

*cafe
news*

ČÍSLO 2 | 18. 2. 2018 | Ročník 5

ZADARMO

VALENTÍN
v nemocnici

**DIZAJNOVÉ
VYCHYTÁVKY**
ZÁCHRANA
ZEME

**ČO SKRÁŠLI
SILUETU?**
VYPRACOVANÉ
RAMENÁ

*Kvetka
Horváthová*

NIELEN O SEBE!

Kúpele Bojnice, a. s.



Kúpele Bojnice ležiace v srdci Slovenska

sú pokojným miestom, ktoré ponúka ideálne podmienky pre harmonický a úspešný liečebný pobyt.

Ponúkame:

- Týždenné a víkendové kúpeľné pobyty
- Redukčno-ozdravné pobyty
- Ambulantnú liečbu
- Kúpeľnú liečbu pacientov zdravotných poisťovní
- Wellness

Základom kúpeľnej liečby je liečivá hydrogén-uhličitanovo-síranová a vápnikovo-horčíková termálna voda s teplotou 28 – 52 °C, ktorá slúži na liečbu chorôb pohybového ústrojenstva, nervového systému, ženských chorôb, obličiek a močových ciest a chorôb z povolania.



Liečebné procedúry

Balneoterapia: kúpanie v 3 hypertermálnych, 3 rehabilitačných a v 2 vonkajších bazénoch, vodoliečba v podvodných masážnych vaniach, v perličkách, v uhličitých vaniach, Whirlpool vaniach a vírivých kúpeľoch, hydrokineziterapia a škótske streky.



Liečebná telesná výchova: individuálna a skupinová rehabilitácia, mechanoterapia
Reflexná liečba: masáže (klasické, reflexné, vibračné, podvodné), manipulačná liečba, akupunktúra
Teploliečba: parafangové, parafrínové a rašelinové zábaly a obklady, solux, diatermia
Elektroliečba: všetky v súčasnosti používané typy
Svetloliečba: solux, polarizované svetlo, solárium
Kyslíková terapia

AKCIE: Last Minute pobyty sú pravidelne aktualizované na našej web stránke www.kupele-bojnice.sk

Seniorská zľava: 10% zľava na liečebné pobyty platná celoročne vo všetkých liečebných domoch pre seniorov nad 60 rokov

Kontakt:

Kúpele Bojnice, a.s., 972 01 Bojnice | Slovenská republika | tel.: 00421 46 5116 362-3 | fax: 00421 46 5430 026 | www.kupele-bojnice.sk



Editorial

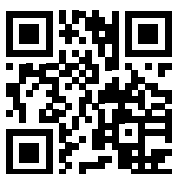
Obdobie mesiacov február a marec sa obvykle spája s jarnými prázdninami. Týždňom oddychu pre školákov, v niektorých prípadoch aj rodičov. Mestá na ten čas utichnu, ulice a hromadná doprava sú poloprázdne. Všetko sa to presúva na hory a lyžiarske strediská.

V posledných rokoch čoraz väčšej obľube sa tešia aj tie naše, slovenské. K vyznávačom domácej turistiky patrí aj obľúbená televízna moderátorka Kvetka Horváthová. O jarných prázdninách a o tom, ako a kde a s kým rada oddychuje, sa dočítate v rozhovore, ktorý vám prinášame na stránkach nášho magazínu.

Vybrať sa na cestu s deťmi si vždy vyžaduje špeciálny režim. Prečítajte si rady ako zvládnuť cestovanie s deťmi v aute. Veríme, že vám pomôžu a v pohode tak absolvujete aj dlhšiu trasu. Ak sa nechystáte za zimnými športami a chcete niečo spraviť pre dobrú kondičku, máme pre vás alternatívu – naučte sa ako správne posilňovať ramená, tak, aby skrášovali vašu siluetu.

Takže hory, čerstvý vzduch, trocha športu, k tomu šálka dobrej kávy a príjemné čítanie CafeNews

Martina Galátová



www.cafenews.sk

**cafe
news**

cafe news, ročník V, číslo 1, EV 5089/14, ISSN 1339-8849, vydáva BOYANTE s. r. o., Sklabinská 6, 831 06 Bratislava, IČO 44 454 287, adresa redakcie: Seberiniho 9, 821 03 Bratislava, kontakt: 0903 22 77 00, info@cafenews.sk, www.cafenews.sk, grafika: PM. Vychádza mesačne, rozširované vlastnou distribúciou, nepredajné, vychádza 18. 2. 2018. Zdroj foto obálka: Archiv Kvetky Horváthovej. Vydavateľ nezodpovedá za obsah inzerátov.

INZERCIA

VSTAVANÉ SKRINE na mieru



- kvalitné materiály
- rýchla doba dodania
- bez zálohy vopred
- splátky s 0% úrokom
- záruka 3 roky

KONTAKT:
0949 88 01 01
www.samada.sk



Ambrozia
BOŽSKÝ APERITÍV

V slávnych časoch gréckych bohov objavili silu, ktorú čerpali z AMBROZIE, božského pokrmu. Každý deň pili medový nápoj, ktorý im dodával silu, odvahy a krásu. V dnešnej dobe si môžeme aj my dopriať tento božský aperitív, ktorý v sebe snúbi unikátnu harmóniu lahodného medu a zmesi 18 liečivých bylín a korenín z horských lúk.

Pije sa hladko, podmanivo vonia a chuť nenapodobiteľne. Odporúčame podávať ako aperitív, alebo digestív vychladený na 8-12 °C.

Viac na: www.ambrozia.com



Veľa cestujeme po našom krásnom Slovensku

Stálica relácie Teleráno v TV Markíza, moderátorka obľúbenej reality show Farma, mama 10-ročnej Paulínky, Kvetka Horváthová sa vždy teší na voľné chvíle s rodinou



Kvetka Horváthová o sebe:

Narodila som sa 8.12.1976 v Bánovciach nad Bebravou, do 5- tich rokov som vyrastala v dedinke Solčianky neďaleko Topoľčian. Potom sme sa s rodičmi presťahovali do Bratislavy. Počas ZŠ som navštevovala niekoľko krúžkov – výtvarný, spevácky, klavír (mám ukončený 1. cyklus a maturitu na SPgŠ z tohto nástroja). Ako 8-ročná som úspešne absolvovala konkurz do Slovenského rozhlasu – Det-ská rozhlasová dramatická družina, kde som až do dospelosti nakrúcala rozhlasové hry a rozprávky, neskôr mi pribudol aj dabing. Počas štúdia na strednej pedagogickej škole som absolvovala aj muzikálovú školu POP štúdiu a vyhrala som kamerové skúšky do relácie Črn–



Črn v STV. Neskôr som pracovala v novovzniknutej TV Markíza v relácii Teleráno. Tu som dostala mnoho zaujímavých príležitostí ako relácie Vitajte Doma, Doma s Markízou, Pevnosť Boyard, Veľký mliečny sen, Ostrov pokladov, Cestoviny, Bailando... Ako 22- ročná som sa vydala za môjho manžela Júliusa, máme dcérku Paulínku, ktorá bude mať tento rok 10. narodeniny a my s mužom oslávime 19. výročie svadby. S Paulínkou som zostala 3 roky na materskej, po ktorej som dostala ponuku pôsobiť v STV, kde som moderovala Dámsky magazín, Ľudia na jednotku, či Chili. Na obrazovky Markízy som sa opäť vrátila po úspešnom absolvovaní kastingu do relácie Farma. Momentálne sa pripravuje jej 10. séria. Popri materskej dovolenke som si dokončila VŠ štúdium na Pedagogickej fakulte UK v Ba titulom PhDr.

Blíži sa obdobie jarných prázdnin,

čo to pre vás, ako mamu školopovinného dieťaťa, znamená? Je to pár dní voľna, ktoré trávite spolu celá rodina alebo vás pracovné povinnosti jednoducho „nepustia“?

Tohtoročné jarné prázdniny budem mať voľno, takže ich strávime celá rodinka spolu. Zatiaľ nemáme konkrétnu predstavu, či niekam pôjdeme, alebo nie, podstatné je, že dni voľna si užijeme spoločne.

Máte svoj obľúbený kútik, resp. miesto, kde rada oddychujete? Chata v zasnežených horách, či uprednostňujete lastminutky?

Nemám žiadne obľúbené miesto pre oddych... Pre mňa nie je dôležité kde, ale S KÝM a fakt, že mám skutočne voľno. Rada oddychujem napríklad aj doma... najmä v obdobiach, keď mám viac roboty mimo Bratislavy. V lete chodíme aspoň na týždeň k moru a veľa cestujeme po našom krásnom Slovensku. Radi chodíme do prírody, ale aj na výlety k pamätihodnostiam.

Dokážete na dovolenke úplne vypnúť? Doslova – mobil, počítač... Je to vôbec reálne pri vašej profesii?

Kedysi som nedokázala úplne vypnúť. Dnes už áno. Zem sa bez nikoho z nás neprestane točiť... V mojej profesii nezachraňujem ľudské životy, takže nič sa nestane keď si dovoľím na pár dní vypnúť mobil a odložiť počítač.

Povolanie moderátorky už na prvý pohľad pôsobí atraktívne. Vyžaduje však schopnosť koncentrácie, znalosť danej témy a v prípade vašej domovskej relácie, ktorou už dlhé roky je Teleráno, aj úsmev

a dobrú náladu za každých okolností. Dá sa zavčas ráno všetko v pohode zvládať a pred kameru prísť vždy s úsmevom?

Pokiaľ vás vaša práca bavi a naplňa, nemáte problém vstávať hoci aj o pol štvrtej ráno a mať dobrú náladu. Ja sa na každé jedno vysielanie teším a aj keď ma občas niečo bolí, či trápi, pri svojej práci to nemám čas vnímať.

Pripravila:
Martina Galátová
Foto: Archív Kvetky Horváthovej



PRESVEDČTE SA:

Z odpadu môže byť asfalt, tehly, ale aj dizajnové vychytávky do domácnosti

Recyklácia odpadu má nepochybne veľký význam. Je však len jednou z možností, ako sa s odpadom vysporiadať. Pred samotnou recykláciou je ešte krok tzv. reuse, čo sa dá voľne preložiť ako opätovné použitie vecí v domácich podmienkach. Určite poznáte DIY projekty, pri ktorých si môžete vyrobiť všakovaké doplnky do domácnosti alebo napr. prešíť nenosenú košelu na peknú štýlovú blúzku. Poteší to nielen šikovné ručičky, ale hlavne zachraňuje Zem.

Príkladov, ako opätovne využiť veci určené do odpadu, je veľa. V tejto oblasti podnikajú aj známe celebrity. Populárny spevák Justin Timberlake vyrába z použitých plastov obuv, herec Leonardo Di Caprio sa preslávil ako veľký ekolog, svoju lásku k prírode a životnému prostrediu prezentujú napríklad aj Slováci, ktorí vytvorili značku Pure Junk a venujú sa interiérovému a produktovému dizajnu v oblasti recyklácie odpadov.

Objem odpadu narastá a je potrebné ho spracúvať alebo recyklovať, čomu ale musí predchádzať dôkladná separácia. Ak je odpad správne vyseparovaný, nemusí sa skládkovať ani

spaľovať, ale je možné z neho vyrobiť nové výrobky. Viac ako 40 percent plastového odpadu v Bratislave je znehodnoteného predmetmi, ktoré plast ani nepripominajú, napríklad pokazené potraviny, farby, oleje, guma alebo stavebné materiály. V susednom Rakúsku za nesprávne triedenie susedia na seba "bonzuju", Slováci sa triedeniu odpadu ešte len učia. Edukácia na školách by sa

mohla viac zamerať na recyklovanie odpadu. Firmy z použitých plechoviek vyrábajú bicykle, dekoratívne predmety alebo doplnky do domácnosti. Čo asi málokto vie, že v minulosti ro-

zomleli viac ako milión CD Rudebox Robbieho Williamsa a použili ich do podkladovej vrstvy na výstavbu diaľnice v Číne," hovorí o výrobkoch zo separovaného odpadu odborník.

Ako teda využiť odpad v domácnosti plnohodnotne?

Tu je hneď niekoľko tipov, čo všetko sa dá z použitých vecí a materiálov vymyslieť. Stačí len trochu fantázie, chuť a čas pretvoriť nepotrebné kúsky na originálne a praktické vychytávky. Veľa inšpirácie nájdete aj na internete.

Medzi výrobky zo separovaného odpadu môžu patriť aj pokrývacie materiály, tehly, nábytok – stoličky, kreslá, dizajnové lampy. Čo by ste povedali na vešiak vyrobený zo starých lyží alebo poličku na knihy, ktorá je vo svojej podstate starý, nepotrebný rebrik? Opätovne použitý sa dajú staré hudobné nástroje aj šijacie stroje. Super vychytávka je odkladač na kľúče vyrobený zo zapínania bezpečnostného pásu auta. Skvelý darček pre všetkých nadšencov koní pod kapotou, čo povieť?

Takáto činnosť nemá takmer žiadne obmedzenie – záleží len na fantázii a šikovnosti každého, kto je ochotný investovať trochu úsilia a vyrobiť niečo zaujímavé a originálne.



PEKNE VYPRACOVANÉ RAMENÁ SKRÁŠĽUJÚ SILUETU CELÉHO TELA.

Venujme im preto pri cvičení dostatočnú pozornosť.

Vedeli ste, že ramenný kĺb je jediný kĺb ľudského tela s najväčším rozsahom pohybu? Vďaka tejto vlastnosti je mimoriadne dôležitý, no najmä veľmi zraniteľný. Na to, aby bol stabilný a pevný, musia ho na svojom mieste držať pevné svaly, šlachy a väzy. Práve preto je dôležité mäkké tkanivá v jeho okolí posilňovať.

Silné ramená sú základ

Posilňovanie tejto partie zlepšuje jej pohyblivosť, koordináciu a odolnosť voči zaťaženiu. Možno si to neuvedomujeme, no ramená používame pri mnohých, bežných denných pohyboch a aktivitách. Spomedzi športov sú ramená nadmieru zaťažované najmä pri tenise, golfe, atletických vrhačských disciplínach, volejbale, hádzanej, basketbale, hokeji, úpolových športoch. Pri cvičení v posilňovni je ramenný kĺb zaťažovaný takmer pri všetkých cvikoch na posilnenie hornej časti tela. Pohyblivosť a sila v tomto kĺbe je pre mnohé z týchto cvikov kľúčová a veľakrát aj limitujúca.

Pre pohyblivosť a funkčnosť ramenného kĺbu sú dôležité svaly v jeho okolí, ktoré vytvárajú tzv. rotátorovú manžetu. Ich oslabenie môže viesť k zraneniu. Je dôležité ich pravidelne precvičovať a zaťažovať. Cviky na posilnenie a spevnenie rotátorovej manžety môžete cvičiť aj doma. Treba však dávať pozor na preťaženie. Rovnako zlé je jednostranné zaťažovanie. Tvar a veľkosť samotného ramena vytvára veľký deltový sval. Je to hlavný sval ramenného kĺbu – dvíha pažu hore, dopredu a dozadu.

Ako správne ramená posilňovať?

Veľmi účinné cviky na ramená sú rôzne variácie klukov – kluky vo vzpore ležmo, na bradlách či tzv. pike push ups. Pri cvičení s voľnými váhami sú to rôzne variácie ramenných tlakov, upažovanie, predpažovanie, čiže rôzne páky na ramená, aj s použitím TRX systému, therabandov a expanderov. Všeobecne je cvičením ramien aj rôzne premiestňovanie bremena.



Precvičujeme ich synergicky aj pri tréningu iných partii ako chrbát a prsné svaly. Hádam najprijemnejším a najprirodzenejším tréningom ramien je plávanie.

Svoje miesto tu má aj estetika

Okrem zdravotného významu je pre mužov i ženy dôležitá aj estetická stránka vecí. Ramená spolu s chrbátom vytvárajú tzv. „V“ tvar trupu, ktorý je z hľadiska kritérií súmernej postavy nesmierne dôležitý. Veď ktorý chlap by nechcel mať „večko“? Dokonca aj pri ženskej postave príliš útle ramená môžu pôsobiť až neprirodzene, takže pekne vypracované ramená sú aj na ženách pôsobivé. Medzi tréningom ramien mužov a žien nie je rozdiel, pokiaľ ide o cviky. Rozdiely bývajú len v objeme zaťaženia. Trendom v súčasnosti určite nie je kulturistická postava s „futbalovými loptami“ namiesto ramien. Ale pevné, krásne tvarované ramená dodajú postave a celkovému fyzickému vzhľadu dôraz a zdravý vzhľad.

Pokiaľ ide o najúčinnjší cvik – to záleží predovšetkým od toho, aký máte cieľ. Súčasný trend uprednostňuje cviky s vlastnou váhou pred cvikmi na strojoch. Sú však situácie a okolnosti (napr. zdravotné obmedzenia), kedy cvičenie s vlastnou hmotnosťou nie je možné a vtedy sú cviky na strojoch veľmi dobrou alternatívou. Najčastejšou chybou pri cvičení ramien je nedostatočné rozcvičenie, preťažovanie a zlá technika cvikov. V MAXIMUS FITNESS@GYM vám radi s vašimi ramenami, a nielen s tými, radi pomôžeme.

René Riegel, osobný tréner
MAXIMUS FITNESS&GYM

POLARIS

Energia, ktorá omladzuje a lieči

Zdravie
na darček



Už dávno bolo preukázané, že ľudské bytosti sú elektromagnetické povahy. Rôzne diagnostické postupy klasickej medicíny sú založené na meraní elektromagnetických parametrov (EKG, EEG, EMG, magnetická rezonancia atď.), to znamená na posúdenie stupňa fyzického zdravia alebo funkcie jednotlivých orgánov. Po stanovení diagnózy však nenasleduje vhodný spôsob liečby, ordinujú sa rôzne farmaká, ktorých účinnosť je diskutabilná a užívanie často prináša mnoho vedľajších účinkov. Je oprávnené prehlásiť niektoré choroby za nevyliečiteľné a pacienta odkázať na celoživotnú závislosť na drogách, keď vieme, že rovnaká choroba bola v minulosti s úspechom liečená?

Je fascinujúce, aké ohromujúce výsledky dosiahli dr. Georges Lakhovski a Nikola Tesla pri použití vysokofrekvenčných oscilátorov a vortexov (vírivé pole) u veľkého počtu pacientov s rôznymi zdravotnými problémami, hovorí doktor Dino Tomić.

Obrázky 1, 2 a 3, získané v štyridsiatich rokoch 20. storočia, hovoria samy za seba. Na obrázku 3 si všimnite, že z tváre nielen zmizol kožný defekt, ale zároveň zjemnili vrásky, pokožka sa vypla a vlasy sú dokonca hustejšie. Pacient bol teda vyliečený, ale zároveň významne a viditeľne „omladol“. Keď bolo toto možné pred viac než polstoročím, čo ešte len dnes?

PRÁCE S VIBRAČNÝMI ZARIADENIAMÍ

MUDr. Dino Tomić a jeho kolegovia z radov lekárov a inžinierov sa pokúsili skonštruovať prístroje a zariadenia, ktoré sa skôr používali: „V prvom rade sme z múzea Nikoly Tesly v Belehrade a z rôznych kútov sveta získali originálne plány, všetko, čo bolo k dispozícii. Závery, ku ktorým sme



dospeli, boli fascinujúce. Niektoré problémy – ako bolesti pohybového aparátu (bolesti chrbtice, kĺbov) u pacientov, ktorí po dlhé roky trpeli bolesťami napriek všetkým tradičným liečebným procedúram – sme vyriešili za pomerne krátku dobu, stačilo len niekoľko ošetrení. Vynikajúcich výsledkov bolo dosiahnutých u rodov ďalších zdravotných problémov, napríklad hypotyreózy (Hashimoto), a mnohých ďalších chorôb. Zo všetkých metód na nás urobil najväčší dojem **POLARIS disk**. Ide o malé zariadenie, ktoré bez napájania dosahuje obdivuhodné účinky“. Ako gynekológ dosiahol MUDr. Tomić v rámci klasickej medicíny rýchlu hranicu, za ktorou už nebol schopný pacientkám pomôcť. Rovnaký problém riešia aj lekári iných špecializácií. „To ma prinútilo hľadať nové spôsoby liečby a začal som študovať kvantovú medicínu, akupunktúru,





POLARIS možno aplikovať pri všetkých typoch bolesti, gynekologických a urologických problémoch, bolestiach chrbtice a kĺbov, obezite, narušenom libidu a potencii, sterilite, hemoroidoch, zápche a problémoch so stravou, pľúcnych a srdcových problémoch, problémami so štítnou žľazou, bolesťami hlavy, dutín, nespavosti a zlej nálade ... Kebyže ste položili na POLARIS pohár s vodou, za 30 minút získate najmocnejší liečivý nápoj. Navyše disk dokáže miestnosť, v ktorej sa nachádzate, očistiť od škodlivého elektromagnetického žiarenia, a dokonca od negatívnych energií iných ľudí.

homeopatiu, reflexnú terapiu, energetické metódy, ako je prepájanie, reiki a niektoré z novších technológií vedomia“, hovorí MUDr. Tomić. „Pracoval som s najmodernejšími diagnostickými a terapeutickými prostriedkami, ale nič na mňa neurobilo taký dojem ako **POLARIS**. S ním sa každý človek stáva najmocnejším liečiteľom“.

Napríklad o štítnej žľaze sa vie, že je „dirigentom“ organizmu. Jej hypofunkcia (Hashimotovo choroba) oslabuje vitálne orgány, prejaví sa rad závažných, autoimunitných ochorení a dochádza k rýchlemu starnutiu organizmu. Liečba štítnej žľazy trvá len 5 až 10 minút denne a výrazne zlepšenie sa objaví v pomerne krátkej dobe.

„Svojím pacientkám som doporučil **POLARIS** ako jednoduchú terapiu na vyliečenie banálnych vaginálnych infekcií, ale vážnych problémov. Polaris vrátil do normálu hormonálnu nerovnováhu, dokonca revitalizoval vaječníky. Pomohol i pri častých infekciách močového mechúra alebo otravných hemoroidoch. Muži si ním podporili činnosť prostaty, zlepšili libido a tým i sexuálny život. Niektorí pacienti si **POLARIS** prikladali na tvár, aby im pomohol uvoľniť upchaté dutiny. Zoznamu skúseností je dlhý, ale možno povedať, že neexistuje žiadna časť organizmu, na ktorú **POLARIS** nepôsobí pozitívne,“ približuje svoje skúsenosti doktor Tomić. „Pri použití **POLARIS** disku sa bez výnimky dostaví v niektorej časti tela zvláštny pocit, ktorý sa prejaví ako zosilnenie bolesti, pálenie, napätie, tlak a pod. To naznačuje, že v tom mieste je porucha a telo sa aktivovalo k samovyličeniu.“

Tieto pocity budú každým dňom slabnúť. Až sa zdravotný problém vyrieši a organizmus sa zbaví toxínov, celkom zmizne,“ dodáva.

Zariadenie **POLARIS** disk nevydáva žiadne žiarenie, len viacnásobne zvyšuje prietok vitálnej energie (bioenergie) v tele. Naš organizmus má k dispozícii všetky mechanizmy samoliečby a všetky prírodné prostriedky, ktoré fungujú neobmedzene a nemožno sa nimi predávkovať.

Nedávno sme sa rozhodli distribuovať zariadenie za veľmi prijateľnú cenu, aby bolo dostupné pre všetkých. **POLARIS** možno používať neobmedzene, jeho životnosť je neohraničená a nevyžaduje údržbu (ako napríklad kryštály). Môžu ho používať všetci členovia domácnosti, vrátane domácich maznáčikov. ■

MUDr. DINO TOMIĆ gynekológ a pôrodník

Už viac než dvadsať rokov skúma rôzne liečebné metódy, ktoré nepatria do klasickej medicíny.

Zaoberá sa kvantovou a biorezonančnou medicínou, homeopatií, akupunktúrou a energetickými technikami.



Objednávky:

www.polarisdisk.sk

e-mail: info@polarisdisk.sk

tel.: 0944 77 26 99

tel.: +421 944 77 26 99

Cena: 39,99 EUR

PRÁZDNINY AJ PRE RODIČOV

Zimné prázdniny niekedy znamenajú plné nasadenie rodičov. Či už je to pri lyžovaní, alebo rôznych voľných aktivitách v mieste bydliska. Po polroku neustálej starostlivosti o detské známky, desiate, presné príchody do školy, by si aj rodič rád trošičku vydýchol.

Ako na to? Mnohí poskytovatelia dovolení a prázdninových pobytov zahrnuli do svojho portfólia detské kútiky, kde sa o vašu ratolesť postarajú odborníci a vy sa môžete simultánne so svojimi deťmi bezstarostne vyšantiť na snehu, vo wellness, alebo si zájsť niekam na dospelácky obed. Deti sa zas zabavia s rovesníkmi a naučia sa pod dozorom novým fintať na lyžiach, snowborde, alebo tí menší na sánkach, či korčuľiach. A keď ich zima vyženie dovnútra, o program majú tiež postarať. Tak čo? Páči sa Vám?



Nominácie na ocenenie Za záchranu života

Medaily Za záchranu života bude Slovenský Červený kríž opätovne rozdávať aj v tomto roku. Návrhy na ocenenie môže zaslať ktokoľvek do 15. marca 2018 prostredníctvom formulára na stránke Slovenského Červeného kríža www.redcross.sk.

„Život máme len jeden. Medzi nami sú ľudia, ktorí neváhajú riskovať ten svoj, aby pomohli inému. Ak poznáte niekoho vo svojom okolí, kto zachránil iného človeka, prípadne pomohol pri jeho záchrane, dajte nám o ňom vedieť!“ uviedla Zuzana Rosiarová Kesegová, generálna sekretárka Slovenského Červeného kríža. Preto Slovenský Červený kríž už po 18. krát vyzýva širokú verejnosť, aby nominovala tých, ktorí sa v uplynulom roku podieľali na záchrane iného človeka.

Vyplnený formulár „Návrh na udelenie vyznamenania Medaily Slovenského Červeného kríža za záchranu života“ môžete zaslať e-mailom na redcross@redcross.sk, prípadne poštou na adresu: Slovenský Červený kríž, Grösslingová 24, 814 46 Bratislava.



2x
v Bratislave!





UŽ SI JARNÉ PRÁZDNINY V BUPPI DETSKÝ SVET

Sme najväčšie interiérové (cca 1300m²) a exteriérové (cca 4300m²) ihrisko, plné zábavy a detských dvojpodlažných preliezok, kde je postarané nielen o detskú radosť, ale aj o pohodlie rodičov.

Vybrať si môžeš z dvoch centier Shopping Palace a Bory Mall, pričom v oboch OC je free parkovanie.

Viac info na www.buppi.sk

Shopping Palace
Cesta na Senec 2/A
821 04 Bratislava

Bory Mall
Lamač 6780
841 03 Bratislava

CESTOVANIE S DEŤMI V AUTE

■ Skôr ako sa vyberiete na cestu s deťmi, zistite si, kadiaľ pôjdete, kde budete musieť platiť poplatky, a naplánujte si niekoľko zastávok. Nemá cenu ísť na doraz. Aj dospelí sa občas potrebujú pretiahnuť, nadýchnuť sa čerstvého vzduchu, kúpiť si kávu. S menšími deťmi si kratší odpočinok naplánujte pokojne aj každú hodinu.

■ Malým deťom vezmite rozprávky na CD, obľúbené pesničky, nejaké hračky a knihy. Väčším ratolestiam nabaľte zábavu podľa vašich možností - najlepšie digitálne hry, MP3 s ich obľúbenou hudbou, či DVD prehrávač s filmami a rozprávkami.

■ Aj keď nefandíte sladkostiam, zásoba cukríkov a keksíkov sa na cestách opláti. Utlmi deťom pocit nekonečnej jazdy a zároveň poslúži aj ako odmena pri rôznych hrách. Pripraviť si môžete napríklad nejaké slovné hry.

■ Trasu plánujte tak, aby ste deťom ukázali aj zaujímavosti. Deťom okolo ktorých budete prechádzať. Deti môžu zaujať miestne architektonické skvosty, či polia, kde miestni obyvatelia pestujú obľúbené zdravé zemiaky; parky, fontány, ale aj zábavné parky.

■ Žalúdočná nevoľnosť pri cestovaní sa týka väčšiny detí a ak si nechcete cestu skomplikovať týmto problémom, dajte im pre jazdu liek proti nevoľnosti, necestujte nalačno, ale ani ťažké a mastné jedlá pred cestou nie sú dobrou voľbou. Počas jazdy sa odporúča pozeráť sa dopredu, nie z bočných okienok.





MAGNET TRADE
interiér jedným ľahom



Nerobte kompromis medzi časom, peňaženkou a svojou víziou komfortu.
Prinášame osvedčenú kvalitu za výbornú cenu. Máme najväčší výber dverí.

Magnet Trade - to je:

- viac ako 22 rokov skúseností pri zariaďovaní interiérov, či už v spolupráci s architektmi alebo pri individuálnych projektoch,
- vyše 300 vzoriek interiérových dverí od viac ako 15 renomovaných výrobcov, ale aj dvere našej vlastnej výroby,
- viac ako 500 vzoriek drevených, laminátových a vinylových parkiet,
- vzorové rustikálne aj moderné kuchyne,
- obklady schodov aj samonosné schodiská,
- vstavané skrine, šatníky, nábytok na mieru...
- to všetko na ploche viac ako 440 m².



Magnet Trade s.r.o.
Galeria byvania STYLA
Shopping Palace Zlaté piesky

OC
STYLA
ZLATÉ PIESKY

tel: 0910 111 555
magnettrade@magnettrade.sk
www.magnettrade.sk

Otváracie hodiny:
Po-Ne: 10:00 – 20:00

INZERCA

ŠAMPÓN A MASKA NA MASTNÉ VLASY OBOHATENÁ O ZELENÝ ÍL A ÉTERICKÉ OLEJE

odstraňuje prebytočný maz a mazové škvrny. Maska vytvára hydro-lipidový plášť na pokožke, čím chráni pokožku hlavy a nezaťažuje ju. **Bez parabénov a SLES.**

Šampón obsahuje účinnú látku **climbazola** výťažky z pomarančov, citrónov zo Sicílie a ružovej palmy. Upravuje rovnováhu vlasovej pokožky.



**K TOMU ZDARMA
OBDRŽÍTE !!!**

GLAM Krém na vyhladenie krepovitých ale aj prirodzených vlasov bez oplachovania [250 ml]
Krém obsahuje účinné látky: l-aminofor, keratín, olej z moringy, zázvor, aloe

ŠAMPÓN
[1 000 ml]

**SUPER
CENA!**

MASKA
[150 ml]

10 €

7,50 €



Poštovne zdarma!

PHITO
complex
dott. solari
COSMETICS

OBJEDNÁVKY ALEBO INFO od 8:00 - 14:00 hod (pondelok-piatok)
E-mail: jana.caganova@fashionet.sk | Pevná linka: 035 6421236, 035 6507120

Adresa: Jašíkova 276/22, 821 04 Bratislava

Nábytok a Bývanie 13. – 18.3.2018

28. medzinárodný veľtrh nábytku, bytových doplnkov, dizajnu a architektúry

Pozornosť každého, kto chce mať trendy domácnosť sa od 13. do 18.3.2018 upriami na výstavisko v Nitre, kde sa bude konať veľtrh Nábytok a Bývanie 2018.



„Viac ako 400 vystavovateľov na jednom mieste“

Nekonečné kilometre cestovania do showroomov jednotlivých výrobcov nahradí jedna cesta, kde budú všetci na jednom mieste. Pohodlie nákupu cez internet má určite svoje opodstatnenie, no z fotky nie je možné zistiť, ako je gauč pohodlný, nakoľko je kuchynská zostava skutočne ergonomická a pod. Vyskúšať si výrobok a priamo konzultovať jeho výhody s predajcom je nenahradiateľné, a to obzvlášť ak je predajcov niekoľko stoviek pod jednou strechou. Skoro týždeň trvajúci veľtrh Nábytok a Bývanie sa uskutoční od 13. do 18.3.2018, tak neváhajte a všetci ste srdečne pozvaní.

„Každý sa môže zapojiť do súťaže o nábytok do celého bytu“

Všetky zakúpené vstupenky na veľtrh Nábytok a Bývanie 2018 budú zlosovateľné. Navštevníci môžu vyhrať nábytok do celého bytu a mnoho ďalších hodnotných cien.

„Vyše 80 000 návštevníkov v roku 2017“

Počas šiestich dní veľtrhu Nábytok a Bývanie do výstaviska Agrokomplex v Nitre prídu tisíce návštevníkov. Minulý rok si



nové vybavenie do domácnosti prišlo vybrať 82 738 nadšencov noviniek na trhu s nábytkom. Veľký počet vystavovateľov zaručil každému, kto veľtrh navštívil, možnosť vidieť čo výrobcovia chystajú počas celého nasledujúceho obdobia. Z počtu vystavujúcich firiem viac ako 400 sa určite dalo vybrať. Špeciálne posledný ročník sa vyznačoval nedostatkom výstavných priestorov pre všetkých záujemcov o výstavnú plochu a podľa aktuálneho záujmu sa scenár zopakuje aj v roku 2018. Návšteva podujatia s výstavnou plochou 24 000m² zaberie skoro celý deň, a preto sa organizátori postarali aj o bohatý sprievodný program.

„21 rokov Fóra dizajnu a 3. ročník výstavy Moderné drevodomy“

Medzi sprievodné podujatia veľtrhu sa zaradi dvadsiaty prvý ročník Fóra dizajnu, ktoré je zamerané na prezentáciu autorského dizajnu. Rozdielom oproti ro-

kom minulým bude návrat k začiatkom samotného Fóra, ktorý sa priamo zameriava na všetky školy s odbornými špecializovanými na nábytkový dizajn. Zatiaľ čo posledné ročníky Fóra dizajnu sústredili svoje expozície na konkrétne modely či inštalácie, rok 2018 bude iný. Študenti budú prezentovať kompletne dizajnové riešenia bytových priestorov podľa vlastných predstáv. Navštevníci sa môžu tešiť na naozaj jedinečné vizie plné sviežich, trendy nápadov v podaní najlepších študentov nábytkového dizajnu.

Odborná i široká verejnosť sa už teraz môže tešiť na veľkolepú ponuku najúspešnejších firiem z domova aj zo zahraničia. Staňte sa súčasťou viac ako dve dekády trvajúcej tradície úspešného podujatia, ktoré prináša odbornosť a vysokú úroveň. Konferencie a prednášky zamerané na aktuálne trendy či smer celého odvetvia sústredia v Nitre najväčších odborníkov. Dôkazom odborného záujmu bolo aj 230 akreditovaných novinárov, ktorí podrobne dokumentovali celé podujatie.

Prísť do Nitry a vyhrať nábytok do celého bytu sa naozaj oplatí. Všetci ste srdečne pozvaní a nezapudnite! Nábytok a Bývanie v Nitre je podujatie aké na Slovensku nenájdete.

www.agrokomplex.sk



NÁBYTOK A BÝVANIE

28. medzinárodný veľtrh nábytku, bytových doplnkov, dizajnu a architektúry

MODERNÉ DREVODOMY

3. ročník veľtrhu modernej a tradičnej architektúry z dreva

13. – 18. 3. 2018



Na Valentína v nemocnici

Katarína Hasprová na Valentína prekvapila malých pacientov v Detskom kardiocentre a priniesla im milého kamaráta so srdiečkom - obrovského medveďa pandu. Novému kamarátovi sa deti veľmi potešili a hneď mu vymysleli aj meno. Volá sa Vilko (skratené Valentínko). Vilko sa usadil aj pri postieľkach detí, ktoré si ho zatiaľ privinúť nemožu, lebo im to zdravie nedovolí, ale vedia, že on si na ich objatie počká. Vilko má vážne poslanie v DKC! Bude chrániť malých pacientov pred všetkým zlým a deti sa budú z neho v DKC vždy tešiť. Katka tiež pohostila deti, lekárov a sestričky výbornými koláčikmi a priniesla v deň Valentína do kardiocentra svoj úsmev a svoje srdiečko.



— INZERCIA —

Potrebuje
veľa
priateľov...



... a **2%**
z vašich dlaní



www.nadaciadkc.sk


nadácia
detského kardiocentra



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA technická

Vranovská 4, 851 02

Bratislava, tel.: 02/63 83 84 17

www.sosvranovska.eu,

souvrano@isternet.sk

V BUDÚCOM ŠKOLSKOM ROKU PONÚKAME NASLEDOVNÉ ŠTUDIJNÉ PROGRAMY:

Štúdijný program (4-ročný)

2411 K mechanik nastavovač/ka

2426 K programátor obrábacích a zváracích strojov a zariadení

Dĺžka štúdia: 4 roky

Odbor je určený pre: chlapcov a dievčatá

Podmienky pre prijatie:

a) úspešné ukončenie 9.ročníka ZŠ

b) zdravotná spôsobilosť

Žiak zvládne programovanie obrábacích, zváracích a ekologických strojov

Spôsob ukončenia prípravy:

maturitné vysvedčenie, výučný list

Štúdijný program:

nadstavbové štúdium–denné

8501 L umeleckoremeselné práce

2414 L strojárstvo

nadstavbové štúdium–externé

2414 L strojárstvo

2414 L 01 reštaurovanie zbraní

2414 L 02 obrábanie materiálov

pre univerzálne a CNC obrábacie stroje

Dĺžka prípravy: večerné štúdium 3 roky

Spôsob ukončenia prípravy: maturitná skúška

Poskytované vzdelanie: maturitné vysvedčenie

Učebný program (3-ročný)

2433 H obrábač/ka kovov

8545 H zlatník/čka a klenotník/čka

2432 H puškár

2464 H strojní mechanik

Učebný program (2-ročný)

2498 F technické služby v autoservise

Dĺžka prípravy: 2 roky

Učebný odbor je určený pre: chlapcov

Základné podmienky pre prijatie: úspešné absolvovanie najmenej 6.ročníka ZŠ

Spôsob ukončenia prípravy: záverečná skúška

Možnosť

- zamestnať sa v prosperujúcich firmách
- úhrada ubytovania a stravovania
- príspevok na cestovné v súlade so zákonom o odbornom vzdelaní

tieto náklady sa uhrádzajú spoločne najviac do výšky 65% sumy životného minima



VYŠŠIA KATEGÓRIA
**EURO
SOFA**

www.eurosofa.sk



-25%

model **BEVERLY**

model **PRINCESS**



model **JOY**



model **MARTINE**



Predajňa Bratislava R1 centrum, Rožňavská 1, 02/443 71 338, info@eurosofa.sk
Predajňa Banská Bystrica Radvan Park, Zvolenská cesta 30A, 048/416 36 76, bb@eurosofa.sk
otváracie hodiny: Po - Ne 9⁰⁰ - 19⁰⁰

2x veľká
predajňa
sedáčiek

VIAC 1000
AKO modelov
kožených sedáčiek

DOPRAVA
zadarmo