cafe news

ČÍSLO 01 | 26. 1. 2020 | Ročník 7
ZADARMO

VALENTÍNSKE
NAŠEPKÁVANIE...

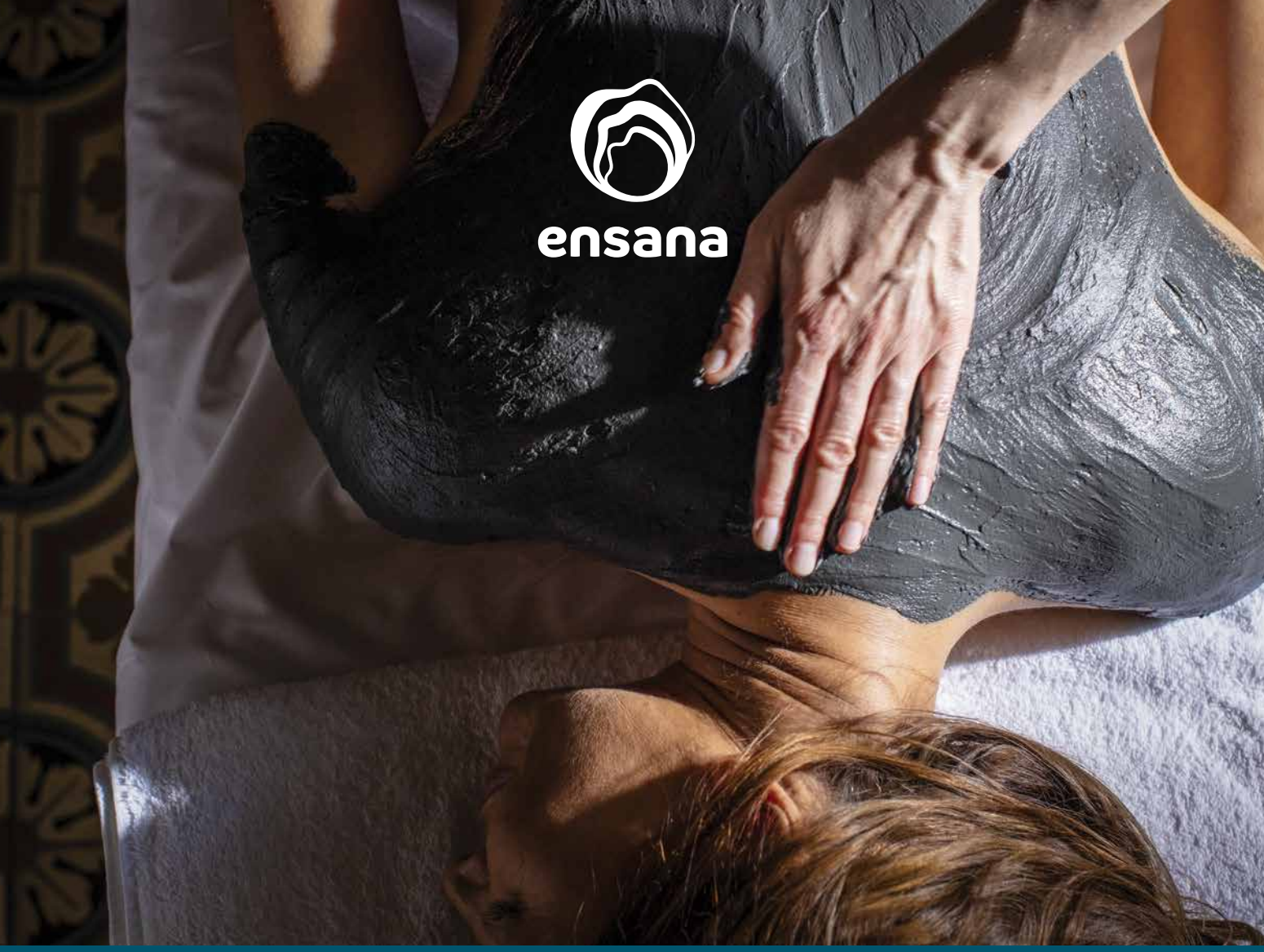
MALI
KRAJINA
DOGONOV

ZIMA JE NAJKRAJŠIA
V TATRÁCH
TATRAGOLF

HOROSKOP
2020

Marek Hamšík

NAŠA FUTBALOVÁ SUPERSTÁR V ČÍNE



Piešťany

Ensana Health Spa Hotels

Zdravie v Piešťanoch min. 5 nocí (5=4)

Thermia Palace, Esplanade, Splendid

Ensana Health Spa Hotels

Cena **od 280 €**/os./5 nocí

TO NAJLEPŠIE Z BALÍKA:

- **polpenzia**
- **8 procedúr za pobyt** (vrátane „Zrkadliska“ - termálny kúpeľ, čiastočný bahenný zábal, klasická masáž, hydroterapia, soľná jaskyňa, aquabike)
- **wellness a fitness centrum**

Platnosť: 12.1. – 31.3.2020

Tel.: +421 33 775 9952

www.ensanahotels.com/sk

Editoriál

Novoročné predsavzatia, ktoré sme si nedávno na prelome roku 2019 a 2020 dávali, znamenajú pre náš život novú silu, vzpruhu, inšpiráciu pre najbližšie mesiace a posúvajú nás k vyšším výkonom. Jednoducho dávajú nám novú nádej. A to nie je málo.

Výzvou našich dní je myslieť aj na našu planétu a urobiť niečo užitočné pre jej a teda i našu lepšiu existenciu. Tu sa nestačí spoliehať, že niekto za nás urobí potrebné rozhodnutia, všetci si musíme urobiť inventúru svojho konania, míňania potravín a uprednostňovania tých, ktoré majú pridlhú uhlíkovú stopu, nadmerného nakupovania oblečenia a všetkého možného, čo ani v skutočnosti nepotrebujeme. Mali by sme sa pri tom viac riadiť zdravým sedliackym rozumom než módnymi trendmi. Potom by sme si uvedomili, že je prospešnejšie menej míňať, menej všetko baliť, menej kopiť netriedený odpad a viac si vážiť a starať sa o prírodu, stromy, čistú vodu, vzduch. To, ako sa opäť vrátiť k darom prírody sa môžeme učiť aj od nepoznaných civilizácii, napríklad od Dogonov, obyvateľov Mali, ktorí sa snažia žiť v súlade s prírodou. O ich živote si pri šálke dobrej kávy v januárovom Cafe news môžete prečítať z pera cestovateľky a našej spolupracovníčky Silvie Vaculíkovej.

Stále častejšie si uvedomujeme, že je dôležité udržiavať sa vlastným pričinením v zdraví: žiť pokojnejšie, stravovať sa zdravšie, viac sa hýbať. Práve takéto konanie nám najviac skvalitňuje život. Prevencia ochorení je vždy menej náročná i menej stojí, než neustály zápas so zdravotnými problémami. Všimli ste si, že aj vývoj služieb pre obyvateľov nás nabáda, aby sme sa vydali na túto osvedčenú cestu, aby sme nezanedbávali pohyb? Fitnes centrá a príležitosti pravidelne si zacvičiť v blízkosti svojho bydliská u nás rastú ako huby po daždi. Záujem o ne stále rastie - môžu byť tak husto, ako napríklad predajne potravín. Bratislavčania iste uvítajú informáciu o novom špičkovom fitku s názvom PUMP, ktoré sa začiatkom roka otvorilo na okraji Petržalky. Možnosť na pravidelný pohyb pod odborným vedením skúsených trénerov v ňom nájdu mladí i skôr narodení.

A ako je to u vás? Poteší nás, ak nám napíšete, či máte na svojom bydlisku možnosť pravidelne cvičiť, hýbať sa.

Váš tím CAFE NEWS

cafe news

cafe news, ročník VII, číslo 01, 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, Foto obálka: Dušan Kittler. Vychádza mesačne, rozširované vlastnou distribúciou, nepredajné, vychádza 26. 1. 2020. Vydavateľ nezodpovedá za obsah inzerátov.

INZERCIA

Marek Hamšík

Naša futbalová superstár v Číne

Výrazný zjav s charakteristickým kohútom čiernych vlasov, výnimočný futbalový talent so sedemnástkou na drese. Kto by ho nepoznal, nefandil mu? Na ihrisku veľký bojovník, v civile málovravný a trochu nesmelý mladý muž s prísnymi okuliarmi.

Pred rokom sa Marekovi Hamšíkovi od základov zmenil život – odišiel hrať futbal do Číny. Zaujímalo nás, ako si ďaleko od domova zvyká.

Neapolská odysea

Talentovaný futbalista Marek Hamšík (32) v štrnástich odišiel kvôli milovanému futbalu z Banskej Bystrice a klubu v Podlaviciach do Bratislavy. V národnom drese odohral 110 duelov a strelil 22 gólov. V roku 2007 prišiel do Neapola, kde hrával 12 rokov a žil spolu s manželkou Martinkou. Tu sa mu narodili dvaja synovia a najmladšia princezná Melissa. „Prostredie sa nám veľmi páčilo, mentalita i srdečnosť Neapolčanov a aj strava sú veľmi príjemné. Zvykli sme si rýchlo. Máme tu veľa priateľov," konštatuje

Marek. Naozaj, Taliani milovali Hamšíka. V SSC Neapol odohral 519 zápasov a so 121 gólmi je historický rekordér SSC. Na konte má aj mnoho ďalších klubových prvenstiev. O náklonnosti domácich k skvelému futbalistovi svedči i kniha, ktorá o Marekovi vyšla v roku 2018 v Taliansku a tesne pred Vianocami 2019 sme vo vydavateľsve Ikar mohli privítať do života jej preklad s názvom Marek Hamšík - neapolská odysea. Hamšíkovci si v Taliansku vychutnávali i spoločný rodinný život. Synovia, športovo nadaní po otcovi, tu chodili do talianskej školy i na tréningy. „Bolo nám tu naozaj dobre", ukončil spomínanie Marek.

Čínske dobrodružstvo

Pred rokom sa skončil pre Mareka Hamšíka a jeho mladú rodinku sladký život v talianskom štýle. Kapitán futbalového klubu SSC Neapol prestúpil vo februári 2019 do čínskeho klubu Ta-lien I-fang, manželka Martinka sa s troma deťmi presťahovala do Badína pri Banskej Bystrici do nového domu, ktorý si už predtým aj s pomocou Marekovho otca postavili a školopovinní chlapci nastúpili do slovenskej školy. Mladí Hamšíkovci vždy mali jasno v tom, že sa zo sveta vrátia na Slovensko, ale zmeny, ktoré museli zrazu prekonávať neboli pre nikoho z nich ľahké.

Marek je však bojovník a má rád výzvy. „Čína je vo všetkom iná: iná mentalita ľudí, iný jazyk, celkom iná strava, krajina. Na to všetko sa dá zvyknúť. Už som dokonca ochutnal aj nejakých pavúkov, aby som vedel aké to je. Radšej sa však držím klasiky, normálneho jedla. Čínštinu sa tiež neplánujem učiť. Pri tréningoch a futbalových záležitostiach máme tlmočníka (v tíme hrá viac chlapcov z Európy), ale na ihrisku funguje celkom iný – futbalový spôsob dorozumievania. (Vo všeobecnosti angličtinu ovláda len málo Číňanov z môjho okolia.) Najväčšia zmena, na ktorú som si musel zvykať, sa diala na trávniku: ázijský futbal je drsnejší a rýchlejší. Okrem tréningov je sprevádzaný častými zápasmi, pokojne aj každý deň a náročnými presunmi po veľkej krajine." Samozrejme, že novinárov zaujímalo, ako často sa Marek dostane domov: „Celkom sa mi darilo cestovať k rodine. Rok nám rýchlo prešiel." Veríme spolu s Marekom, že aj ďalšie dva, ktoré má stráviť s čínskym futbalom, ubehnú ako voda...

Myšlienky o živote po futbale

Marek Hamšík vždy vedel, že po ukončení futbalovej kariéry sa chce usadiť na Slovensku a má aj jasnú predstavu, čomu by sa potom venoval. Hovorí, že chce podnikať, už teraz spolu s otcom obchoduje s nehnuteľnosťami, stavia priemyselný park, kúpili kaštieľ vo Vlkanovej, z ktorého raz bude sympatický hotelík, ale predovšetkým má v pláne vybudovať v Banskej Bystrici futbalovú akadémiu pre nadané deti a mládež a chystá sa venovať svojim synom tak, ako sa jemu pri budovaní futbalovej kariéry venoval jeho otec...

Hoci Marek miluje krásne autá a chcel by ich mať stále viac, nemíňa zbytočne. Peniaze zarobené na futbalových trávnikoch investuje, rozkladá riziká a vytvára si spolu s rodinou podmienky na život po skončení futbalovej kariéry vo svojom rodisku a podľa svojich predstáv.

Jana Pokorná
Foto: Dušan Kittler

INZERCIA

slimák

OD SLIMÁK
Hálkova 1, Bratislava

51 predajní
na ploche 5 400 m²

potraviny, mäso –údeniny, drogéria, lahôdky, reštaurácia, kaviareň, cukráreň-mini koláčiky, metrový textil, bytový textil, bytovové doplnky, dámske odevy, pánske odevy, domáce potreby, železiarstvo, textilná galantéria, lekáreň, kvety, kaderníctvo, kozmetika, nechtové štúdio, zdravá výživa, vegán shop, noviny-tabak, cestovná agentúra, vinotéka, papiernictvo, pekáreň, nábytkové kovanie, realitná kancelária,Prvá stavebná sporiteľňa, poisťovňa Generali, masáže, pedikúra, manikúra, kadernícke potreby

VALENTÍNSKE NAŠEPKÁVANIE...

Pozornosti, ktorými nič nepokazíte Iba celkom nedávno sme mali Vianoce a s nimi súvisiace obdarovávanie a chystanie rôznych prekvapení, a už klope na dvere sv. Valentín, deň zamilovaných a s ním príležitosť potešiť svojho partnera, partnerku milou pozornosťou...

Sú ľudia, ktorí hovoria, že sviatkov je príliš veľa, iní sa naopak stotožňujú s názorom, že každá príležitosť, venovať svojej polovičke darček alebo pripraviť prekvapenie, je vítaná. Utužujeme tým vzťahy a robíme lásku a spolužitie nevšedné, pestré, stále zaujímavé. Dar za nás hovorí, že nám na partnerovi, partnerke záleží.

Prinášame pár inšpirácií na malé valentínske obdarovanie milovaných.

Kvety, kvalitná čokoláda s ovocím, drobný šperk či kozmetika potešia za každých okolností. Ich výhodou je, že tieto darčeky môžeme, vrátane kvetov či tzv. jedlej kytice, poslať poštou alebo kuriérom, ak sa práve zdržiavame na Valentína na inom mieste ako naša láska. Bez slov vyjadria, že nám na milovanej osobe záleží, že nezabúdame robiť jej radosť a túžime aspoň maličkosťou ozvláštniť vzájomný vzťah. Osobitne sa hodia aj pri začínajúcich vzťahoch, keď ešte celkom nevieme, akú má naša známosť budúcnosť.

Mladí manželia, ktorí už majú doma malého potomka, možno by na sviatok zamilovaných ocenili krátky romantický pobyt vo dvojici vo wellness centre či kúpeľoch, alebo v niektorom zo slovenských historických hotelov, ktoré tento rok pripravili zaujímavé ponuky na romantické pobyty vo dvojici. Stačí si včas vybrať. Zvlášť by takúto možnosť ocenili mladí oteckovia, ktorí začínajú mať pocit, že sú popri malom synovi či dcérke u manželky už na vedľajšej koľaji. Milé dámy, Valentín je pre vás príležitosťou ukázať partnerovi,

že to tak nie, že musia byť len trochu trpezliví, kým drobček podrastie...

Milé prekvapenie, také ktoré by si vaša polovička želala, je vždy vítaným korením každého vzťahu. Treba však vedieť, čo jej urobí radosť, či zbožňuje film, koncert, divadlo, turistickú prechádzku, lyžovačku alebo slávnostnú večeru vo dvojici. Možností je naozaj veľa, stačí si vybrať, naplánovať a pozvať.

Ak vás napriek tomu nič nenápadne, nezúfajte. Vždy je tu príležitosť prekvapiť tým, čo nerobíte každý deň: napríklad manžel prinesie manželke raňajky do postele, uprace byt, urobí úlohy s deťmi, pripraví slávnostnú večeru, sám od seba urobí nákup...a manželka môže napríklad pripraviť najobľúbenejšie jedlo. Verte, že takých milých tipov na prekvapenie sa v každom vzťahu nájde dosť a dosť.

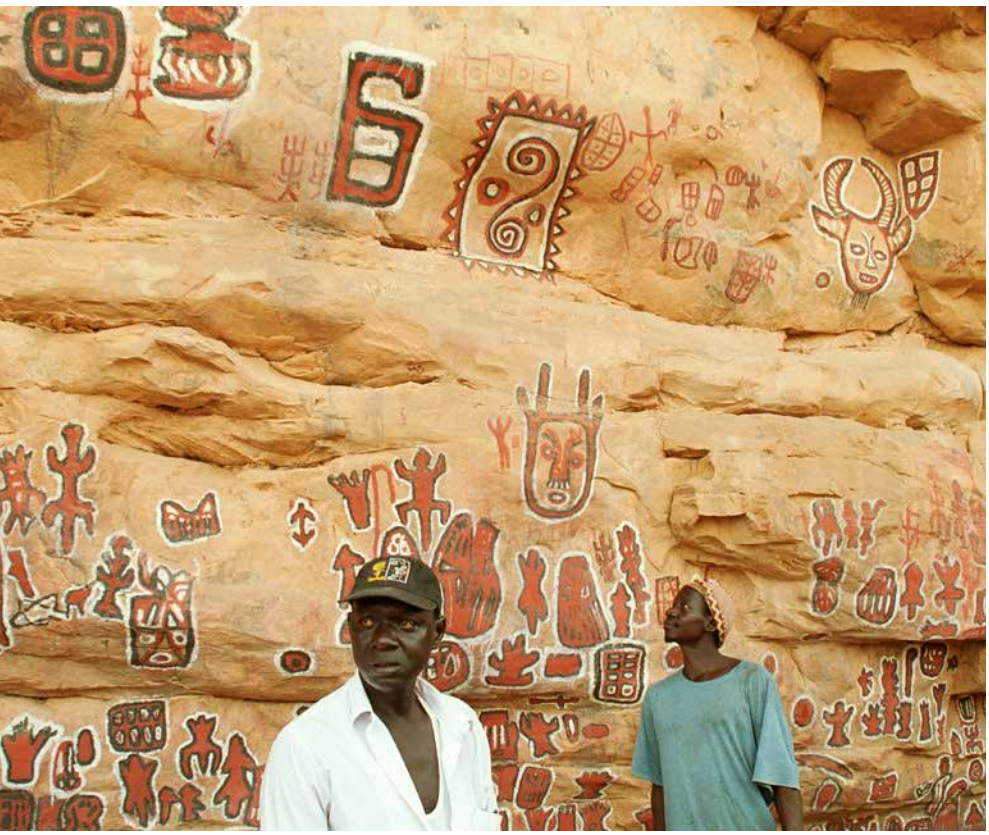
Stačí rešpektovať odkaz sv. Valentína: chcieť svojmu milovanému, milovanej urobiť radosť, potešiť a prostredníctvom darčeka či prekvapenia prejaviť si navzájom ako nám na našom partnerovi záleží.

MALI – KRAJINA DOGONOV

Cesta k dedinám Dogonov vedie síce cez krásnu prírodnú scenériu, ale je hrozne kľukatá a hlavne nie je asfaltová. Pri strete dvoch áut v duchu hádame, ktoré z nej zíde skôr. V období dažďov, v máji až auguste, je obyčajne nezjazdná kvôli záplavám. Prechádzame popri potoku, kde miestne ženy vyzlečené do pása perú bielizeň. Farebné oblečenie je rozprestreté po brehoch, aby sa usušilo. Po štyridsiatich piatich kilometroch prejdených autom po takejto ceste sa za hodinu a pol ocitáme v dedinke Sangha.

Utrmácaní a uvarení vo vlastnom pote konečne zastavujeme auto v jedinom tunajšom hoteli. Je ním bývalá vojenská pevnosť prestavaná na hotel. V celom hoteli je okrem nás ubytovaný len jeden francúzsky manželský pár. V strede dvora je postavený drevený „altánok" s krásnymi ručne vyrezávanými sochami. Je pripomienkou miestnej kultúry, s ktorou sa ešte viackrát stretneme.

Ubytujeme sa v izbe, ktorá pripomína väzenskú celu. Dvere do izby sú plechové, postavené v štýle socialistických vrát do garáží. V izbe dominuje jedno zamrežované okno bez skla. Už počas ubytovania na nás spoza neho z ulice vykrikujú miestne deti. Toaleta je priamo v izbe, a to doslova. Od postele je oddelená len malou stenou do výšky jedného metra. Nechýba ani umývadlo, z ktorého tečie len vlažná voda. Zariadenie miestnosti je veľmi jednoduché. Okrem postele tu kraľuje ventilátor, jediná pomôcka pred štyridsiatkami teplotami. Ako neskôr zisťujeme, v rámci šetrenia o polnoci vypínajú elektrinu. Z toho dôvodu ventilátor prestáva fungovať a v izbe sa od tepla nedá dýchať. Zamestnanec recepcie hotela nám odporučí prespať na streche. „Je rovná, hlinená a pofukuje tam vetrík," upozorňuje nás. „Vôbec nemusíte mať strach z napadnutia miestnymi obyvateľmi. Vo všetkých štyroch rohoch hotela hliadkujú zamestnanci s puškami." To nás naozaj upokojil...



Pred večerom sa ešte vyberieme na malú prehliadku dedinky. Sangha je centrom kmeňa Dogonov, ktorý vyznáva náboženstvo – animizmus, čiže miestni obyvatelia veria v prírodných bohov. Dogoni na obrady používajú fetiše, ako napríklad orgány a časti zvierat, a šepká sa, že údajne aj ľudí. Najuctievanejšou osobou kmeňa je „hogon". Je to duchovný vodca kmeňa, ktorý býva najstarší a najskúsenejší, a často rozhoduje o osude celého kmeňa. Sám žije v dome uprostred dediny, nazývanom „guina". Na sprostredkovanie jeho odkazov obyvateľom dediny mu slúži „manažér". Je ním jediná osoba, ktorá môže vstúpiť do jeho obydlia a ňou je mladá dievčina, obyčajne jeho vnučka, deväť až desaťročná, ktorá mu varí a upratuje. Po dvoch rokoch ju vymení ďalšia dievčina.

Hneď vedľa domu hogona susedí dom, postavený na uctievanie fetišov, uložených v malých hlinených štvorcoch vstavaných v dome. Funkcia hogona spočíva v predpovedaní budúcnosti z millitu (obilnina podobná prosu). Hogon rozhodí rozličné paličky po zemi pred domom. V noci údajne prichádza líška, a podľa porozhadzovaných paličiek a zjedeného millitu líškou, rozlúšti hogon budúcnosť dediny. Tiež dvakrát ročne vykonáva obrady na privolanie dažďov a poďakovanie za úrodu. Pri týchto obradoch podreže kura alebo kozľa a rozsype millit a ryžu. „Pozor, choďte len po vychodených chodníčkoch!" upozorňuje nás sprievodca dôrazne. Dom, okolo ktorého prechádzame, je ohradený

kamenným plotom a podľa miestneho zákona, ak nedopatrením z neho zhodíte kameň, musíte hogonovi venovať kravu.

Dogoni prišli z oblasti Mandé. Boli kočovným národom. Bojovali s Telemami, premohli ich a usídlili sa vysoko na kopcoch, kde si v skalách vytesali obydlia. Pretože populácia stúpla, sú prinútení budovať si obydlia nižšie. Od sprievodcu sa dozvedáme, že animista môže mať ľubovoľný počet žien, podstatné je, aby ich uživil. Najbohatší animisti si dovolia mať aj tridsať žien.

Rada starších sa stretáva v „togune". Sú to na drevených koloch naukladané drevené brvná a na nich poukladané snopy millitu. Vyzdobené sú vyrezávanými postavami z dreva a umiestnené obyčajne v centre obce. V ich tieni sa stretávajú a radia múdri muži dediny. Brvná sú naukladané na koly nízko, aby sa pod nimi nedalo stáť. Každý prichádzajúci si preto musí pokľaknúť a v togune len sedieť alebo ležať.

Dvere do chalúp z nepálenej hliny sú drevené a je v nich vyrezaná história dogonského národa. Myslím to doslova. Niektoré sú úžasnými umeleckými dielami. Za dverami sa skrýva obytná časť. Na dvore sa varí. Obdivujem tu postavenú hlinenú komoru pre muža – sú v nej uložené potraviny a mužské potreby, a komoru pre ženy – uchováva sa tu riad a ozdoby žien. Sprievodca nám nedá vydýchnuť a stále viac nás šokuje: „Rodina s väčším počtom manželiek chová v domácnosti veľkú živú korytnačku – ochutnávačku jedál. V prípade zlého spolunažívania žien a možnosti otrávenia jedla, používajú korytnačky na každodenné ochutnávanie stravy. Ak odmietne korytnačka pripravené jedlo, musí sa vyhodiť." Žiarlivosť vládne na celom svete.

Silva Vaculíková,
úryvok z knihy
Túlanie svetom
www.silvia-foto.sk

Úzkostlivá ochrana deťom neprospieva

Počas zimy ohrozujú obranyschopnosť detí prekurované byty, školy i škôlky, nedostatok pobytu na čerstvom vzduchu, či prílišné obliekanie znižuje tak obranyschopnosť detského organizmu.

Tento súbor nepriaznivých podmienok zvyšuje riziko vírusových infekcií, hoci slnečné lúče sú stále príjemnejšie. Liečenie je zdĺhavé, preto netrpezliví rodičia neraz dajú do kolektívu ešte nedoliečené dieťa, ktoré okrem toho, že ohrozuje ďalšie deti, je náchylnejšie prijať ďalšiu nákazu vírusovou alebo bakteriálnou infekciou. A problém sa opakuje! Môže ho prekonať aktívne posilňovanie imunity detského organizmu.

Postupné otužovanie detí

Dobrá obranyschopnosť organizmu vyžaduje od rodičov zodpovednú a aktívnu starostlivosť o zdravie dieťaťa. Základom na podporu imunity je zdravá životospráva – pestrá strava bohatá na zeleninu a ovocie, dostatok pohybu na čerstvom vzduchu a spánku so skorým večerným zaspávaním. Pokiaľ má dieťa nutrične vyváženú a pestrú stravu, nie je potrebné, aby užívalo aj rôzne syntetické vitamíny. Ak však prekonalo nejaké ochorenie a je v rekonvalescencii, je vhodné dočasne mu podávať vitamínové doplnky, ktoré však nemajú nahrádzať pestrú stravu. Vhodné je aj otužovanie dieťaťa – sprchovanie vlažnou vodou (pravda, treba pri tom postupovať veľmi pomaly), plávanie, športovanie. V kritickom období pomáha deťom v boji proti spomínaným nástrahám aj zvýšený príjem vitamínov a minerálov (napr. vitamíny C, D, B6, B12 a kyselina listová, či minerály ako meď, železo, selén a zinok) a prípravkov ovplyvňujúcich imunitný systém, napríklad z hlivy ustricovej.

Ako pomáha hliva ustricová

Imunitu občas treba postrčiť do jej práce, čo je ochrana organizmu a boj s nepriateľskými mikróbmi. Vhodným prostriedkom môže byť aj beta glucan z hlivy ustricovej. Ide o prírodnú látku bežne sa vyskytujúcu v strave (v obilninách, kvasniciach, niektorých hubách), naše telo ho teda dobre pozná. V prírodnej forme je však zmiešaný s ďalšími látkami, tým pádom ho imunitné bunky vedia ťažšie rozpoznať a jeho účinky sú preto obmedzené. Očistením beta glucanu od neúčinných prímesí sa imunitným bunkám uľahčí jeho rozpoznanie receptormi a zvýši sa jeho účinok. Vysokočistý beta glucan aktivuje receptory imunitných buniek, čo vedie k zvýšeniu ich fagocytickej aktivity (chuť bojovať s nepriateľmi). Výhodou vysokočistého beta glucanu je jeho bezpečnosť. Preto ho môžeme podávať preventívne alebo počas choroby aj deťom. Nie sú známe nepriaznivé vedľajšie účinky, možnosť vzniku závislosti či predávkovania. Štúdie preukázali účinky beta glucanu na imunitu na úrovni buniek, ako i v skutočnom živote – na pacientoch. Dokázali, že beta glucan pomáha nielen preventívne, ale má veľký význam pri podpore imunity aj počas ochorenia.

NATUR

Účinnosť zvýšená mikronizáciou · high quality

β*eta glucan*: **novinky pre najmenších pre správnu funkciu imunitného systému***

Beta Glucan Detský sirup 1+

- pre deti od 1 roka
- s obsahom beta glucanu a vitamínu C
- bez konzervantov a umelých farbív
- výborná jahodová príchuť

GluCandy cmúľavé tablety

- nové výhodné balenie
- s beta glucanom z Hlivy ustricovitej
- s prírodným vitamínom C zo šípiek

www.natures.sk **Žiadajte vo svojej lekárni!**

Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel: 033/5501673.
Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2008 a systéme bezpečnosti potravín ISO 22000:2005.
*Schválené zdravotné tvrdenie podľa Nariadenia (ES) č. 1926/2006 pre vitamín C.

Spôsobujú vám schody problém?

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŤZP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.

Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo

0800 162 162

www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

VÝŤAHY zeva s.r.o.

výroba, rekonštrukcie, montáž

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

Satelitná TV

VYLADENÁ DIGI PONUKA

ŠPORT

FILMY A DOKUMENTY

ROZPRÁVKY

TV ARCHÍV

APLIKÁCIA DIGI GO

INTERNET

NOVÝ TV ARCHÍV A APLIKÁCIA DIGI GO

SATELIT ŠTANDARD
OD 9,60 €
MESAČNE

PRIDÁVAME NOVÉ PROGRAMY

SATELIT + INŠTALÁCIA ZADARMO

DIGI SLOVAKIA

www.digislovakia.sk 0850 211 112

Uvedená akciová ponuka platí od 01.01.2020 do 31.03.2020 pri využití kampane ZIMA 2020-SATELIT s 24 mesačnou dobou viazanosti na využívanie zvolenej služby.

NOVÉ FITNESCENTRUM, V KTOROM ŤA „ROZPUMPUJÚ“

Bratislava má od januára nové štýlové fitnescentrum PUMP. Dizajnom a vybavením sa zaradí k špičkovým prevádzkam v hlavnom meste.

Hľadáte vo fitnescentre nielen špičkové strojové vybavenie a kvalitných trénerov, ale aj štýlové prostredie? Chcete chodiť do fitka, ktoré svojím dizajnom nezaostáva za svetovými fitness prevádzkami? Najmodernejšie stroje, skvelý tím trénerov a široká škála skupinových cvičení vás čaká v novootvorenom fitnescentre s názvom PUMP na petržalskej strane Dunaja. K tomu všetkému navyše dostanete štýlový interiér v modernom industriálnom dizajne. A tiež jednu unikátnosť, ktorú len tak v bratislavskom fitku nenájdete – blízky les, ktorý sa nachádza hneď za jeho budovou. Pohľad z okna Vám pomôže očistiť telo aj myseľ. Budete sa cítiť, akoby ste cvičili a behali priamo v ňom. Príďte sa o tom sami presvedčiť!

PUMP má vynikajúcu polohu dostupnú zo všetkých strán Bratislavy - nachádza sa hneď za mostom Apollo, v tesnej blízkosti Ekonomickej univerzity. S parkovaním nebudete mať najmenší problém – zaparkujete priamo v areáli fitka a bezplatne.

V novootvorenom fitku vás nebudú nútiť k viazanosti. Okrem toho do 7. 2. 2020 máte jedinečnú možnosť vyskúšať si PUMP len za symbolickú cenu 9,90 eur na celý mesiac alebo si rovno zakúpiť polročnú či ročnú permanentku za super výhodnú cenu.

Samotné fitko sa nachádza na ploche 600 m². Šatne a jedna zo sál pre skupinové cvičenia sú na hornom poschodí. Veľkorysú spodnú časť tvorí najmä posilňovňa. Tu nájdete skutočne tie najmodernejšie a najkvalitnejšie stroje a vybavenie od spoločností LIFE FITNESS a OCTAGO. Na ich výbere si dali majitelia naozaj záležať, aby boli splnené očakávania aj tých najnáročnejších klientov. Ako jedno z mála fitiek sa PUMP môže pochváliť oficiálnym titulom HAMMER STRENGHT training center, a to vďaka počtu strojov a ich spomínanej top kvalite. Kvalifikovaní tréneri sú absolútnou samozrejmosťou.

V dvoch sálach s kapacitou šesť a pätnásť ľudí prebiehajú obľúbené hodiny portdebras, bodyformingu, jogy, cvičenie po pôrode a cvičenie pre zdravý chrbát. Aj tu sa vsadilo viac na kvalitu ako preplnenú kvantitu.

Okrem štýlového dizajnu a top vybavenia sú najväčšou pýchou PUMP indoorová a outdoorová multifunkčná workout zóna OCTAGO. Všetci nadšenci core cvičenia s vlastným telom a vlastnou váhou si naozaj prídu na svoje. Workout zóna je systém hrázd, bradiel, rebrín a závesných prvkov umožňujúcich tréning celého tela prevažne s vlastnou hmotnosťou. Nemáte

s takýmto cvičením skúsenosť? V PUMP vás do toho radi zasvätia vyškolení tréneri.

Po cvičení určite oceníte príjemné posedenie pri kávičke vo vstupnej hale, kde okrem štandardnej ponuky proteínových tyčiniek či shakeov nájdete netradične aj chutné fitness snacky.

V tesnej blízkosti fitka sa nachádza petržalský lužný les. Je skvelou príležitosťou na rozšírenie a doplnenie štandardných cvičení. Cvičenie v posiľňovni tak môžete kedykoľvek skombinovať s behom, bicyklovaním alebo prechádzkou. V tomto je PUMP v Bratislave určite jedinečný.

Pokiaľ si potrpíte na štýl alebo ste už otrávení z fitnescentier v preľudnených nákupných centrách či sa chcete pri náročnom tréningu pozerať do upokojujúcej zelene, PUMP je pre Vás dokonalým riešením. Moderný dizajn, jednoduchá dostupnosť, komfortné parkovanie a dokonalé prostredie lužných lesov – toto Vám v Bratislave poskytne jedine PUMP!

PUMP fitness center
Dolnozemská cesta 3
851 04 Bratislava
www.pumpfitness.sk

Horoskop

Baran

Tento rok by ste mali svoje úsilie zamerať na dokončovanie veci. Všetko rozrobené sa snažte uzavrieť, nech sa potom s čistým štítom môžete pohnúť ďalej. Nerozpitvávajte minulosť, nehrabte sa v starých krivdách. Čo bolo, bolo, svet sa hýbe dopredu. Platí to aj vo vzťahoch. Ukončite staré spory a nedorozumenia. Finančne si vystačíte, no na rozhadzovanie to nebude.

Býk

Tešte sa, mal by to byť úspešný rok. Vynaložené úsilie prinesie svoje plody: veci začnú do seba zapadať ako skladačka a zrazu sa zjaví výsledok. Dajte si pozor, aby ste neusnuli na vavrínoch. Vo vzťahoch budú prevládať skôr pokojné vody, ani veľké vášne, ani dramatické scény. Peniažky budú utešene pribúdať a ak si ustrážite výdavky bude to fajn. Nehazardujte so zdravím.

Blíženci

Príležitosti budú striehnuť za každým rohom. Ale to znamená, že sa musíte naučiť ich rozpoznať a potom tvrdo pracovať. Úspech nebude zadarmo, budete musieť zamakať. Dajte si pozor na neprajníkov, ktorí vidia iba výsledok, ale nie vynaložené úsilie. Finančne si prilepšíte. Vo vzťahu vás čaká nový vietor, nezadaných nová známosť. Nezabudnite dostatočne odpočívať.

Rak

Rok plný prekvapení. Raz sa vám bude dariť viac, inokedy menej, čo sa odrazí aj na finančnej stránke. Nestálu situáciu budú komplikovať nevyjasnené vzťahy v súkromní a zbytočné drobné nedorozumenia. Ale nebojte sa, keď sa vyzbrojíte trpezlivosťou a pevnými nervami, bravúrne to zvládnete. Je len na vás, ktoré obdobie preváží. Chodievajte do spoločnosti, priatelia vás podržia.

Lev

Tento rok nepodceňujte hlavne precíznu prípravu a podklady k projektom, na ktorých budete pracovať, aby sa to nakoniec nepodpísalo na výsledku. Táto dokladnosť a rozvaha sa vám zídu aj v iných oblastiach, napríklad vo finančnej. Dobre si rozmyslite, do čoho chcete investovať. Keď k tomu pridáte aj empatiu, rokom preplávate bez ujmy. Prekážky vás môžu posilniť.

Panna

Držte sa toho, čo viete najlepšie. Pracovitosť, organizačný talent a zmysel pre detail vám umožnia v profesionálnom živote posunúť sa ďalej a získať rešpekt kolegov. S tým bude spojená aj finančná stabilita. V súkromí sa vám podarí vyriešiť dlho sa vlečúci spor. Dostanete nový prílev energie a zapracujete na svojej kondícii. Vyberte si pohyb, ktorý vám najviac vyhovuje.

Váhy

Rok nových príležitostí, možností, ale aj veľkých citov, pochýb a neistoty. Nespokojní v práci dostanú možnosť začať inde alebo v inej oblasti, či už ide o zamestnanie alebo o bývanie. Naberte odvahu, aj pokiaľ ide o premyslené investície, mohlo by sa vám to vyplatiť. V osobnom živote prídu emócie, veľké slová, ale aj pochybnosti. Do ničoho sa nenúťte, všetko si vás nájde v ten pravý čas.

Škorpión

Prvý štvrťrok prečkajte v čo možno najväčšom pokoji, nemeňte zamestnanie, bývanie, neinvestujte. Čas na zmeny príde v jari – a určite si ich všimnete. Budú veľké, výrazné a trvalé. Týka sa to viac osobného života. Nezadaní si nájdu partnera, ktorý osloví ich dušu, zadaní znova rozdúchajú vášne vo vzťahu. Využite svoj šarm, schopnosti a talent, aby ste z tohto roka vyťažili čo najviac.

Strelec

Tento rok by ste si mali dať jedno predsavzatie: že nebudete konať impulzívne. Objavia sa nové pracovné ponuky, veľa príležitostí na cestovanie, zážitky, spoločenské kontakty, ale budú mať zmysel len vtedy, keď do rozhodovania zapojíte rozum, nielen city. Hlavne na vzťahy si dajte pozor, nie každá atraktívna osoba, ktorú stretnete, je tá pravá. Športujte, to vám schladí hlavu.

Kozorožec

Úspešný a skvelý rok. Tvrdá a poctivá práca prinesie svoje ovocie vo forme povýšenia alebo finančného ohodnotenia. Na čo siahnete, to sa podarí. Budete mať výsledky, aj radosť z práce. Ale na každom nebi býva mráčik. Na tom vašom sa objaví v osobnom živote. Skúste svoju odmeranosť na chvíľu odložiť a ukázať vašim blízkym, že vám na nich záleží. Aj keď to vedia, potrebujú to počuť.

Vodnár

Vaša nespútaná a kreatívna duša bude celý rok poletovať od jednej veci k druhej a ak si nedáte pozor, okrem samotného poletovania nič nedosiahnete. Takže sa snažte určiť si priority, sústrediť sa na ne a postupne ich realizovať. Nebojte sa pustiť do nových výziev, nezaškodí trocha zariskovať. V súkromní si nezadaní budú musieť na životnú lásku ešte počkať, ale drobný flirt poteší.

Ryby

Trocha náročný rok. Budete musieť urobiť pár rozhodnutí, prejaviť rozhodnosť, rozvahu a silu. Hviezdy sa s vami budú pohrávať, veci budú iné, ako vyzerajú, situácia sa bude meniť z dňa na deň. Ale napriek tomu sa nemusíte obávať, nakoniec všetky dieliky do seba zapadnú a ukážu ten správny výsledok. Blízki a priatelia vás podržia a vám sa nakoniec podarí zdarne veci vyriešiť.

Okoč
ARRI s.r.o. • Okoč, Budovateľská 890/20
STRECHY NA KĽÚČ
STREŠNÉ KRYTINY
REZIVO
tel.: 0905 746 124 • www.strecha.ws

REZANIE BETÓNU
AKCIOVÉ CENY!
OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV
STATICKÉ POSUDKY • ODVOZ ODPADU
0908 447 006
WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU

Zima je najkrajšia v Tatrách

- Rezort apartmánov sa nachádza na strategickom mieste, blízko akvaparku, lyžovačky či nákupných možností.
- TATRAGOLF MOUNTAIN RESORT je dovolenkovým miestom v centre najnavštevovanejších turistických destinácii na Slovensku.
- Z rezortu je jedinečný výhľad na celú panorámu Vysokých Tatier.
- Svojou ubytovacou kapacitou, je najväčším apartmánovým komplexom v celej tatranskej oblasti.
- Bezproblémové parkovanie a odvoz skibusom do lyžiarskych stredísk.
- Slovenská reštaurácia sa vyznačuje tradičnou slovenskou kuchyňou.
- Wellness priamo v rezorte.
- Vhodné pre rodiny s deťmi a domácich miláčikov.
- TATRAGOLF je moderný apartmánový rezort a je východiskovým miestom do národných parkov, ako je napríklad Slovenský raj, Pieniny, či Národný park Nízke Tatry, k unikátnym historickým pamiatkam, ako aj k možnostiam aktívneho oddychu a zábavy.

WWW.TATRAGOLF.SK · RECEPCIA@TATRAGOLF.SK
+421 948 493 998

NOVINKY 2020

VYŠŠIA KATEGÓRIA
EURO SOFA
www.eurosofa.sk

–30%

model **ANDREA**

model **NUVOLARI**

model **FOX**

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