

*cafe
news*

MÁTE SVOJHO
osobného
strážcu?

**CHČETE
MAŤ**
krásne
nohy?

**SNIPERI SI
SPLNILI SEN**
Po 8 rokoch
sa prebojovali
medzi elitu

**VINÁR IGOR
HRAŠKO**
Zlodeji sú
obrovským
problémom!

*Iné Kafe
a Rytmus*

ZMERALI SILY V ŽÁNROVOM SÚBOJI

KAVIAREŇ S LETISKOM ALEBO LETISKO S KAVIARŇOU?



Každopádne na skvelú kávičku si môžete zaletieť , či zísť do trendy kaviarničky na Letisku v Malých Bieliciach . Už len samotná poloha ponúka srdečnú atmosféru. Pohľad na okolitú prírodu a zeleň priam pohladí dušu a prináša pocit raja vytrhnutého z každodenného ruchu mesta. Priestor pre vychutnanie si skvelej talianskej kávy , široká ponuka lahodných dezertov , drink či domáce limonády na slnkom zaliatej terase. Nápaditý a svieži vzhľad kaviarne pripomína vstup na palubu lietadla . Dovolíme si vyzdvihnúť skutočne originálny nápad steny kaviarne, ktorú zdobia staré fotografie pilotov či paragánov letiska v Malých Bieliciach. Veľkorysý priestor okolitej prírody s detským, či crossfitovým ihriskom určite ocenia rodiny s deťmi. Kaviareň ponúka priestor i pre rôzne eventy, pracovné stretnutia. Dovolenkujúci si môžu deň spestriť výhliadkovým letom, prípadne oddychom v termálnych kúpeľoch, ktoré priamo susedia s kaviarničkou. Ak budete prechádzať mestom Partizánske, toto miesto rozhodne stojí za povšimnutie.



Editoriál

Je najkrajší jarný mesiac, ku ktorým máj v našich zemepisných šírkach určite patrí, okrem rozkvitajúcej prírody, radosť a pozitívnu energiu rozdávajúcich slnečných lúčov, prináša so sebou aj pekné tradície.

Má prívlastok mesiac lásky. Je spájaný už po stáročia oslavami lásky a života, prináša so sebou rozkvitnutú krásu a úžasnú novú energiu. Je plný farieb, zelene a zábavy. Farbami hýri všetko okolo nás, kyticám jarných kvetov sa tešia obdarúvané nežné polovičky. Konečne nie je núdza ani o zábavy pod holým nebom. O jednej vskutku originálnej, ktorá sa nedávno konala v Košiciach sa dočítate v článku o hudobnom súboji, z ktorého víťazne vyšiel raper Rytmus.

K tým všetkým sviežim a radostným momentom sa pridáva ešte jeden sviatok. Deň matiek. História Dňa matiek siaha až do obdobia antiky. U nás sa začal oslavovať v roku 1923, komunistický režim ho považoval za prežitok, no po roku 1989 bola táto tradícia opäť obnovená. Druhá májov a nedeľa patrí všetkým mamám. Tak nezabudnite na kvietok pre tú svoju.

Martina Galátová



www.cafenews.sk



cafe news, ročník V, číslo 5, 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 227 700, info@cafenews.sk, www.cafenews.sk, grafika: PM. Vychádza mesačne, rozširované vlastnou distribúciou, nepredajné, vychádza 6. 5. 2018. Zdroj foto: Dan Vojtech / Red Bull Content Pool. Vydavateľ nezodpovedá za obsah inzerátov.

INZERCIA



DOBRÉ JEDLO.
TERAZ.

FRESH GRILLED
Panini
OCHUTNAJ
TO HORÚCE!

PIERRE BAGUETTE





Lucé Kafe a Rytmus

zmerali sily v žánrovom súboji



DUEL

VYHRAL RYTMUS

Hudobný súboj z dielne Red Bull Music SoundClash mal na Slovensku prestávku šesť rokov. Bol piatok 13-teho keď sa tento medzinárodný hudobný koncept vrátil späť na Slovensko. Súboj rozburácal košický Spoločenský pavilón.

Postavil oproti sebe zdanlivo nespojitelné žánre. Priateľský duel si vyskúšali Rytmus a Iné kafe.

Rytmusa s Opoštaris Band a podľa decibelometra trochu hlučnejšie.

Originál a fenomén

Každý z interpretov musel zaspievať svoj vlastný song, ktorý od polovice prebral súper. A tak si pred tisíckami fanúšikov chalani z Iné Kafe a Rytmus zmerali sily v žánrovom súboji.

Obidvaja súper sa na duel starostlivo pripravovali. „Najskôr som sa naučil melódie od Iné Kafe. Bolo to pocitové, nebola tam nejaká ťažká príprava. Všetko bolo na prvýkrát a bola pri tom veľká sranda, lebo v živote som reggae nespieval, ani country, ani metal“ prezradil o príprave Rytmus.

„Najviac sa mi páčilo spievať Bee Gees: Stayin' Alive a naše 'Kto na to príde' v reggae. Môj subjektívny pohľad bol, že naši fanúšikovia kričali viac, takže po tejto stránke super,“ vyznal sa Vratko Rohoň.

Diváci si v ten večer doslova užívali metalové, či country vystúpenie slovenského rapera aj punkovej skupiny, covery aj fantastický takeover. Zazneli tiež najväčšie hity ich kariéry v zaujímavých verziách, o víťazovi rozhodoval v prvom rade hlučnosť fanúšikov. Mnohé momenty hrali na stranu Iné Kafe, dav skandoval, skákal, povzbudzoval svoju obľúbenú kapelu. Rovnako sa však rozšantil na

Minimálne rozdiely v meraných decibeloch nakoniec priniesli víťazstvo červenej strane. Rozhodlo o tom aj posledné kolo, v ktorom súper mali pozvať na pódium zaujímavého hosťa a predviesť s ním originálne číslo, ktoré vo veľkom štyle zakončí celý večer. Rytmus si na pódium pozval iba 7-ročného basgitaristu Árona Hodeka, a ten bol svojím umením odmenený hlasnejším potleskom ako šouman Fučo v skladbe 'Ďakujeme vám'.

Majstrovský opasok si domov odnáša Rytmus: „Dobre sa mi hralo a ďakujem! Užival som si to a nemyslel na to, či prehrám alebo vyhrám. Najväčšou výzvou bolo zahrať country, reggae, metal a Iné Kafe. Bolo to iné v tom, že sme museli zahrať rôzne žánre. To som ešte nikdy nezažil, no hlavne som rapper a väčšina z toho boli veci, kde sa spievalo, takže to bola najväčšia výzva.“

Iné Kafe rozhýbalo celý dav, ich skladby sa pavilónom niesli za masívnej podpory všetkých zúčastnených. Za Iné Kafe hovorí Vratko: „Sláva víťazom, česť porazeným! Bola to výzva a pokojne by sme takejto zvládli čeliť znovu!“

Zdroj: redbull.sk
www.redbull.sk
foto: Dan Vojtech
Lukas Wagneter
Red Bull Content Pool

**ROTTNER
SECURITY**

Oficiálny e-shop značky

ROTTNER

TREZORY A SEJFY



www.rottnersecurty.sk

MÁTE SVOJHO OSOBNÉHO STRÁŽCU?

To asi nie, ak nepatríte k vyvoleným celebritám. Úprimne povedané, ani majetnejší podnikatelia si u nás nenajímajú robustných spoločníkov na ochranu svojho majetku. Jedno však poisťovne a firmy, ktoré sa špecializujú na predaj trezorovej techniky odporúčajú. Svoje cennosti radšej odpracte z dosahu nechcených návštevníkov. Veď dovolenkové obdobie sa blíži a ani kvalitný zámok na dverách často nestačí.

Trezor, či bezpečnostnú schránku (sejf)? O výhodách týchto bodyguardov našich cenností sme sa porozprávali s odborníkom Ing. Ulrichom, špecialistom na predaj a poradenstvo pri výbere trezorov.

Aký je rozdiel medzi trezorom a sejfom? Obyčajný zákazník zrejme žiada nejaký sejfík, alebo bezpečnostnú schránku.

Trezory sú certifikované v štátnej skúšobni, alebo v spoločnosti, ktorá ma na vykonávanie uvedených skúšok akreditáciu. Na základe týchto skúšok sú pridelené trezorom bezpečnostné triedy. Čím je vyššie číslo bezpečnostnej triedy, tým je trezor bezpečnejší a tým väčšiu hodnotu v ňom môžete mať uloženú. Je to dôležité aj pri poisťovaní obsahu trezorov poisťovňami, ktoré vám na základe týchto skutočností vytvoria výhodnejšie

zmluvné podmienky, čo je určite v prípade veľkých hodnôt dôležité.

Ak príde klient, že potrebuje iba uschovať nejaké maličkosti a nechce kupovať cenovo náročnejší veľký trezor, máte niečo pre bežnú domácnosť?

Ponúkame aj bezpečnostné schránky, tzv. sejfy, často využívané najmä v domácnostiach pre uschovanie menších hodnôt, alebo predmetov, ktoré nemajú vysokú hodnotu.

Vráťme sa k bezpečnejším trezorom. Ako je to so zámkami? Vo filmoch ich často rozlúsknu v priebehu pár sekúnd..

Okrem telesa trezoru sú aj zámky povinne certifikované. V našich podmienkach sú používané hlavne trezorové zámky na kľúč alebo elektronické zámky. Sú to

veľmi kvalitné zámky a ich prekonanie je veľmi náročné.

Aké typy trezorov predávate?

Predávame v podstate 2 veľké skupiny trezorov: stenové, ktorý sa umiestňujú priamo do steny na vhodné miesto a musia byť obmurované zo všetkých strán betónovou obmurovkou hrubou minimálne 10 cm. Druhou skupinou sú tzv. nábytkové trezory, ktoré sa upevňujú do podlahy, cez spodnú časť trezorov, alebo cez zadnú stenu. Osobitnou skupinou nábytkových trezorov sú ohňovzdorné trezory vhodné pre uschovanie papierových dokumentov a dátových nosičov.

Avšak štruktúra trezorov, ktoré ponúkame je podstatne širšia... Okrem toho máme v ponuke široký sortiment modelov na uschovanie dlhých a krátkych zbraní a streliva.

Na čo by si mali zákazníci dávať pozor?

Odporúčam zákazníkom kupovať hlavne certifikované modely trezorov. Dôležité je ukotvenie trezoru do podlahy, alebo do steny. V prípade kúpy trezoru so zámkom na kľúč je potrebné si rozmyslieť, ako a kde uschovať kľúče, aby sme ich mali v dosahu v prípade potreby. Pri trezoroch s elektronickým zámkom je potrebné zapamätať si naprogramovaný číselný kód. Často sa stáva, že zákazníci zabudnú kód a stojí ich to v tomto prípade často dosť peňazí, keďže v takýchto prípadoch sa často trezor musí otvoriť násilím a stáva sa nepoužiteľným...

Za rozhovor ďakujeme
Sylvia Klein



LISCA

LUXUSNÁ SPODNÁ BIELIZEŇ A PLAVKY

- OC BORY MALL BRATISLAVA
- OC CENTRO NITRA
- OC LAUGARICIO TRENČÍN
- OC EUROPA BANSKÁ BYSTRICA
- OC OPTIMA KOŠICE
- OC GALÉRIA MARTIN

DISTRIBÚTOR: PREMIRA, S.R.O., BRATISLAVA, 0902/244268, INFO@PREMIRA.SK

 LISCA SLOVENSKO, LISCA SPODNÁ BIELIZEŇ

**FASHIONET
HOLDING S.R.O.**

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 : luminofor, keratín, olej z moringy, zázvor, aloe



ŠAMPÓN
[1 000 ml]



MASKA
[150 ml]



Poštovne zdarma!

PHITO
complex
dott. solari
COSMETICS

10 €

7,50 €

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

LÝDIA ECKHARDT



S LÁSKOU

FASHION SHOW
11.máj | Bratislava


DOUBLETREE
BY HILTON™
BRATISLAVA

REVLON

Máme radi leto
HYDROTOUR



ST. NICOLAUS



FIORANGELO®

FEMINITY



BEAUTY
WOMAN

cafe
news

Grand

Zoznam.sk

INTERVIEW

EXKLUZIV

MeToo.sk



bigmedia
PREMIUM OUTDOOR

TIP NA VÝLET: VIEDEŇ, ÓDA NA RADOSŤ NA KRÁSNOM MODROM DUNAJI

Čistá, kultúrna, krásna, konzervatívna, cisárska... Viedeň má mnoho prívlastkov. Podte s nami na vlastné oči skúsiť, či si mesto ódy na svoju dokonalosť zaslúži.

Sídlo cisára a inteligencie

Viedeň za svoj domov označovali učenici, umelci a významné osobnosti z mnohých oblastí no v prvom rade vždy bola najmä sídlom cisárskej rodiny.



Ak vás zaujíma, ako taký cisár, či cisárovná bývali, určite navštívte Hofburg – bývalý cisársky palác. Sídlo Františka Jozefa I. a jeho manželky s 2600 komnatami, ostáva s pietou zachované v pôvodnom stave a vy sa môžete pokochať, striedanou eleganciou a vkusom snád najznámejšieho rakúsko-uhorského panovníka.

Ak vás život na cisárskom dvore zaujíma, nezabudite ani na Schönbrunn, obľúbený letný zámok Habsburgovcov, skrytý v rozľahlých záhradách, posia-

tych fontánami a dokonale upravenými záhonmi kvetov. Slávne časy cisárpana, pripomína aj ďalšia dominanta Viedne, Dóm Sv. Štefana – Stephansdom. Gotická katedrála s vežou týčiacou sa do výšky 137 metrov je najvyšším kostolom v Rakúsku.

Viedeň neznamená nuda

Aby sme však neboli ako z nudnej encyklopédie, povieme vám aj o zábavnejšej stránke Viedne. Nie všetko v tejto metropole je také konzervatívne ako sa zdá. Najlepším príkladom je Práter. Legendárny zábavný park s 250 atrakciami, nad ktorými vyčnieva slávne ruské kolo Riesenrad, ktoré je od roku 1897, kedy ho uviedli do prevádzky jedným zo symbolov mesta.

Práťrom však zábava zďaleka nekončí. Určite ste počuli o Viedenskej ZOO - Tiergarten Schönbrunn. Je to najstaršia zoológická záhrada na svete, otvorená bola už v roku 1752 a môže sa pýšiť viacerými unikátnymi zvieratami. Napríklad aj párikom veľmi ohrozenej Pandy obrovskej. Ak si však smieme dovoliť dať vám malý osobný tip, nevynechajte úžasné Planetarium, ktoré vás vystrelí do vesmíru a nechá vás zažiť úžasné dobrodružstvá nielen v našej slnečnej sústave.

Nuž a na záver sme si nechali gastrokútik. Neodporúčame vám síce konkrétnu reštauráciu, ale nech už si sadnete kamkoľvek, vyskúšajte svetoznámy Wiener schnitzel. Legendárne „slonie uši“ vám vo Viedni naklepú natenko presne tak, ako má byť. Ako dezert za hlavným jedlom určite skúste originálne Mozart kugeln, ktoré tu tiež chutia úplne inak, ako tie ktoré poznáte z našich obchodov. Nuž a keď sme pri cukrikoch, možno neviete, ale vo Viedni vynašli slávne cukríky PEZ, samozrejme vrátane populárnej krabičky na ich dávkovanie. Tak si ich kúpte, budú vám pripomínať, že Viedeň je mestom mnohých chutí a skrytých pokladov.



ODPORÚČAME: V nedeľu, 10. júna, sa vo Viedni predstavia futbalisti z Brazílie. Ideálna šanca sledovať 5-násobných majstrov sveta a užiť si pekný deň v s rodinou a priateľmi v ešte krajšom meste.

VSTUPENKY A ZÁJAZDY NA RAKÚSKO VS. BRAZÍLIA

Sledujte Neymara, Coutinha či Firminha naživo

UŽ 10. JÚNA VO VIEDNI

od 115 €



FUTBALTOUR.SK
z lásky k futbalu



www.futbaltour.sk | info@futbaltour.sk | 0948 266 997



SÉRIE A OPAKOVANIA

VEČNÁ DILEMA

Kolko sérií a kolko opakovaní mám robiť pri cvičení? Odpoveď na túto otázku dávajú dlhoročné, overené skúsenosti a postupy, ako aj výsledky mnohých štúdií a výskumov. Základnou pracovnou jednotkou silového tréningu je séria, ktorá pozostáva z opakovaní.

Počet opakovaní by mal zohľadňovať cieľ, ktorý sa tréningom snažite naplniť. Pokiaľ ste sa rozhodli budovať silu, určite nepoužívajte vysoké počty opakovaní. Naopak, ak je vaším cieľom vytrvalosť alebo redukcia hmotnosti, nízky počet

opakovaní spolu s využívaním rôznej dĺžky prestávok medzi sériami. Kombinovaním a striedaním rozličných počtov opakovaní a sérií môžete urobiť váš tréning zaujímavejší a účinnejší.



opakovaní nie je najvhodnejší. Inými slovami, čím vyššia záťaž, tým nižší počet opakovaní a naopak.

Takže kolko opakovaní?

Ak chcete zvýšiť silu a objem, zamerajte sa v základných cvikoch na 1 až 6 opakovaní. Pokiaľ je vaším cieľom hlavne maximálny svalový rozvoj, ideálny počet opakovaní je 8 až 12. Viac ako 15 opakovaní rozvíja hlavne silovú vytrvalosť.

Série a opakovania sú efektívny nástroj na optimalizovanie intenzity tré-

ningu. Počet sérií pre konkrétne partie je rôzny a individuálny. Platí však všeobecné pravidlo: čím väčšia a komplexnejšia partia, tým viac sérií je potrebných na jej efektívne precvičenie. Preto obvykle pre veľké svalové partie ako sú napríklad stehná a chrbát používame väčšie množstvo sérií ako napríklad pre paže (biceps a triceps). Pokiaľ sa potrebuje poradiť a nastaviť cvičebný plán, radi vás privítame v Maximus Fitness&Gym.

René Riegel
Tréner
Maximus Fitness&Gym





CHCETE MAŤ KRÁSNE NOHY?

V britskom prieskume, na ktorom sa zúčastnilo dvetisíc žien, sa ukázalo, že priemerný čas, po ktorom začnú bolieť nohy na topánkach s vysokými opätkami, je 66 minút a 48 sekúnd.

Krčové žily a... dedičnosť

Krčové žily sú pomerne častým prejavom rozšíreného chronického žilového ochorenia. Niektorí si ich spôsobí počas života nesprávnym životným štýlom, iní však pre ne majú genetické predispozície. Krčové žily napríklad vznikajú často u tehotných žien. Počas tehotenstva sa ženám totiž výrazne zvýši krvný objem i prietok krvi, kvôli hormonálnym zmenám sa rozširia žily a zväčšujúci sa plod môže tlačiť na žily vedúce z dolných končatín, čo podporuje vznik varixov. Ženské hormóny všeobecne zvyšujú zrážanlivosť krvi a kvôli tomu tiež na toto ochorenie trpí dvakrát viac žien než mužov. Ochorenie sa tiež objavuje u ľudí trpiacich obezitou a aj u tých, ktorí majú sedavé zamestnanie či málo športujú. Výskyt varixov sa zvyšuje s rastúcim vekom.

Krčové žily a... vysoké opätky

Sú krásne, elegantné, predlžujú líniu nohy...a pre ženy s chronickým žilovým ochorením sú na bežné nosenie absolútne nevhodné.

Nosenie lodičiek s vysokými opätkami, ale aj nosenie topánok bez opätokov je ovplyvňujúcim rizikovým faktorom pre rozvoj chronického žilového ochorenia. Vyberajte si radšej nižšie topánky, ideálne s 2-4 cm vysokým opätkom, ktorý ideálne drží lýtko a poskytuje podporu k dostatočnému žilovému návratu. Na celodenné nosenie vysokých opätokov treba pri krčových žilách zabudnúť, obúť si ich môžete len príležitostne a na krátky čas. V britskom prieskume, na ktorom sa zúčastnilo dvetisíc žien, sa ukázalo, že priemerný čas, po ktorom začnú boľieť nohy na topánkach s vysokými opätkami, je 66 minút a 48 sekúnd. Našli sa však aj dámy, ktoré bolesť priznali už po desiatich minútach nosenia. Mnoho žien v päťdesiatke ľutuje dlhodobé a každodenné nosenie ihličiek v mladosti. Bolesť nôh a rozvinuté krčové žily podľa nich za tú „parádu“ nestoja.

Krčové žily a....muži

Podľa skúseností lekárov je prístup mužov k problematike varixov špecifický a úplne iný ako u žien. Súvisí to s tým, že krčové žily pre nich väčšinou neznamenajú estetický problém. Väčšinou majú nohy schované v nohaviciach, odhaľujú ich len v letných šortkách a plavkách. Mužský organizmus neovplyvňujú estrogény, ktoré u žien oslabujú žilovú stenu, preto u nich tak často nevznikajú drobné metličkovévaryxy. Väčšinou

teda riešia až väčšie krčové žily. K lekárovi prichádzajú pomerne neskoro, pretože ani rozsiahle krčové žily u nich nemusia vyvolávať väčšie problémy. Je žiaľ bežné, že muži navštívia lekára až s rozsiahlymi opuchmi, zmenami na koži, či dokonca s aktívnym vredom predkoľenia. Našťastie aj medzi nimi pribúdajú tí, ktorým ich zdravie nie je ľahostajné a nezanedbajú svoje ochorenie.

Muži aj ženy... ako predchádzať problémom s krčovými žilami?

Obmedzte dlhotrvajúce státie a sedenie. Ak už musíte počas dňa dlho sedieť či stáť, robte si krátke prestávky, prejdite sa, či aspoň krúžte nohami v členkoch.

Hýbte sa. Venujte sa vhodným športom, pri ktorých sa rytmicky hýbe členkový kĺb v kombinácii s prácou svalov lýtko (turistika, beh, plávanie). Vyhnite sa nevhodným pohybovým aktivitám (zjazdové lyžovanie, futbal, tenis).

Udržiavajte si hmotnosť. Dbajte na vhodné zloženie stravy, mala by obsahovať dostatok vlákniny a menej nasýtených tukov. Dodržiavajte tiež pitný režim, predchádzajte tak zápche a obezite.

Noste voľné oblečenie. Tesné odevy, najmä korzety a úzke nohavice a sukne tlačia na žily a bránia žilovému návratu.

Martina Galátová



BULHARSKÁ ZÁKLADNÁ ŠKOLA A GYMNAZIUM CHRISTA BOTEVA PRIJÍMA V ŠK.R. 2018/2019 ŽIAKOV DO PRVEJ TRIEDY ZÁKLADNEJ ŠKOLY

PONÚKAME:

- individuálny prístup v málopočetných triedach
- výučba troch jazykov naraz – bulharský, slovenský a anglický
- celé štúdium a družina sú bezplatné
- zápis detí do všetkých ročníkov je možný počas celého školského roka

NIE JE POTREBNÉ, ABY VAŠE DIEŤA VEDELO PO BULHARSKY. MY HO NAUČÍME!

bsu-bratislava.com [00421-2] 6353-0002 bsu@bsu-bratislava.com



SNIPERI SI SPLNILI SEN

Po 8 rokoch sa prebojovali medzi elitu

Po ôsmich rokoch od svojho vzniku sa florbalovému klubu Snipers Bratislava podarilo postúpiť medzi slovenskú elitu. V piatom finálovom zápase s Grasshoppersom Žilina to Sniperom pred vypredanou halou v domácej hale Elán síce nevyšlo, no postupový cieľ sa im podarilo naplniť v baráži, keď zdolali Predator Sabinov jednoznačne 3:0 na zápasy.



"Vzniku klubu predchádzalo spojenie troch menších (Shadows, Falcons, ELFs) s cieľom vybudovať jeden klub, ktorý by bol konkuren-

cieschopný v Bratislave a neskôr v rámci celého Slovenska," spomína na začiatky predseda Sniperov Vladimír Roziak.

Sniperi sa po troch rokoch v regionálnej súťaži prebojovali do seniorskej 1. ligy, kde svoju piatu sezónu zakon-

čili vytúženým postupom do najvyššej slovenskej súťaže. "Sezóna vlastne nebola veľmi odlišná od tých predchádzajúcich. Trochu sme zmenili štýl hry, no najväčší rozdiel bolo cítiť v mentálnom nastavení tímu. Každý mal v hlave spoločný cieľ, pričom sme vedeli, že ak chceme uspieť, budeme si to musieť oddrieť. Na tréningoch bola lepšia morálka od rozcvičky až po strečing. To sa ukázalo najmä v záverečných tretinách zápasov, v ktorých sme počas celého play-off dominovali. Taktiež si myslím, že sme jednoducho museli herne dozrieť. V súčasnosti už máme dostatočne vyspelé družstvo," zhodnotil kľúčové úspechu postupovej sezóny Roziak.

"Určite nechceme byť v extralige len do počtu, chceli by sme sa v nej chvíľu zohriať. Uvedomujeme si však silu každého súpera a ideme do toho s pokorou. Máme pred sebou ešte veľa tvrdej práce, no sme na to pripravení a tešíme sa, že sa budeme môcť porovnať s kvalitnejšími súpermi a že nás tieto zápasy budú ešte viac posúvať vpred," dodal predseda dnes už extraligového tímu k cieľom do nasledujúceho ročníka.





BAUER VAPOR 1XR

Je tu normálna rýchlosť
a potom je tu rýchlosť
Vapor 1XR - druh rýchlosti,
ktorý dokáže skrátiť vzdialenosť
medzi dvomi bodmi rýchlejšie
ako si myslíte.

599€



BAUER VAPOR XR600

Jedina vec, ktorú vaši súper
vidia je rozmazaný pohyb,
ktorý vidia keď sa cez nich
preženiete vo vašich nových
Vapor XR600.

299€



BAUER VAPOR XR400

Jediná vec, ktorá je lepšia ako
podpora fanúšikov, je podpora,
ktorú získate z nových korčulí
Vapor XR400.

169€

BAUER

www.bauerhockey.sk



20
VÝROČIE
AUTOSERVISU

- opravy všetkých typov vozidiel
- elektrikárske, klampiarske a mechanické práce
- geometria
- pneuservis
- opravy klímy

Carex Bratislava s.r.o., Harmincova 1/B

84102 Bratislava

Pondelok - piatok: 7.00 hod. - 16.00 hod.

tel.: 02/64288784 | mob.: +421 903 755 839

e-mail: carex@carex.sk | web: www.carexba.sk

NEALKOHOLICKÉ VÍNO

**zdravé
vino**



Vyrába sa
z kvalitných
odrodových vín.

Plnohodnotné víno
s minimálnym
obsahom
zbytkového
alkoholu.

www.carl-jung.sk

Distribútor pre SR: EURO CENTER TRADE,
Budovateľská 50, 080 01 Prešov

Carl Jung

Vinár Igor Hraško: Zlodeji sú obrovským problémom!

Poľnohospodárske družstvo Vajnory sa s ročnou produkciou vína cez 450 000 litrov zaraďuje k popredným výrobcam tohto lahodného nápoja na Slovensku. O vinárskych radoch či starostiach Vajnorského družstva, ktorého história siaha až do roku 1949, sme sa v stručnosti porozprávali s obchodným riaditeľom Ing. Igorom Hraškom.

Ako hodnotíte poslednú sezónu na Poľnohospodárskom družstve Vajnory?

„Poslednú sezónu hodnotím veľmi pozitívne. Podarilo sa nám vyrobiť naozaj veľa kvalitného vína. Dokonca sa nám podarilo získať niekoľko zlatých medailí z rôznych výstav. Všetky typy vín – červené, biele aj ružové nám v poslednej sezóne vyšli nad pomery dobre.“

Dajú sa vína z vašej produkcie vo všeobecnosti považovať za kvalitné?

„Vždy sa je v čom zlepšovať a vždy sa je čo učiť. Stále skúsime nové spôsoby výroby vína, nové kvasinky a mnohé ďalšie vychytávky. Možností je stále nespočítateľné množstvo. Avšak dovoľm si tvrdiť, že kvalitou vína patríme v súčasnosti do vyššej kategórie.“

Ohrozujú vinárov na Slovensku aj zlodeji?

„Zlodeji sú pre nás obrovským problémom. Tu sa už ani nenaskytá otázka, či nás budú okrádať, ale že či nás budú okrádať vo veľkom, alebo v menšom. Zamestnanci sa po celý rok vo vinohradoch nadrú, v zime ich strihajú, vyvážajú



a potom zastrkujú, vyštipávajú, ošetrujú – keď príde sezóna – tak sa často len bezmocne pozeráme, ako nám z viniča odnášajú celé debničky úrody. Čo máme robiť? Než príde polícia, zlodeji sú už dávno preč.“

Je vo víne pravda?

„Určite áno, pretože napríklad piva musí človek vypíť veľké množstvo, aby mu rozviazalo jazyk. Nehovoriac o tom, ako často treba počas konzumácie piva odbiehať na toaletu (smiech)! Vína stačí vypíť oveľa menej a na druhej strane neohlupuje hlavu tak, ako tvrdý alkohol. Stačí vypíť dva, tri alebo štyri deci vína, a zrazu dokážeme povedať, ale aj prijať oveľa viac pravdy.“

PD Vajnory

Hospodárska 9

Bratislava - Vajnory 83107

pdvajnory@pdvajnory.sk

www.pdvajnory.sk

facebook.com/vinotekavajnory/



HUSACINA U GALIKA®

SLOVENSKÝ GROB

Reštaurácia Husacina u Galika už takmer 21 rokov ponúka svoje špeciality návštevníkom Slovenského Grobu. Nie je reštauráciou, akých sú desiatky. Zameriava sa na prípravu a podávanie pečených husí, kačíc, lokší a husacích pečienok. Špecifikom reštaurácie je aj príprava lahodných pečených prasiatok.

Používa vlastné, rokmi overené receptúry, vychádzajúce z tradície. Hostia tejto reštaurácie nájdu svoje pohodlie v hlavnej časti pre 50 osôb a troch samostatných salónikoch pre 40, 16 a 10 ľudí, ktoré sú vhodné pre menšie rodinné posedenia, oslavy, pracovné stretnutia či rokovania v súkromí.

Rezervácie na tel. číslach:

tel.: +421 33 6478550

mob: +421 948 777 300

E-mail: info@husacinaugalika.sk

husacinaugalika@gmail.com

Lipová 21

900 26

Slovenský Grob

www.husacinaugalika.sk



Pečené prasiatko



Pečené prasiatko oživí každú oslavu narodenín, či posedenie s priateľmi na záhrade. Pomaly pečené bravčové mäsko, ktoré sa už od prvej chvíle rozplýva na jazyku, vyčarí všetkým úsmev na tvári. Chuť prasiatka spríjemnia pečené zemiacky a zvýrazia ho prílohy rôzneho druhu ako čalamáda, feferónky, uhorky či baranie rohy. Toto tradičné kráľovské jedlo uspokojí deti, dospelých i náročných labužníkov.

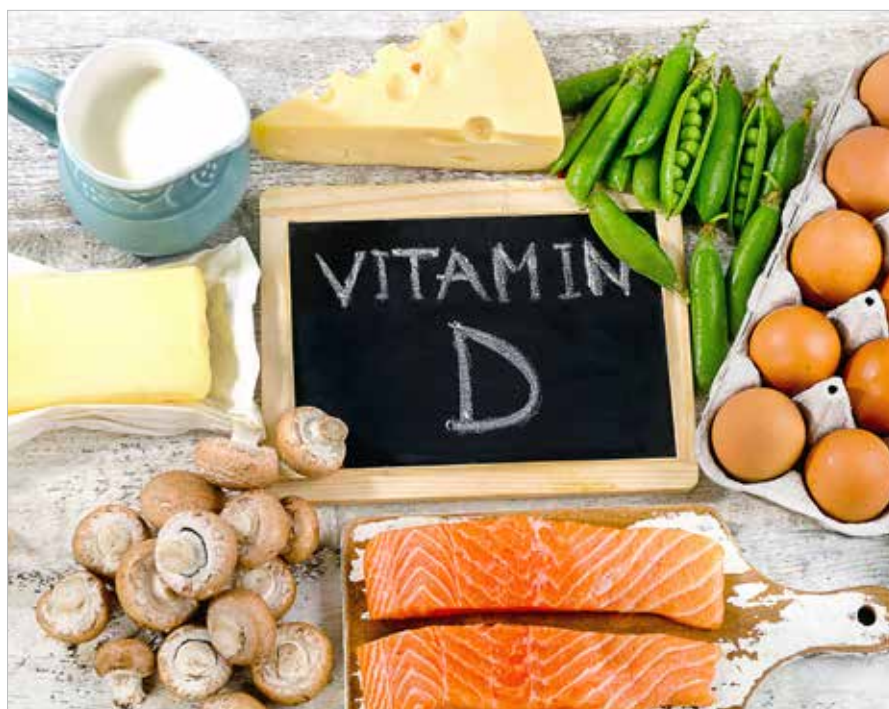
ČO BY STE MALI VEDIEŤ O D VITAMÍNE?

Vitamin D₃ by sme správne ani nemali volať vitamín, pretože v skutočnosti ide o prohormón rozpustný v tukoch. Objavil ho v roku 1922 profesor Elmer McCollum. Zaujímavosťou je, že každá bunka nášho tela obsahuje receptory, ktoré na D vitamín reagujú. Znamená to, že vitamín D₃ je jedným z najdôležitejších vitamínov pre náš organizmus a jeho vplyv stále nie je úplne preskúmaný.

Ak chcete mať hladinu vitamínu D₃ pod kontrolou, pri najbližšej preventívnej lekárskej prehliadke požiadajte svojho obvodného lekára, aby vám urobil odber krvi. V prípade, ak budete mať nízku hladinu vitamínu D₃, poraďte sa s ním o možnostiach ako doplniť tento dôležitý vitamín.

Akú úlohu má v našom organizme Vitamin D₃?

- ovplyvňuje vyše 200 procesov vo vašom tele
- pomáha udržať správnu hladinu vápnika a fosforu v krvi
- zabezpečí, aby ste mali zdravé a pevné kosti
- stará sa o správne fungovanie imunity
- má vplyv na zdravie vášho kardiovaskulárneho systému
- posilňuje nervový systém
- účinkuje na metabolizmus cukru
- pozitívne ovplyvňuje vaše kognitívne funkcie
- pôsobí na reguláciu krvného tlaku



- podieľa sa na raste krvných, svalových a kožných buniek
- znižuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva, prsníka a prostaty

- u seniorov zvyšuje svalovú silu

Martina Galátová

INZERCIA



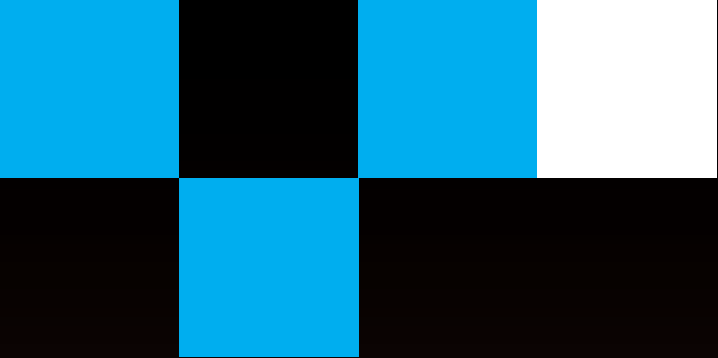
Si Vás dovoľuje pozvať do našej predajne na adrese: **Majerská 1, Bratislava – Vrakuňa**

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| • Rybie šaláty | • Raňajkové menu |
| • Marinované ryby | • Halászlé |
| • Rybie konzervy | • Denné menu aj rozvoz |
| • Mrazené ryby z celého sveta | • Varené, pečené koleno |
| • Potravinový sortiment | • Maďarské klobásky |
| • Desiatové polievky | • Noviny, denná tlač |

Pondelok – Piatok 6:00 do 18:00 **Sobota** 7:00 do 12:00

S účinnosťou od 8.1.2018 je možné stravovanie pre dôchodcov s trvalým pobytom MČ Vrakuňa. Nájdete nás na facebooku **Ryba Vrakuňa** alebo www.bistroutime.sk alebo na tel. číslo 0903 413 714





primus®

GET AHEAD IN LAUNDRY+

INOVATÍVNA PRÁČOVNÍCKA TECHNIKA



/// CLEANING
všetko pre pranie, čistenie a žehlenie

CLEANING s.r.o., Partizánska cesta 33, Banská Bystrica, tel.: 048/4198 566, e-mail: info@cleaning.sk

www.cleaning.sk ■ www.primuslaundry.cz

NATUZZI EDITIONS

VYŠŠIA KATEGÓRIA
**EURO
SOFA**

www.eurosofa.sk



-25%



Predajňa Bratislava R1 centrum, Rožňavská 1, 02/443 71 338, info@eurosofa.sk

Predajňa Banská Bystrica Radvaň Park, Zvolenská cesta 30A, 048/416 36 76, bb@eurosofa.sk

otváracie hodiny: Po - Ne 9⁰⁰ - 19⁰⁰

2x veľká
predajňa
sedaciek

VIAC 1000
AKO modelov
kožených sedaciek

DOPRAVA
zadarmo