ČÍSLO 6 | 4. 6. 2018 | Ročník 5

ZADARMO

cafe news

ESTÉE LAUDER: Zrodená pre krásu žien

AKO SI UDRŽAŤ pevné a zdravé kosti

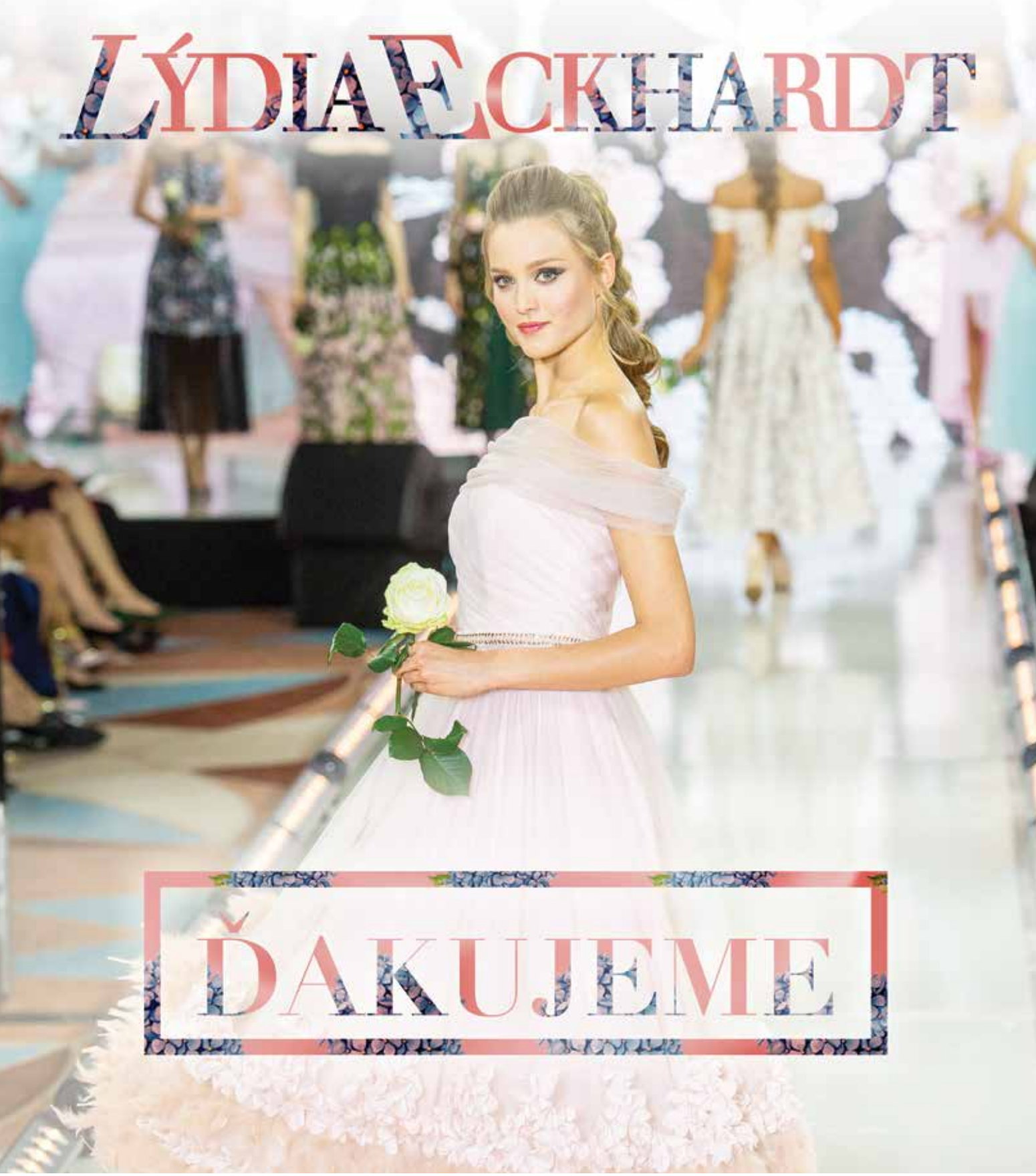
SRÍ LANKA: láska na prvý pohľad

KLAGENFURT, klenot na dračom jazere

Katka Knechtová

NAJVÄČŠÍ POKLAD SI ČLOVEK V SEBE NESIE SÁM

DETSKÁ ZBASK



PREDPREDAJ.sk
DOUBLETREE BY HILTON BRATISLAVA
REVLON
Máme radi leto HYDROTOUR
ST. NICOLAUS
FIORANGELO
FEMINITY
radio best fm
BEAUTY & WOMAN
cafe news
Grand
Zoznam.sk
INTERVIEW
EXKLUZIV
MeToo.sk
bigmedia PREMIUM OUTDOOR

Editoriál

Leto je čas dovoleniek, prázdnin a oddychu. Vorkoholici ho veľmi nemusia, ale robia chybu. Oberajú sa o výborný spôsob regenerácie síl, a žiaľ, úspešne pracujú na – svojom vyhasnutí. Tak ako sme sa v detstve učili učiť sa, robiť si poriadok, či ovládať domáce práce, tak sa treba naučiť aj oddychovať.

Nemusí ísť o leňošenie, či ničnerobenie. Podľa cestovateľov je najlepším oddychom zmena. Vyberú sa do neznámych končín s inými pravidlami života a zamilujú si napríklad málo známu exotickú krajinu Sri Lanku, Nový Zéland, Kubu či nórske fjordy. Domov prídu plný dojmov, nevšedných zážitkov ale i elánu. Lebo zmena je nielen život, ale aj životabudič. Iní sa výborne zrelaxujú, ak vymenia mestský luxus za niekoľkodňový pobyt v prírode, stresové naháňanie sa za všetkým možným nahradia nenáročným zberom liečivých byliniek či hríbov, alebo len pokojnou prechádzkou lesom. A pri tej „nečinnosti" s prekvapením sledujú ako sa z nich pri každom kroku vytráca napätie, ktorého sa nevedia v práci zbaviť...

Takže sa pohodlne usaďte, dajte si dúšok dobrej kávy, zhlboka sa nadýchnite a naplánujte si letný oddych. Je najvyšší čas. Urobte to pre seba a pre svojich blízkych. Nie je dôležité či to bude exotická dovolenka v ďalekej krajine, luxusný pobyt pri mori, alebo menej nákladná dovolenka hocikde. Je tiež jedno, či pôjdete na výlet len k susedom, napríklad do malebného rakúskeho Klagenfurtu, či navštívite niektorú jaskynnú nádheru na Slovensku, vystúpite na Kráľovú hoľu alebo na zrúcaninu hradu a budete sa kochať nádhernými výhľadmi na krajinu. Všetky zážitky sú rovnako cenné, nezabudnuteľné. Prinášajú potrebné narušenie pracovného stereotypu a sú zdrojom novej sily. Zrazu máte energiu púšťať sa do svojich úloh s väčším elánom a radosťou. Dokážete ich zdolávať oveľa rýchlejšie, ľahšie a úspešnejšie. Možno práve takýto kľúč k úspechu objavila v sebe aj Estée Lauder, americká zakladateľka svetoznámej kozmetickej značky. Začínala so štyrmi jednoduchými prípravkami, ale svojou húževnatosťou a cieľavedomosťou vytvorila celé rady kozmetických produktov, ktoré sú dnes vysoko cenené v 150 krajinách sveta.

Martina Galátová

cafe news, ročník V, číslo 6, EV 5089/14 , ISSN 1339-8849, vydáva BOYANTE s. r. o., Sklabinská 6, 831 06 Bratislava, IČO 44 454 287, adresa redakcie: Seberíniho 9, 821 03 Bratislava, kontakt: 0903 227 700, info@cafenews.sk, www.cafenews.sk, grafika: PM. Vychádza mesačne, rozširované vlastnou distribúciou, nepredajné, vychádza 4. 6. 2018. Zdroj foto: Archív Katarina Knechtová, TV Markíza. Vydavateľ nezodpovedá za obsah inzerátov.

INZERCIA

TRENČÍN MESTO MÓDY

TRENČÍN MESTO MÓDY

PREDAJNÝ FESTIVAL MÓDY

14–15/09/2018

EXPO CENTER - Trenčín
www.tmm.sk

Báječné kvety

MESTO TRENČÍN

Katka Knechtová

NAJVÄČŠÍ POKLAD SI ČLOVEK V SEBE NESIE SÁM

Nezačínala ako zázračné dieťa, hoci na to mala všetky predpoklady. Od malička vyrastala počúvajúc živú hudbu. Jej detstvo pripomína mladosť ostatných kolegýň pochádzajúcich z Východného Slovenska. Najkrajšie ženské hlasy, počnúc Marikou Gombitovou, Beátou Dubasovou, Katkou Knechtovou, Katkou Koščovou a končiac Kristínou, sú fenoménom. Boli obklopené hudbou, ale to určite nestačilo. Dievčatá si šli za svojim snom a sú dôkazom, že talent je len jedna časť skladačky. Mali šťastie na autorov, ale aj tvrdo pracovali. Potvrdila nám to Katka v exkluzívnom rozhovore pre Cafe News. „ Po prvom úspechu bublina spľasne, a potom treba ísť ďalej..."

Katarína Knechtová

Speváčka, klaviristka, gitaristka, skladateľka a textárka. Narodila sa v Prešove, kde aj začínala ako dieťa v speváckom súbore Prešovčatá. Kapela Peha aj IMT Smile sa tiež viažu k tomuto mestu. Do roku 1997 pôsobila ako vokalistka v IMT Smile, v roku 1999 už bola frontmankou kapely Peha. Postupne vydáva úspešné albumy - Deň medzi nedeľou a pondelkom, Niečo sa chystá a Experiment sú projekty, ktoré vznikli v spolupráci s kapelou Peha.
Nasledovali sólové albumy - Premeny, Prežijú len milenci, Tajomstvá, Love and Regret, Zodiak.
Za svoju tvorbu dostala dvakrát ocenenie Aurel (2001, 2005) v kategórii najlepšia speváčka roku, prestížneho OTA (2006) v tej istej kategórii.
Podarilo sa jej dostať aj troch strieborných Slávikov (2007, 2008, 2012) a bronzového Slávika (2009).
Momentálne sa objavuje v televízii Markíza ako prísna členka poroty talentovej speváckej šou Superstar.

Hrali ste už ako dieťa na hudobné nástroje. Snívali ste už vtedy o speváckej kariére, alebo vo vašej rodine bola hudba prirodzeným výchovným momentom, podobne ako u známych súrodencoch Čekovských?

Myslím, že v mojom prípade to bola kombinácia viacerých vecí. Keď som bola malá, otec hral v kapele. Často som s ním chodila na skúšky. Podobne, ako u nich, aj mňa rodičia viedli k hudbe odmalička. Mala som doma hádam všetky hudobné nástroje. Mama hrala na klavír. Hádam preto ma hudba od útleho detstva zaujímala a úžasne bavila. Napriek tomu by ma ani vo sne nenapadlo, že to bude moja životná cesta.

Spievali ste v detskom súbore Prešovčatá, bavilo vás chodiť na skúšky?

Veľmi. V podstate som sa tam nanominovala sama. Prišla som po prijímačkách do divadla v Prešove s kamarátkou, dali sme si zavolať vedúceho súboru pána Hersteka a zaspievala som. Povedal, že extra talent nevidí. Dal mi ranu z milosti, posadil ma k mutujúcim chlapcom do tretej skupiny. Istý čas ma to veľmi bavilo.

Keď ste začínali s popom, rodičia vás podporili?

Moji rodičia podporovali všetky moje voľnočasové aktivity, ak som vykazovala výsledky v škole.

Máte ženské spevácke vzory?

Janis Joplin, Bjork, PJ Harvey, Tori Amos...

Dostalo sa vám zaslúženého uznania (AUREL,OTO, Strieborný SLÁVIK), aké pocity ste mali pri odovzdávaní cien?

Je to naozaj krásny pocit dostať za prácu nejaké ocenenie, akýsi druh uznania a zadosťučinenia. Na druhej strane zasa znamená pre mňa ďalšiu dávku veľkej zodpovednosti.

Ktorý váš album, alebo videoklip si najviac ceníte?

Úprimne som pyšná na album „Premeny". Je hudobným zhrnutím mojej 20 ročnej hudobnej cesty. Okrem mňa a mojej kapely sme prizvali na nahrávanie aj malý orchester. Jeho súčasťou bolo aj koncertné turné. Ešte teraz mám zimomriavky, keď si na tie koncerty spomeniem. A rozhodne na videoklip k piesni Fea. Energia a charizma pulzujúceho New Yorku je tam zachytená priam neskutočne.

Je známe, že sa vám podarilo natočiť album s producentom Christianom Eignerom, bubeníkom svetovej kapely Depeche Mode. Ako ste naňho prišli a aká bola spolupráca?

Na jedny svoje narodeniny som dostala od môjho kamaráta album „ Recovery" práve od neho a zamilovala som sa. Vtedy som si povedala, že by som chcela robiť hudbu s niekým, kto cíti muziku presne takto. O 10 rokov neskôr som mu poslala demáče (demo nahrávky) a jemu sa to páčilo. Spolupracujeme dodnes. Môžem povedať, že som v ňom okrem úžasného muzikanta a producenta našla priateľa.

Ste rešpektovaná umelkyňa, preto vás vybrali do poroty speváckej súťaže Superstar. Bola to pre vás pocta? Alebo ste to brali ako príjemnú prácu so sympatickými kolegami?

Bola to pre mňa najmä výzva. V takýchto divokých vodách šoubiznisu som ešte neplávala. Bola a je to pre mňa veľká skúsenosť, väčšinou pozitívna. Mala aj svoje tienisté stránky, ako každá televízna šou. Najmä kvôli bulváru.

Spomínate si pri mladých talentoch na vaše začiatky?

Áno, často myslím na svoju cestu a sledujem, ako je to dnes, ako sa veci zmenili, ako vnímajú veci oni. Je to veľmi zaujímavé.

Na mnohých sa po súťaži zabudne. Čo by ste im poradili?

Súťaž je len časť príbehu. Také nakopnutie do zadku. Skutočný muzikant musí vydržať. Bublina praskla, ide sa ďalej...

Vy ste mali šťastie na autorské zázemie, alebo ste si svoju pozíciu tvrdo „vymakali"?

Najväčší poklad si v sebe nesie človek nesie sám. Okolnosti sa časom menia, ľudia prichádzajú a odchádzajú. Raz máte šťastie, inokedy smolu. Niekedy máte všetko hneď, inokedy čakáte na nejaké osudové stretnutie. Ale ja tú hudbu, melódie a vízie v sebe stále nosím. Sú mojou súčasťou. A to mi nikto nemôže vziať, môžem to v sebe udupať iba ja sama. Neustále pracujem. Vedome aj podvedome.

Keď ste začali so sólovou kariérou, bolo vo vás veľa energie. Vidíte ju aj na dnešných kandidátoch na Superstar?

Áno, vidím. Sú to úžasní mladí ľudia, veľmi talentovaní, vnímaví, citliví. Sú pre mňa veľkou inšpiráciou.

Akú hudbu najradšej počúvate?

Možno vás to prekvapí, ale žiadnu. Iba výnimočne. Pre mňa je to, ako čítať knihu. Vyhradím si na to špeciálny čas, dám si poriadne slúchadlá a analyzujem nahrávku. Mimochodom, milujem filmovú hudbu.

Urobili by ste hudobný návrat, napríklad s IMT Smile, podobne ako v súčasnosti ABBA?

Ak máte na mysli comeback, tak prečo nie. Síce sme už nejaké spoločné koncerty absolvovali, ale do toho obdobia sa vraciam veľmi rada. Možno bude KLIK KLAK tour

Ste krásna, dobre vyzeráte a zdá sa, že ste v pohode. Máte svoj recept na dobrú náladu? Alebo jednoducho máte optimistické nastavenie na svet šoubiznisu?

Určite sa o seba viac starám, ako kedysi. Športujem, lebo bez toho by som neudýchala koncert a nevstala z postele. Som večne na cestách, to je najväčšia daň. Najviac si oddýchnem na ajurvédskych masážach, alebo očistných kúrach. Vyčistím si hlavu, telo, dušu. Odporúčam každému.

Za rozhovor ďakujem
Sylvia Klein

SRÍ LANKA: do tejto krajiny sme sa zamilovali na prvý pohľad

Tohtoročnú Veľkú Noc sme sa rozhodli so snúbencom stráviť v exotickej krajine. Nemali sme úplne jasno, kde to presne bude no výber napokon padol, po viacerých zvažovaniach, práve na Srí Lanku. Lákala nás najmä kultúra, teplé a slnečné počasie a krásne fotky pláží, a samozrejme túžba po oddychu. A nemohli sme sa lepšie rozhodnúť! Do Srí Lanky sme sa zamilovali hneď na prvý pohľad a určite sa tam chceme v blízkej dobe vrátiť a bližšie preskúmať.

Ubytovanie a pláže

Na ubytovanie v exotickej krajine máme vždy 2 podmienky: musí byť priamy prístup na pláž a z izby chceme výhľad na more/oceán. Tie boli splnené. Ubytovali sme sa v rezorte s priamym prístupom na pláž, asi 60 kilometrov od hlavného mesta Colombo, na západe krajiny. Pláže boli hlavným lákadlom Srí Lanky, a v nich nás Srí Lanka vôbec nesklamala! Boli očarujúce, najmä svojou dĺžkou a malou obsadenosťou. A teplota oceánu? Poviem vám, že tak teplú vodu som na žiadnej dovolenke zatiaľ nezažila. Mohli sme v nej tráviť aj celý deň bez toho, aby sme mali fialové pery.

Na Srí Lanke sa nebudete nudiť

Ak vás niekedy omrzí vylihovanie na pláži alebo pri hotelovom bazéne, Srí Lanka vám ponúkne obrovské množstvo možností na výlety a zábavu mimo ubytovania. My sme ich využili hneď niekoľko. Chceli sme si pozrieť miestne chrámy, kultúrne pamiatky, faunu a flóru a obchody so vzácnymi kameňmi, ktorými je Srí Lanka veľmi známa. Vybrali sme sa preto s domácimi na celodenný výlet, ktorý odporúčame všetkým, ktorí sa tam vyberú. Najradšej by som bola, keby som na výlete mala pri sebe viac fotoaparátov, pretože tú všetku krásu sa nedalo zachytávať na jeden. Nevedela som kam sa skôr otočiť, čo skôr odfotiť, bola som nadšená. Výhodou výletov s domácimi je, že vás zavedú na naozaj exkluzívne, nie komerčné miesta, na ktoré by vás zrejme delegát cestovnej kancelárie nezobral. A celodenný výlet pre dvoch sa zmestil do 100 Eur s plne klimatizovaným mikrobusom len pre nás dvoch a s množstvom zastávok na naozaj pekných miestach.

Ľudia

Pre mňa je symbolom Srílančanov ich úsmev, ktorým obdarúvajú každého na každom svojom kroku. Mala som pocit, že tam nikto nebol smutný alebo nespokojný a to bolo úprimné, žiadne falošné výrazy a správanie. S mnohými sme sa

Naše postrehy

Musím povedať, že na prelome marca a apríla je veľmi dobrý termín pre dovolenku na Srí Lanke. Nie je tam veľké množstvo turistov. Aspoň my sme mali ten pocit, že všade máme veľa miesta, nikde nás neobkolesoval dav turistov, či už v meste alebo na pláži. Domáci nám spomínali, že od júna už tam býva plnšie. Dovolenku sme si poskladali sami: kúpili sme si v dostatočnom časovo predstihu letenky a aj ubytovanie, takže nás celá dovolenka vyšla menej ako bola ponúkaná v komerčných cestovných kanceláriách. Ak ste trošku zbehlí v nákupe leteniek a ubytovania samostatne, odporúčame tak urobiť. Verím, že som vás trošku „namotala" na Srí Lanku, a že ak sa pre ňu rozhodnete, zamilujete si ju ako my.

rozprávali a hneď sa chceli spriateliť aj na sociálnych sieťach, aby sme si mohli písať aj neskôr. Aj si s nimi stále dopisujeme. Vždy sa pýtajú ako sa máme, čo máme nové a chcú vedieť, kedy sa vrátime opäť na Srí Lanku. Jednoducho sú to veľmi prívetiví a úprimní ľudia.

Viktória Njagojevič
FB: https://www.facebook.com/vikirosesk/
Instagram: https://www.instagram.com/vikirose.sk/

Oáza pokoja, oddychu a aktívneho relaxu

ROMANTICKÝ POBYT
- 2 noci s polpenziou pre dvoch
- servírovaná romantická večera
- afrodiziaková masáž 2x25min
- fľaša sektu a kvety
- vstup do wellness

LETNÉ PRÁZDNINY
- bohatý animačný program počas celého leta
- špeciálne hudobné večery
- francúzska, chorvátska, česká a bavorská kuchyňa

ANTISTRESOVÝ POBYT
- 2 noci s polpenziou
- antistresová Thajská masáž šije, krku a hlavy
- Neo Qi (30 min)
- vstup do wellness

Kontakt Wellness Hotel****
Stará Lesná 180
059 52 Stará Lesná
tel.: +421 (0) 52 44 68 185
Kontakt Wellness Hotel****

ONLINE REZERVÁCIE
www.hotelkontakt.sk

Kontakt wellness hotel ****

TIP NA VÝLET: KLAGENFURT, KLENOT NA DRAČOM JAZERE

Len 4 hodiny cesty autom z Bratislavy sa nachádza jedno z najteplejších alpských jazier v Európe a historické centrum trikrát ocenené diplomom pre najlepšie udržiavané námestia.

Legenda hovorí, že v meste kedysi vládol drak, ktorý požieral ľudí a oni tak mizli v bahne. Občania mesta sa sťažovali kniežaťu, ktorý naňho pripravil pascu. Na hradby pripevnil kravu, ktorú chcel drak zjesť. Chytil sa pritom však do pasce a vojaci ho ubili. Bahno vysušili a na jeho mieste postavili základy mesta. Inak aj názov je symbolický. Klagen totiž znamená sťažovať sa, Furt je bahno.

Od 3. júla 2007 je oficiálny názov mesta Klagenfurt am Worthersee. Takmer 100 000 ľudí si žije v priam dokonalej kráse. Historické centrum mesta ležiaceho na jazere Worthersee obklopenom prírodou a kopcami. Nečudo, že je často terčom výletov dovolenkárov z celej Európy.

Jazero s teplotou mora a historické centrum

S dĺžkou 17 kilometrov a letnou teplotou 27 stupňov domácim bez problémov supluje úlohu mora. S tou výhodou, že je sladkovodné. Návštevníkom ponúka prírodné, ale aj umelé pláže. Je len na vás, či si vyberiete klasické ničnerobenie, alebo výlet jednou z lodí. Aby bol zážitok dokonalý, z centra Klagenfurtu sa na jazero dopravíte úzkym vodným kanálom ekologickou loďou.

Centrum priam dýcha históriou. Aj prechádzkou bez mapy v ruke objavíte desiatky nádherných renesančných nádvorií. Ako celé mesto, aj tie si píšu vlastné príbehy. Obsadili ich butiky, moderné bistrá, alebo typické krčmy na oddych po prechodenom dni.

Jednou z najfotografovanejších dominánt mesta je socha draka na Novom námestí. Socha draka Lindwurma s Herculom odkazuje na mestskú legendu, draka však premohla armáda s roľníkom.

Či už hľadáte zábavu, oddych pri jazere, architektúru, alebo atmosféru prímorského mestečka, výlet do Klagenfurtu vás nesklame. Ide o výbornú destináciu na krátkodobý, ale aj dlhodobý výlet pre celú rodinu. Len pár hodín cesty od Slovenska leží miesto, ktoré s obľubou vyhľadávajú turisti z celej Európy. Tak prečo to nezažiť na vlastnej koži?

ODPORÚČAME: V sobotu 21. júla ožije Klagenfurt futbalom. Pricestujú sem svetoví giganti a aktuálni majstri svojich líg. Predsezónnu formu tu v prípravnom zápase bude ladiť Bayern Mníchov s Parižom Saint Germain. Ideálne šanca spojiť svetový futbal s cestovateľským zážitkom.

AKO SA STARAŤ O AUTO

v spolupráci s ručnou autoumývarňou KV Detail

Oslovili sme ich s otázkou, aké sú najväčšie hrozby pre auto a najmä lak počas letných horúčav. Inak povedané, na čo si dať pozor, aby zostal lak v čo najlepšej kondícii aj po sezóne.

Odpoveď KV Detail bola - pozor na zaschnutý hmyz, ktorý sa vplyvom slnečného žiarenia rozpúšťa a poškodzuje lak. Úplné odstránenie mušiek po zanedbaní je niekedy možné iba strojovým leštením. Jednoznačne sa však za najväčšu hrozbu dá považovať

VTÁČÍ TRUS. Pokiaľ sa zanedbá, rozumej pár dní (niekedy hodín) na prudkom slnku a poškodenie laku je na svete. Pýtaš sa aké poškodenie? Trus od vtákov ako taký nie je problém. Ten nastane až vtedy, ak sa na trus pôsobí priame slnečné žiarenie. Vysoké letné teploty dokážu veľmi jednoducho zmeniť tieto exkrementy na kyselinu, ktorá rozleptá lak.

Niektoré druhy vtákov majú taký agresívny trus, ktorý na priamom slnku doslova za pár dní rozleptá lak. Poškodené miesto už nie je možné strojovo zaleštiť, iba prestriekať.

Aj v tomto kontexte platí, PREVENCIA je opäť na prvom mieste. V KV Detail radia - akonáhle uvidíš na aute tieto vtáčie exkrementy, zastav sa u nich na prevádzke v Ružinove, prípadne na najbližšej samoobslužnej umyvárke a wapkou ich odstráň. Ak nemáš poblízku umyvárku, odstráň najväčšie stopy aspoň vlhkou vreckovkou. Pomôcť dokáže aj tuhý vosk (ideálne vo viacerých vrstvách) a iné moderné ochrany laku, napr. nanotechnológie alebo nanokeramiky. Predísť vtáčiemu „označkovaniu“ dokážeš aj tým, že nebudeš parkovať pod stromomami - čo samozrejme počas extrémnych horúčav môže byť ťažké.

Mimochodom, v KV Detail ponúkajú expresné umytie exteriéru rukavicou z ovčej vlny a pH-neutrálnym šampónom už od 12 Eur, voskovanie od 29,- Eur. Nájdeš ich v Hoteli Bratislava. Pämataj, že pravidelná údržba sa oplatí viac ako následné „hasenie problémov“, teda napríklad prestrek poškodeného miesta.

CHCELI BY STE PREPOJIŤ DOVOLENKU SO ZÁŽITKOM A ODDYCHOM?

MÁTE RADI HORÚCE LETNÉ LÚČE SLNKA RUKA V RUKE S NIČÍM NERUŠENOU KRÁSNOU PRÍRODOU?

Tak práve pre Vás a Vaše detičky bude zaujímavý náš letný dovolenkový príbeh vo Wellness Hoteli Diplomat. Predstavte si krásne letné dni, ktoré strávite inak ako tie všedné v pohodlí domova. Strávte ich s nami u nás! Pripravte sa na leto, ktoré Vás naplní pozitívnou náladou a energiou.

Vyrazíte s nami na romantické potulky spojené s prechádzkami okolo Labutieho jazierka, vychutnáte si romantickú 4-chodovú večeru vo výbornej reštaurácii hotela a vaše detičky môžu zatiaľ oddychovať na špeciálnej detskej aroma masáži či sa šantiť v bazéne alebo si určite prídu na svoje v átriu hotela na preliezačkách. Ak ste rodinka, ktorá miluje dobrodružstvá a turistiku máme pre Vás výlet na Kľak, hrebeň Strážovských vrchov, Skalky alebo Slnečných skál, kde sa môžete dotknúť slnka a užiť si jeho západ. Príbeh však nekončí a vy sa môžete preniesť k zrúcaninám hradu Lietava a zažiť nádych histórie alebo navštíviť dedinu Čičmany a vidieť unikátnu slovenskú ľudovú architektúru. Keďže Wellness Hotel Diplomat je miesto neobmedzených možností a jedinečného rodinného prístupu, máme pripravený špeciálny pobytový balíček „zážitkové leto“, kde okrem ubytovania a polpenzie môžete navštíviť zvieraciu farmu Bardy spojenú s prehliadkou a výkladom. Na farme si užijete rôzne zvieratká a môžete vyskúšať i ochutnať tradičné farmárske výrobky.

Pre náročnejších i pôžitkárov je pripravený „tanec slnka“ presnejšie olejová masáž a neobmedzený wellness, ktorý pôsobí ako balzam pre vašu dušu i telo. Pobytový balíček zahŕňa aj dodatočnú 10% zľavu na rôzne kozmetické a telové ošetrenia s kvalitnou francúzskou kozmetikou značky Thalgo. Pre športových nadšencov je možnosť zapožičania bicyklov a spoznávania okolitej prírody na dvoch kolesách alebo bowling, biliard a stolný futbal. Okrem toho je možnosť zahrať si aj tenis pri západe slnka, ktorý v harmónii s okolitou prírodou poteší nie len športového ducha ale i oči.

Pre milovníkov gastronómie je taktiež pripravená 10% zľava na a la carte, kde môžete otestovať vaše chuťové poháriky a zmysly špecialitami našej kuchyne. Nuž, je len na Vás či nás navštívite a vydáte sa s nami na cestu zážitkovým letom plným dobrej nálady, prekrásnych chvíľ s rodinou a našim personálom. Našou jedinečnosťou ste práve Vy, rodiny s deťmi, prírodný potenciál Rajeckých Teplíc a služby, ktoré ponúkame s radosťou a osobitným prístupom. Spojte Vaše leto s harmóniou prírody Rajeckej doliny, oddychu a krásnych zážitkov. Tešíme sa na Vás, Váš Wellness hotel Diplomat.

www.hoteldiplomat.sk

RADMILLA
hand made

RADMILLA
Ing. Radmila Drevaňová
ručná výroba čokoládových cukroviniek
Prevádzka :
941 33 Kolta č. 799
Slovenská republika
Telefón: +421 915 958 061
E-mail: radmiladrevanova@gmail.com
www. radmilla.sk

Od samého začiatku sme vsadili na kvalitu a vďaka tomu sme sa dopracovali k presným pracovným postupom a receptúram, ktorým predchádzal dlhodobý vývoj. Kvalitné ovocie získavame aj z vlastnej produkcie . Preto sú výrobné priestory sústredené v areáli ovocného sadu. Výroba je založená na jemnej ručnej práci a na vysokej kvalite výrobkov . Stratégiou je ponúkať prvotriedne výrobky, preto používame výlučne najkvalitnejšie prísady.

Vysoká náročnosť je kladená na výber čokolády, ktorá obsahuje 70 % kakaového masla. Čo nepridávame , sú umelé farbivá, príchute a konzervanty. Preto je aj trvanlivosť výrobku 6 mesiacov od dátumu výroby.

Na Slovensku sme jediným výrobca tohto druhu, kedže pri výrobe je zachovaný celý tvar ovocia s vlastnou stopkou a kôstkou. Konečný výrobok je sám o sebe jedinečný a estetický . Chceme prinášať pôžitok a potešenie pre zmysly.

Višne v čokoláde:

Plnený bonbón – višňa so stopkou a kôstkou máčaná vo fondánovej hmote a v horkej čokoláde. Kvalitné višne zozbierané so stopkou sa macerujú minimálne 8 mesiacov vo višňovici a následne sa ručne spracúvajú na finálny výrobok.

Slivky v čokoláde:

Plnený bonbón – slivka máčaná vo fondánovej hmote a v horkej čokoláde. Slivky sa macerujú najmenej 8 mesiacov v slivovici a následne sa ručne spracúvajú na finálny výrobok.

PATINCE
FAMILY WELLNESS HOTEL & MARINA

Letný pobyt

Špeciálny víkend:

Narodeniny hotela
30. 6. - 1. 7. s Emmou Drobnou
a jej súkromným koncertom
pre ubytovaných hostí

3 – 8 DŇOVÉ POBYTY V TERMÍNE:
od 29. 06. do 02. 09. 2018

UŽ OD 179 €
DOSPELÁ OSOBA / 2 NOCI
Čím dlhší pobyt, tým nižšia cena za noc

www.wellnesspatince.sk
/WellnessHotelPatince

ZRODENÁ PRE KRÁSU ŽIEN

Estée Lauder sa narodila 1. júla 1908 v New Yorku. Je považovaná za amerického giganta v kozmetike. Počas aplikovania kozmetiky ženám – zákazníčkam vždy poradila, rozdávala vzorky zadarmo a postupne vybudovalaEstée Lauder Inc. – jednu z najväčších rodinou vlastnených spoločností zaoberajúcich sa krásou. V júni 1993 bol jej majetok odhadnutý na 3,4 bilióna dolárov. Veľmi často figuruje na zozname najobdivovanejších žien v biznise. Keď prezident Ronald Reagan robil hostiteľa v Bielom dome pre princa a princeznú z Walesu, Diana mala želanie spoznať iba troch hostí: Roberta Redforda, Brucea Springsteena a Estée Lauder.

Estée vždy tvrdila, že sa narodila v habsburskom paláci a vyrastala ako kontesa. V skutočnosti sa narodila ako Josephine Esther Mentzer v Queense a žila nad železiarstvom.

Narodila sa 1.júla 1908 v Corone v Queense v štáte New York ako najmladšie dieťa veľkej rodiny Maxa a Rose Mentzerovcov. Mala päť súrodencov (bratov) a nevlastnú sestru z otcovo prvého manželstva.

Ako dieťa sa hanbila za svojich rodičov emigrantov, za ich európsky štýl, striktné maniere a silný akcent v angličtine. Estée chcela byt stopercentná Američanka. Jej otec, krajčír, kúpil v susedstve železiarstvo. Estée pomáhala otcovi s ukladaním tovaru a vytvárala kreatívne výklady.

Po vypuknutí prvej svetovej vojny JohnShotz, brat pána Mentzera, ktorý bol chemikom špecializujúcimi sa na prostriedky starostlivosti o pokožku, sa nasťahoval do rodiny. V malom priestore za domom urobil napodobneninu laboratória. Estée bola fascinovaná. „Pozerala som sa, ako sa vytvárala tajomná formula." Videla, ako sa vyrábajú krémy v téglikoch a fľaštičky, ktoré omamne voňali a urobili z vašej pokožky najjemnejší hodváb.

John ukázal Estée, ako vytvoriť krém na tvár. Estée,ktorá snívala, že sa stane vedkyňou, ho pomenovala super rich. Tento krém bol „na všetko použitie" a vyskúšala ho na rodine a priateľoch.

V januári 1930 sa vydala za Josepha H. Lautera(neskôr si zmenili meno na Lauder), priemerne úspešného biznismena v odevnom centre. Ich prvý syn Leonard sa narodil o tri roky neskôr.

Nasledujúce roky vylepšovala krém svojho strýka. Medzi jej prvými zákazníkmi bola aj Florence Morris, majiteľka kaderníctva v Upper West Side. Keď Florence otvorila ďalší salón v Upper East Side, Estée tam mala stánok s kozmetickými výrobkami. Neskôr rozšírila svoj biznis v hoteloch a privátnych predajoch v súkromných domoch.

Ak si zákazníčky kúpili nejaký tovar, začala im k nemu pridávať vzorky zadarmo, či už malý krém, alebo rúž. Estée Lauder sa stala pojmom na zoznamoch hostí najvplyvnejších hostiteľov. A jej biznis sa rozrastal.

V roku 1939 sa rozviedla. V tom čase pracovala hlavne v Miami, kde sa snažila predávať svoje prípravky pod značkou Estée Lauder,Inc. V roku 1946 začala Estée pracovať ako riaditeľka marketingu a Joseph sa staral o financie. V tom čase ponúkali štyri kozmetické výrobky: krém na problematickú pokožku, čistiaci olej, extra obohatený mnoho účelný krém, výživové mlieko na pleť plus púdre na tvár,očné tiene a rúž.

Na stimuláciu ponuky Estée Lauder rozdávala tisícky vzoriek na charitatívnych večierkoch v newyorskom regióne.

V decembri 1942 sa znovu vydala za svojho prvého manžela JosephaLaudera. Ich druhé dieťa Ronald sa narodil v roku 1944.

Lauderovej prvý veľký zlom prišiel, keď Saks Fifth Avenue zadal osemstodolárovú objednávku a vypredal tovar v priebehu dvoch dní. Lauder nástojila na predaji svojich výrobkov iba v najlepších obchodoch. Sama trénovala predavačky, čím vlastne strávila na cestách každý rok šesť mesiacov. Rok 1953 bol pre ňu prevratný. To bol rok, kedy predstavila na trhu svoj prvý parfum „YouthDew" (Ranná rosa), olej do kúpeľa s teplousladkou vôňou, ktorý mohol byť používaný aj ako parfum. Vtedajšia cena bola 8,5 dolára a produkt sa stal okamžite hitom. YouthDew sa stal najlepšie predávaným parfumom na celom svete.

Začiatkom roku 1950 sa stánky s kozmetikou EstéeLauder nachádzali po celej Amerike.

Laudersi zakladala na tom, aby jej spoločnosť bola privátna. To jej dovoľovalo riskovať s tvorbou nových produktov. To znamenalo, že čísla z výnosov jej predajov neboli publikované.

Lauder„ťažko pracovala" aj na nákupcovej rezistencii. V Paríži „náhodou" vyliala trochu „YouthDew" na podlahu v GalleriesLafayette. Vôňa sa rýchlo rozšírila po obchode a zákazníci sa veľmi rýchlo začali zaujímať o parfum. Do roku 1970 sa výrobky Estée Lauder predávali vo viac ako sedemdesiatich krajinách.

Počas osemdesiatych rokoch Estée Lauder vlastnila viac ako jednu tretinu pultov s kozmetickými výrobkami v obchodných domoch. Jej meno sa

skrývalo za značkami EstéeLauder, Clinique, Aramis a Prescriptives Cosmetics. Zatiaľ čo Estée Lauder predala asi jednu desatinu všetkých kozmetických výrobkov, viac ako jedna tretina všetkých produktov ženskej kozmetiky predávaná vobchodných domoch bola výtvorom z jej kozmetickej spoločnosti. Jednou štvrtinou predaja pánskej kozmetiky boli výrobky EstéeLauder.

Časopis Fortune reportoval v roku 1986, že majetok Estée Lauder je hodný 1,6 bilióna dolárov. Lauder skutočne vedela, ako správne

predstaviť svoje výrobky na trhu. Používala rozdielnu taktiku na svojich zákazníkov. **Namiesto„Čo si želáte?“ sa spýtala: „Madam, dovolili by ste mi ukázať vám, ako tento zázračný krém vytvorený z tých najlepších a najčistejších ingrediencií omladí vašu pokožku?**

Aj dnes ,keď Estée Lauder predstavuje svoje výrobky pri kozmetickom stánku, názorne ukazuje, ako produkt pracuje, popritom aj poradí a pridá aj vzorky na ten ktorý typ pokožky. Tento špeciálny strategicky krok darovania vzorky, teda malého darčeku ženám, ktoré sa rozhodnú kúpiť si nejaký už vyhliadnutý produkt, sa stal úžasným marketingovým nástrojom aj v iných kozmetických spoločnostiach. Lauder sa zúčastňovala na spoluvýbere predavačiek vo svojich kozmetických stánkoch. V 80. rokoch dosiahlo toto číslo 7500 a Lauderovej predavačky začali nosiť titul poradkyne krásy.

Estée Lauder: „O úspechu som nikdy nesnívala. Pracovala som na ňom.“

Pripravila Helga Sveťková, Miami

VÝŤAHY

výroba , rekonštrukcie , montáž

zeva s.r.o.

VÝŤAHY ZEVA spol. s.r.o.
Beckovská 38
821 04 Bratislava 2

tel.: +421 2 4820 8620
fax: +421 2 4820 8623

e-mail: zeva@zeva.sk

- postupná modernizácia starých výťahov, ktorej výsledkom je nový výťah
- opravy a generálne opravy starých výťahov
- výroba, dodávka a montáž nových výťahov
- výroba slovenských riadiacich systémov pre výťahy
- výroba slovenských elektrokomponentov pre výťahy
- firma s 20 ročnou tradíciou
- držitel certifikátu kvality ISO 9001

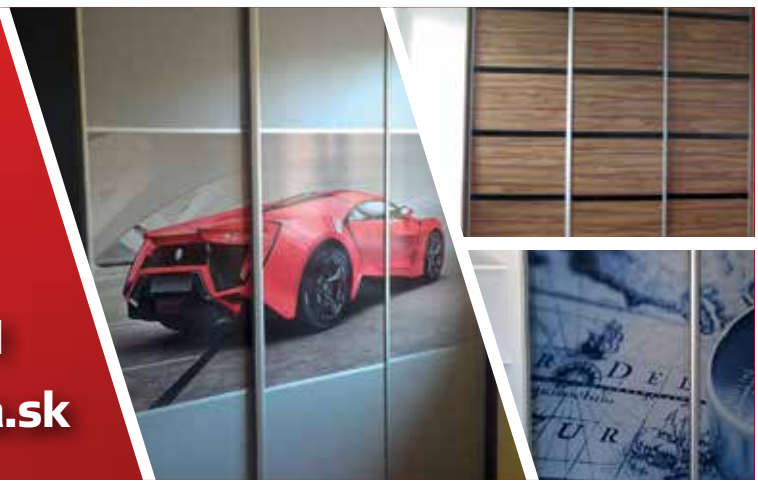
www.zeva.sk

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



HĽADÁTE DIGITÁLNE VÁHY?

BRUTTO®

Nájdete ich na
www.digitalne-vahy.sk
Alebo nám zavolajte na
0917 86 22 99

AKO SI UDRŽAŤ PEVNÉ A ZDRAVÉ KOSTI

Ochorenie ľudovo nazývaný tichý zabijak kostí, teda osteoporóza, trápi čoraz viac Sloveniek a Slovákov. Prečo je to tak? Naša populácia starne, ľudia pravidelne nešportujú a žijú pasívne. Nezdravo sa stravujú a zároveň aj predpokladajú, že osteoporóza jednoducho patrí k vyššiemu veku a k starobe. Možno si to väčšina z nás neuvedomuje, ale zdravie svojich kostí si budujeme už odmalička. Budúcnosť a pevnosť našich kostí v starobe závisí od toho, ako sa budeme stravovať, športovať a správať už v mladom veku.

Môžeme sa osteoporóze vyhnúť?

Rozvoj osteoporózy sa dá do určitej miery ovplyvniť prevenciou, správnou výživou, pohybom a najmä dostatočným príjmom prírodného vápnika spolu s vitamínmi K2a D3. Na prevenciu nikdy nie je neskoro. Ideálne je, ak sa o zdravie svojich kostí začnete starať hneď, nezáleží na tom, koľko rokov máte. Osteoporóze sa dá predchádzať. Deti by mali mať dostatok pohybu, výživy s vysokým obsahom vápnika a určite treba myslieť a pravidelne dopĺňať vitamínu D3 formou prírodného vitamínového doplnku. Kritickým obdobím pre vznik osteoporózy a prvé prejavy je u žien začiatok menopauzy a u mužov vek nad 55 rokov. Dospelí by mali k prírodnému vápniku pravidelne pridávať aj vitamín D3 a vitamín K2, ktorépomôžu vápnik vstrebať a následne ho nasmerujú priamo do kostí a zubov a zabránia usadzovaniu vápnika do ciev a mäkkých tkanív.

Päť príznakov, pri ktorých by ste mali zbystriť pozornosť

1. Všímať by ste si mali netypické bolesti chrbtice, ktoré sa zhoršujú pri pohybe a zaťažení.

2. Prudké bolesti obvykle vznikajú náhle, po rýchlom pohybe, najčastejšie v oblasti dolnej hrudnej chrbtice a krížovej chrbtice, vystreľujú smerom do brucha a dolných končatín.

3. Osteoporóza vedie aj k deformitám stavcov, často sa prejaví ich zlomeninou po malom úraze.

4. Príznakom môže byť aj zmenšenie výšky.

5. Chorobu môžete ľahko odhaliť pri preventívnom denzitometrickom vyšetrení, ktoré vám prezradí, ako pevné máte kosti.

5 krokov k zdravým kostiam

1. Pravidelne cvičte – ideálne je cvičenie s vlastnou záťažou, posilňovanie svalov a balančný tréning.

2. Doprajte si tú správnu výživu – pre kosti je najdôležitejší vápnik a vitamínyK2 a D3.

3. Pozor na zlozvyky – udržujte si správnu váhu, vyhnite sa fajčeniu a nadmernému pitiu.

4. Zistite si, aké máte riziko osteoporózy– upozornite svojho lekára v prípade, ak ste už utrpeli zlomeninu, máte chorobu ovplyvňujúcu zdravie kostí, alebo užívate lieky ovplyvňujúce kosti.

5. Otestujte sa a liečte ,ak je to potrebné – ak patríte k ľuďom s vysokým rizikom osteoporózy, riešte to.

VYŠŠIA KATEGÓRIA

EURO SOFA

www.eurosofa.sk

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 9^{00} - 19^{00}

2x veľká predajňa sedačiek

VIAC AKO 1000 modelov kožených sedačiek

DOPRAVA zadarmo