuíciu.

VÁHY 23. 9. – 22. 10.



Aj pre vás platí, že vzdušné znamenie čaká rok zmien. Môžete sa vydať po nových pracovných možnostiach. Na ceste sú nové ponuky – musíte mať však otvorené oči aj uši. Nových výziev sa nebojte.

VODNÁR 20. 1. – 18. 2.



Tešte sa. V rámci práce, kariéry i financií sa vám splnia najtajnejšie túžby. Daríť sa bude tak zamestnaným Vodnárom, ako aj tým, ktorí majú vlastný biznis. Ale pozor, financie získavajte len korektnou formou.

RAK 21. 6. – 21. 7.



Ak ste po minulé roky venovali pozornosť blahu iných, teraz nastáva čas myslieť na vlastné ja. V roku 2017 sa bude daríť najmä tým Rakom, ktorí sa venujú podnikaniu, a tiež živnostníkom.

ŠKORPIÓN 23. 10. – 21. 11.



O prácu núdza nebude – či už fungujete v klasickej firme, alebo si zarábate sami na seba. Ak pôsobíte v tradičnej robote, môžete si byť istí, že vynaložené úsilie prinesie zber sladkých plodov.

RYBY 19. 2. – 19. 3.



Nezamestnaným sa podarí získať novú prácu. V prípade, že podnikáte, vaše aktivity budú úspešné. Pripravte sa však na to, že za zdarom sa ukrýva enormná energia, ktorú treba vynaložiť.

Keď rýchlosť rozhoduje

Expres zásielky Slovenskej pošty sú určené na rýchle zasielanie dokumentov a tovaru s garantovanou lehotou prepravy.



www.posta.sk

Expres zásielky je možné podať:

- ▶ na každej pošte do hmotnosti 15 kg (na vybraných poštách aj ťažšie zásielky),
- ▶ u kuriéra do hmotnosti 50 kg, ktorého si zákazník objedná deň vopred alebo v deň podania (platí pre krajské a okresné mestá) na Zákazníckom servise 0800 122 413 alebo cez www.posta.sk.

V cene zásielky ponúkame:

- ▶ poistenie do 1 000 €,
 - ▶ opakované doručenie zásielky, ak adresáta nezastihneme na adrese,
 - ▶ sledovanie zásielky na webe,
 - ▶ oznámenie adresátovi o doručovaní zásielky formou SMS.
- Navyše môžete využiť možnosť výhodného podaja viackusových zásielok a veľa doplnkových služieb.

Chcete podať expres zásielku čo najjednoduchšie?

Zakúpte si naše predplatené obaly Easy Expres a cenu za zásielku zaplatíte už pri kúpe obalu. Potom stačí vypísať adresu na obale, vložiť obsah zásielky a bez zaplataenia podať na ktorejkoľvek pošte.


Chcete podať expres zásielku čo najrýchlejšie?

Využite našu službu Expres kuriér 60 a vo vybraných mestách doručíme vaše zásielky v deň podania, spravidla do 60 minút.

Zvoľte si expresnú formu zasielania a spoľahnite sa na nás.



bezplatná infolinka 0800 122 413



**SPOLU RASTIEME,
UČÍME SA
A OBJAVUJEME**

 poštová
banka

užitočná pre všetkých