

**CESTUJEME
AKO CHCEME**
KARAVANOM ČASŤ 2

CHCETE MAŤ
**KRÁSNE
NOHY?**

RAJ
V RAKÚSKOM
GRAZI

**KORONAVÍRUS
NÁS DRŽÍ
V ŠACHU,**
ALE NEMUSÍME S NÍM
HRAŤ TÚTO HRU...

ČO BY STE MALI VEDIET
O D VITAMÍNE?

Monika Hilmerová

MÁM RADA, KEĎ JE PRÁCA
PESTRÁ A ŽÁNRE SA STRIEDAJÚ

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

EDITORIÁL

Špeciálne tohtoročné dovolenkové leto, pri plánovaní ktorého hral prím koronavírus, je v záverečnej fáze. Asi mnohí z nás si užívali leto doma na Slovensku. A s prekvapením neraz konštatujeme, že sme ani netušili, koľko krásnych a rozmanitých oddychových možností nám naša malá krajina poskytuje. Naša mladá dvojica, ktorá cestuje po Slovensku na karaváne, nešetří ani v druhej časti slovami chvály na miesta, ktoré navštívili. Očaril ich Tokaj, Levoča, Pieniny, Vysoké Tatry, Spišský hrad aj Národný park Slovenský raj. Všade si užívali a obdivovali prírodné krásy i historické pamiatky Východného Slovenska. Veríme, že budú k poznávaniu domoviny inšpirovať aj ďalších našich mladých ľudí. Je potrebné podporovať slovenský cestovný ruch, ktorý bez stálych zahraničných hostí a aj kvôli nevyhnutným hygienickým opatreniam, ledva preživa. Každý klient sa počíta. Udržiava jednotlivé ubytovacie a stravovacie zariadenia nad vodou, dáva akú-takú silu aj turistickým službám, múzeám, galériám, hradom, kúpaliskám či wellness centrám po celej krajine. Rodičia so školopovinnými deťmi si sice užívajú ešte posledné augustové horúce dni s deťmi niekde pri vode, ale hlavou sú už pri povinnostiach súvisiacich so začiatkom školské-

ho roku. V súčasnosti ich trápi najmä neistota prameniaca zo stále prítomného ohrozenia koronavírusom. Nastúpia deti do školy, alebo sa budú opäť učiť doma? Ako najlepšie ochrániť naše ratolesti? Vysvetlili sme im dostatočne vážnosť situácie a nevyhnutnosť dôsledne sa riadiť tzv. ROR – nosenie rúšok, dodržiavanie odstupu a umývanie i dezinfekcia rúk? Navýše, s blížiacou sa jeseňou stále viac sa bude približovať aj obvyklá chripková sezóna, a spojenie týchto dvoch hrozieb iste mnohým nedáva už teraz spať. Okrem dodržiavania prísnych hygienických pravidiel, ktoré by nás mohli ochrániť pred šírením každej kvapôčkovej nákazy - chripky i zákernejšieho koronavírusu, stojí za uvažovanie posilňovanie obranyschopnosť svojho organizmu i všetkých členov rodiny výživovým doplnkom - vysokočistým beta glukonom od slovenskej spoločnosti Natures. Dokáže aj preventívne zlepšiť imunitu organizmu. Doterajšie skúsenosti potvrdzujú, že ak ochorenie na spomínané ochorenia zdravý človek s dobrou imunitou, priebeh ochorenia je predsa len miernejší, menej závažný.

Alebo sa mýlime?

Čosi o tom myslíte? Poteší nás, ak nám napíšete svoje postrehy, skúsenosti.

Váš tím Cafe news



cafe news, ročník VII, číslo 06, EV 5089/14, ISSN 1339-8849, vydáva BOYANTE s. r. o., Sklabinská 6, 831 06 Bratislava, IČO 44 454 287, adresa redakcie: Rožňavská 1, 821 04 Bratislava, kontakt: 0903 227 700, info@cafenews.sk, www.cafenews.sk, grafika: PM, Foto obalka: TV Markiza. Vychádza mesačne, rozširované vlastnou distribúciou, nepredajné, vychádza 23. 8. 2020. Vydavateľ nezodpovedá za obsah inzerátov.

INZERCIA



ARRI s.r.o. • Okoč, Budovateľská 890/20

► **STRECHY NA KLÚČ** ◀
► **STREŠNÉ KRYTINY** ◀
► **REZIVO** ◀

tel.: 0905 746 124 • www.strecha.ws

REZANIE BETÓNU

AKCIOVÉ CENY!

OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV
STATICKE POSUDKY • ODVOZ ODPADU

0908 447 006

WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU



AKSIE

Trávte viac času s rodinou a priateľmi!

www.hlinikovapergola.sk



tel.: **0905 246 304** • **www.pergolybratislava.sk** • **www.pristresok-na-auto.sk**

Mám rada, **keď je práca pestrá** a žánre sa striedajú

Patrí medzi veľmi obľúbené slovenské herečky. Zatiaľ má za sebou množstvo celovečerných filmov, seriálov a nespočet divadelných predstavení a mnohých iných umeleckých aktivít. Herečka Monika Hilmerová (45) spolu s manželom Jarom Békrom (47), tanečníkom a choreografom, tvoria už viac ako desať rokov sympatický pár. Srší z nich pohoda, pokoj, harmónia a šťastie. Rovnako príjemný bol aj náš letný rozhovor.

Ako herečka ste začínali u Stanislava Štepku v Radošinskom naivnom divadle (1991 - 2003) Medzitým ste absolvovali dve vysoké školy (FF UK a VŠMU). Ako si na toto obdobie spomínate?

Pred kamerou som stála už predtým, začala som točiť ako desaťročná. Celé obdobie v Radošinskom naivnom divadle bolo veľmi intenzívne a krásne obdobie. Veľa som sa tam naučila a prežila som tam s kolegami krásne roky. Po absolvovaní Filozofickej fakulty som sa však rozhodla aj pre štúdium herectva na VŠMU, lebo som túžila spoznať herectvo od základu a mať možnosť hrať okrem autorského divadla aj klasickú činohru. Do Slovenského národného divadla som prišla hneď po ukončení VŠMU v roku 2003 a už trinásť rokov sa teším, že som členkou našej prvej divadelnej scény. Obidve divadlá mi prirástli k srdcu, sú pre mňa veľmi významné, hoci som už hosťovala aj v iných divadlách.

Máte veľmi široký umelecký záber. V akej polohe, žánri sa cítite najviac doma?

Mňa práve baví, keď sa to strieda. Mám rada, keď je práca pestrá, či už ide o žáner od komediálneho až po tragický, sitkom, či o televíznu alebo filmovú kameru, divadlo, alebo aj dabing, všetko je pre mňa veľmi obohacujúce a príjemné.



Patrite k najobľúbenejším herečkám. Na nedostatok hereckých príležitostí sa nemôžete sťažovať. Na čom v súčasnosti pracujete?

Kvôli koronavírusu sa všetko nejako pomenilo. Mám síce niečo naplánované, ale zatiaľ to nemôžem prezrádzať. V lete má SND divadelné prázdniny, ale v septembri už v ňom začnem skúšať s vynikajúcou maďarskou režisérkou Ennikő Eszenyi hru Chaos, na čo sa veľmi teším. Počas prázdnin naďalej natáčam seriál Oteckovia.

V seriáli Oteckovia ste predstavovali typickú slovenskú milujúcu mamu, ktorá sa vie postarať o celú rodinu, ale súčasne bojuje s túžbou realizovať sa. Aj v reálnom živote bravúrne všetko stíhate aj popri deťoch Zarko a Leovi. Prezradte, ako sa to dá?

Sme na to dvaja. Ja aj manžel sa rovnako staráme o deti a obaja aj pracujeme. Snažíme sa to vyvažovať ako sa dá. Keď je jeden v práci, druhý je s deťmi a pod. Ale pomáhajú nám aj naši rodičia. Je to veľká pomoc a deti tiež obohacuje, že môžu byť so starými rodičmi. Keď boli menšie, pomáhala nám aj naša opatrovatelka, ktorá sa už stala súčasťou našej rodiny. Je nevyhnutné takto rozkladať starostlivosť o deti, lebo práca v umeleckej profesii, nie je vždy v stabilne rovnakom čase, neraz je aj hlboko do noci a musíme si všetko presne načasovať a zorganizovať.

V slovenskom šoubiznise ste s manželom považovaní za ukážkový pár, ktorý si neváha ani po rokoch prejavovať lásku a náklonnosť. Srší z váš pohoda, pokoj, harmónia a šťastie. Aký kľúč máte na manželské a rodinné šťastie?

Bola by som nerada, keby sme mali slúžiť za príklad. To naši rodičia, ktorí žijú v manželstve už takmer päťdesiat rokov, by mali rozprávať o tom, aký majú recept na spolužitie a pestovanie vzťahov. My s manželom si vážime, že sme obaja z takýchto rodín. Ono ako je to pevné, také je to aj krehké.

Uvedomujeme si, že vzťah treba pestovať, starať sa oň. Nakoniec každý medziľudský vzťah je o tom, že ti ľudia, ktorých sa to týka, ho musia živiť, pestovať, či už ide o priateľstvo, či o rodinné vzťahy. Recept teda nemáme, ale snažíme sa. Samozrejme, niekedy treba robiť kompromisy a je dobré, keď sa o pestovanie vzťahu snažia obaja. Som vďačná, že je to tak. Modlím sa každý deň za to, aby nám to takto super išlo aj naďalej.

Zdá sa, že lásky máte na rozdávanie. S manželom ste tvárami kampane Nadácie detského kardiocentra. Je podľa vás dôležité podporovať podobné aktivity?

Myslím, že na svete nie sme len preto, aby sme mysleli iba na seba. Život je aj o tom, ako vnímame tých okolo seba. Každý z nás si vie nájsť spôsob, ako môže niekomu pomôcť. Nám je veľmi blízke detské kardiocentrum, ale podporujeme aj iné organizácie, ktoré pomáhajú deťom. Myslím, že súcit a empatia je veľmi dôležitou súčasťou života.

Koronakríza mimoriadne ťažko zasiahla kultúru. Napriek tomu ste sa zapojili do pomoci ostatným, čítali ste deťom i dospelým. Ako ste ju prežívali u vás doma?

Priznávam, že som spočiatku mala aj strach, ako to bude. Báli sme sa najmä o rodičov. Nevedela som si predstaviť ako sa to bude vyvíjať. Tá neistota bola náročná. Ale zároveň sme doma veľmi pozitívne vnímali, že sme všetci štyria spolu. Bol to pre nás taký malý zázrak, užívali sme si vzájomnú prítomnosť. Človek strávi polovicu života v práci a času byť s tými najbližšími, nie je nikdy toľko, koľko by sme si priali.

Je o vás známe, že rodinu pokladáte za základný pilier, zmysel života. Ale aj veľa pracujete, budujete si kariéru. Ako hľadáte v tomto ohľade rovnováhu?

Rodina je u nás naozaj na prvom mieste. Nehrnieme sa za každú cenu za kariérou, aj keď prácu, ktorú robíme, mi-

luje a je pre nás dôležitá, ale rodina je dôležitejšia. Robíme obaja toľko, aby sme mohli normálne žiť, platiť účty, aby deti mali všetko, čo treba - rovnako ako iní ľudia. Tu prácu, ktorú si časovo vieme ovplyvniť sa snažíme zariadiť si tak, aby to nebolo na úkor rodiny, ale samozrejme, nejde to vždy len podľa našich túžob a je to aj o kompromisoch.

Je o vás známe, že s manželom radi cestujete. Aké dovolenkové plány vám koronakríza prekázala? Kde ste tento rok dovolenkovali?

Uprednostňujeme menšie a menej ľudnaté letoviská. Mali sme v pláne ísť na Sardíniu, veľmi sa nám páči. Mali sme všetko vybavené, zaplatené, ale radšej sme to zrušili. Namiesto toho sme dovolenkovali na chate v horách, aby sme sa vyhli frekventovaným miestam. Ale verím, že v budúcnosti sa bude dať cestovať ako v minulosti a iste už bude k dispozícii aj vakcína proti korone...

Prázdniny sa nezadržateľne blížia k záveru. Ako chystáte Zarku a Lea na začiatok školského roka?

Počas prázdnin szi Zarka (10) občas niečo zo školy zopakuje, najmä pokiaľ ide o jazyk, lebo deti chodia do školy s nemeckým vyučovacím jazykom. Koncom augusta už bude toho, samozrejme, viac, aby prechod ku školským povinnostiam nebol až taký tvrdý, lebo nastupuje na osemročné gymnázium. Leo chodil do školy kvôli nemčine najprv do tzv. nultého ročníka a od septembra bude prvákom.

Na konci rozhovoru si neodpustím otázku: Aký je váš vzťah ku káve?

Milujem kávu. Nie som síce na ňu odborník, ale čas, keď pijem kávu, je iba pre mňa a viem si ho veľmi vychutnať. Doprajem si ju skoro ráno osamote, keď ešte všetci spia. Je to môj čas, na ktorý sa teším už večer. Najradšej pijem kávu doma, nie som celkom kávičkárka do kaviarne.

Anna Konečná
Foto: TV Markíza

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 trpi 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.

sokými opätkami, ale aj nosenie topánok bez opätokov je ovplyvňiteľným 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, obuť 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 bolieť 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 metličkovité varixy. 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 predkolenia. Našťastie aj medzi nimi pribúdajú tí, ktorým ich zdravie nie je ľahostajné a nezanedbávajú 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

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 vy-





Hotel Lesná**** oslávi 5.výročie svojho otvorenia a zároveň spoločného projektu s francúzskou kozmetickou značkou L'Occitane – prvého Spa by L'Occitane na Slovensku.

Autentické ingrediencie spájané s tradičnými technikami masáže z celého sveta v jedinečných postupoch, s ktorými sa nestretnete nikde inde, okrem medzinárodnej siete salónov Spa by L'Occitane. Na Slovensku nájdete tento výnimočný svet relaxu iba na jedinom mieste: v Lesná Spa by L'OCCITANE, ktoré je hlavným lákadlom štvorhviezdičkového Hotela Lesná v obci Stará Lesná. Po rekonštrukcii bol znovuotvorený v roku 2015, už aj s prvým a doposiaľ jediným Spa by L'Occitane na Slovensku.



Hotel Lesná sa dlhodobo drží v rebríčku TOP10 hotelov na Slovensku podľa uznávaného hodnotiteľa hotelov a reštaurácií. Lesná Spa by L'OCCITANE mu dotvára dokonalú atmosféru harmónie a pokoja. Všetky Vaše ďalšie očakávania hotel splní svojimi nadštandardnými službami tradičnej slovenskej gastronómie v modernom prevedení. Kulinárske radovánky čakajú na hosti v hotelovej reštaurácii denne, avšak pre skutočných gurmánov, ktorí vyhľadávajú v gastronómii niečo špeciálne, organizuje hotel niekoľko krát do roka

gastronomické vikendy, a to zakaždým v spolupráci s iným vzácnym hosťujúcim kuchárom. Pri príležitosti piateho výročia otvorenia hotela



a zároveň spolupráce s francúzskou spoločnosťou L'Occitane, sa tento rok v hoteli po prvý krát uskutoční „Francúzsky gastro vikend“. Jednotlivé pokrmy pripraví a odprezentuje šéfkuchár Pavol Pavlík, ktorý má za sebou už bohatú kuchársku minulosť. Špeciálne 5-chodové degustačné menu vo francúzskom štýle pripravuje pre podujatie Hotela Lesná na sobotu počas vikendu 13.-15.11.2020. Všetci nadšenci či už Francúzskej kuchyne, alebo jeho nezameniteľnej atmosféry, sú srdečne vítaní.



CESTUJEME AKO CHCEME

po Slovensku karavanom vol.2

Leto 2020 sa nesie v trochu inom režime, na aký sme boli zvyknutí. Dovolenka v zahraničí pri mori sa okrem spálenej kože alebo žalúdočných problémov môže skončiť aj oveľa neprijemnejšie. Všade stále číha Korona, a preto sa dvojica Miška a Lukáš rozhodla svoje letné cestovateľské plány prispôbiť situácii a vyrazili na cestu po Slovensku karavanom.

Nie je ochutnávka ako ochutnávka



Po Prešove, Zemplinskej Širave, Domaši či Bardejove sme náš karavan

nasmerovali na juh Východného Slovenska a po pár kilometroch sme zaparkovali na Tokaji pred vinárstvom Ostrožovič. Máme za sebou nespočetné množstvo ochutnávok a vínnych ciest, tak sme si mysleli, že nás už nič neprekvapí. Obrovská chyba – Tokaj je totiž naozaj záračný. Po dlhých schodoch sme zišli 13 metrov pod zem a ocitli sa paradoxne v „nebi“ – tisíce litrov v sudoch odpočívajúceho tokajského vína. Sudy obrastené ušľachtitou plesňou, ktorá je tým tajomstvom tokaja a degustačná miestnosť osvetlená plameňmi sviečok. Už prvý dúšok prvej vzorky nám vyrazil dych. A bolo ich 12. Toto jednoducho musíte zažiť – to nejde opísať. Na Tokaj môžeme byť právom hrdí.

Vraví sa, že ten kto pije kvalitné tokajské víno, dožije sa dokonca vlastnej smrti – čo viac dodať.

Ten hrad, ktorý sme doteraz obdivovali len z diaľnice



Po sladkom Tokajskom sme vyrazili do mesta, ktoré dýcha históriou. Levoča nás privítala takmer poloprázdna a tak sme mali čas pozrieť a pofotiť si všetko zaujímavé. Dávajte si však pozor, pretože naj-

väčší poklad – oltár Majstra Pavla z Levoče je zakázané fotiť a na námestí majú klieťku hanby – aby ste tam neskončili. Levoča má svoje čaro a jediné čo ľutujeme bolo, že sme si nevyhradili trochu viac času. Itinerár tlačil a tak sme sa vydali pozrieť si ten hrad, ktorý sme doteraz obdivovali len cestou po diaľnici. Majestátna zrúcanina hradu zapísaná v zozname UNESCO, pýcha Spišu a jeden z najkrajších hradov Slovenska – Spišský hrad. Je to jedno z najfotogenickejších miest aké sme počas našej cesty zažili. Po ceste zo Spišského hradu sme sa zastavili pri Sivej Brade. Travertinovej kope, z ktorej vyviera minerálny prameň. Taký malý gejzirik islandského typu. Potom ešte prechádzka po Jeruzaleme – konkrétne po tom Spišskom Jeruzaleme a bol čas posunúť sa ďalej.

Najkrajší kemp je pod Vysokými Tatrami.

Na našej ceste sme sa stretli s množstvom ľudí. Ale najintenzívnejšie sa nám do mysle zapísala sympatická dvojica majiteľov kempu priamo pod Tatrami – Leháro kemping. Našu loď na kolesách sme zaparkovali tak, že výhľadu na majestátnu pýchu Slovenska nebránilo absolútne nič. Na vedľajšej lúke sa pásli ovečky a my sme si v absolútnej pohode mohli vychutnávať – síce trochu chladnejšiu – ale zato tichú atmosféru našich malých veľhôr. No a na druhý deň sme si dali trochu turistiky a napriek tomu, že sa nám pre obsadenosť nepodarilo dostať na Lomnický štít, bol to nádherný deň. Lomnické sedlo bolo úžasné, nenáročné a tie výhľady neskutočné.

K prielomu Jarabina vedú tri cesty



Táto veta nám rezonovala v ušiach ešte veľmi dlho. Škoda len, že sme ju započuli až po našom adrenalínovom zážitku. Nad obcou Jarabina sa nachádza nádherný prielom alebo tiesňava. Do skál sa tu zarezáva potok Malý Lipník. Ide o jeden z najkrajších prielomov na Slovensku. V najužšom mieste má prielom iba tri metre. Prechádzka proti prúdu potoku sa dá považovať za synonymum slova relax. No ale späť k tým trom cestám. My sme si vybrali tú najťažšiu, takže predtým, ako sme sa dostali ku korytu potoka, sme sa predierali húštinou, zliezali strmý lesný zráz a držiac sa vytrčajúcich konárov šmýkali po zadkoch smerom dole – no a potom to isté, ale smerom hore. Avšak stálo to za to. Bola to predzvesť raja – a to doslovne.

Kúpili sme lístok do Raja.



Po pomerne náročnej turistike sme sadli do nášho karavanu, ktorý sme medzičasom začali vnímať ako náhradný domov a vydali sme sa do Slovenského Raja. Počasie hlásilo podvečernú búrkovú aktivitu a tak sme sa rozhodli, že si prvý deň v Raji doprajeme kratšiu túričku smerom na Suchú Belú. Veľmi milé bolo, keď sme pred vstupom na turistický chodník museli zaplatiť vstupné. Kúpili sme si totiž lístok do Raja. Trasa na Suchú Belú je zmesou nádherných prírodných scenérií, drevených rebríkov a kovových stúpačiek. Za každou „zákrutou“ sme hýkali od úžasu. Slniečko sa predieralo pomedzi stromy, ľudí bolo málo – takmer nikto a tak sme mali tie najkrajšie miesta tej-

to trasy len a len pre seba. Cestou späť do kempu sa popri ceste kde-tu ukázali lesné jahôdky a boli naozaj sladkou odmenou za zhruba 4 hodinovú šlapačku.

Na Tomášovský výhľad vedú tri cesty



Druhý deň nás čakal highlight našej návštevy Slovenského Raja – Tomášovský výhľad, na ktorý sa dostanete z obce Spišské Tomášovce. Táto prechádzka trvá asi 20 minút a je veľmi nenáročná. Dovolíme si povedať, že s lepším kočíkom to dáte aj s mimčom. Druhá možnosť je ísť z Čingova. Toto trvá asi hodinku a stále je to pomerne nenáročná túrička. My sme si však zvolili ako vstupný bod na trasu obec Letanovce. No...a šlapali sme takmer dve hodiny. Spotení a zablatení sme sa konečne vyskrabali na Tomášovský výhľad a chvíľu nám trvalo pochopiť, ako je možné, že sa tu ľudia fotia v šlapkách či bielych konverzáčkach – každopádne - ten výhľad je neskutočný, miesto je čarovné a doslova a do písmena nám vyrazilo dych. Naspäť sme si radšej vybrali trasu do Spišských Tomášoviec. :)

Slovenským rajom sme ukončili náš trip po Východnom Slovensku. V ďalšom článku Vám priblížime naše zážitky z ďalších krásnych miest. A zapamätajte si – CESTA JE CIEĽ. Našu cestu môžete sledovať na Instagrame: @cestujeme_ako_chceme

Miška a Lukáš
Cestujeme ako chceme
Zdroj foto:
@cestujeme_ako_chceme

THERMAL PARK VRBOV

Minerály zo srdca prírody



MOŽNOSŤ CELOROČNÉHO VYUŽITIA

10 bazénov
Ubytovanie
Zvýhodnené vstupy

**GEOTERMÁLNA
VODA SO SILOU
PRÍRODY Z HLĚKY
1742 A 2502 M**

www.termalnekupalisko.com

Thermal park Vrbov poskytuje celoročný relax v termálnej minerálnej vode uprostred zelene pod holým nebom. Oddychujte v prostredí podhoria Vysokých Tatier s možnosťou kúpania sa v 10 bazénoch ako aj ponukou ubytovania a ďalších doplnkových služieb napríklad masáží. Toto všetko nájdete na jednom mieste, kde si doplníte energiu, oddýchnete si alebo si len tak užijete voľné chvíle s priateľmi, alebo rodinou. Thermal park Vrbov ponúka kombináciu minerálnej vody, zdravého Tatranského vzduchu, tepla z vrtov i dobrého jedla.

Miesto Vášho oddychu!



Oddychujte štýlovo

Niektorád oddychuje vo wellness, iný s pohárom dobre vychladeného nápoja na kúpalisku. Nech už je to kdekoľvek, s plavkami a plážovou obuvou Dedoles zažiarite všade.

Dokonalá exotika aj na Slovensku

Dizajnéri z Dedolesa použili motív tropickej džungle na dámskych celých plavkách. Tie krásne tvarujú postavu a budete sa v nich určite cítiť pohodlne.

Detaily sú dôležité

Ak si potrpíte na detaily, určite oceníte rovnaký dizajn na veselých plavkách i plážovej obuvi Dedoles. Vrchný a spodný diel bikin sa predávajú samostatne, takže si môžete vytvoriť svoju vlastnú kombináciu veľkostí i vzorov.



Dámske celé plavky Dedoles, rôzne vzory, **cena od 9,- €**

Vrch dámskych plaviek, rôzne vzory, **cena od 6,- €**

Spodok dámskych plaviek, rôzne vzory, **cena od 3,- €**

Pánske plavky Dedoles, rôzne vzory, **cena od 12,50 €**

Veselé žabky Dedoles, rôzne vzory, **cena od 5,- €**

Veselé šlapky Dedoles, rôzne vzory, **cena od 15,- €**

Viac na www.dedoles.sk

ČO BY STE MALI VEDIET O D VITAMÍNE?

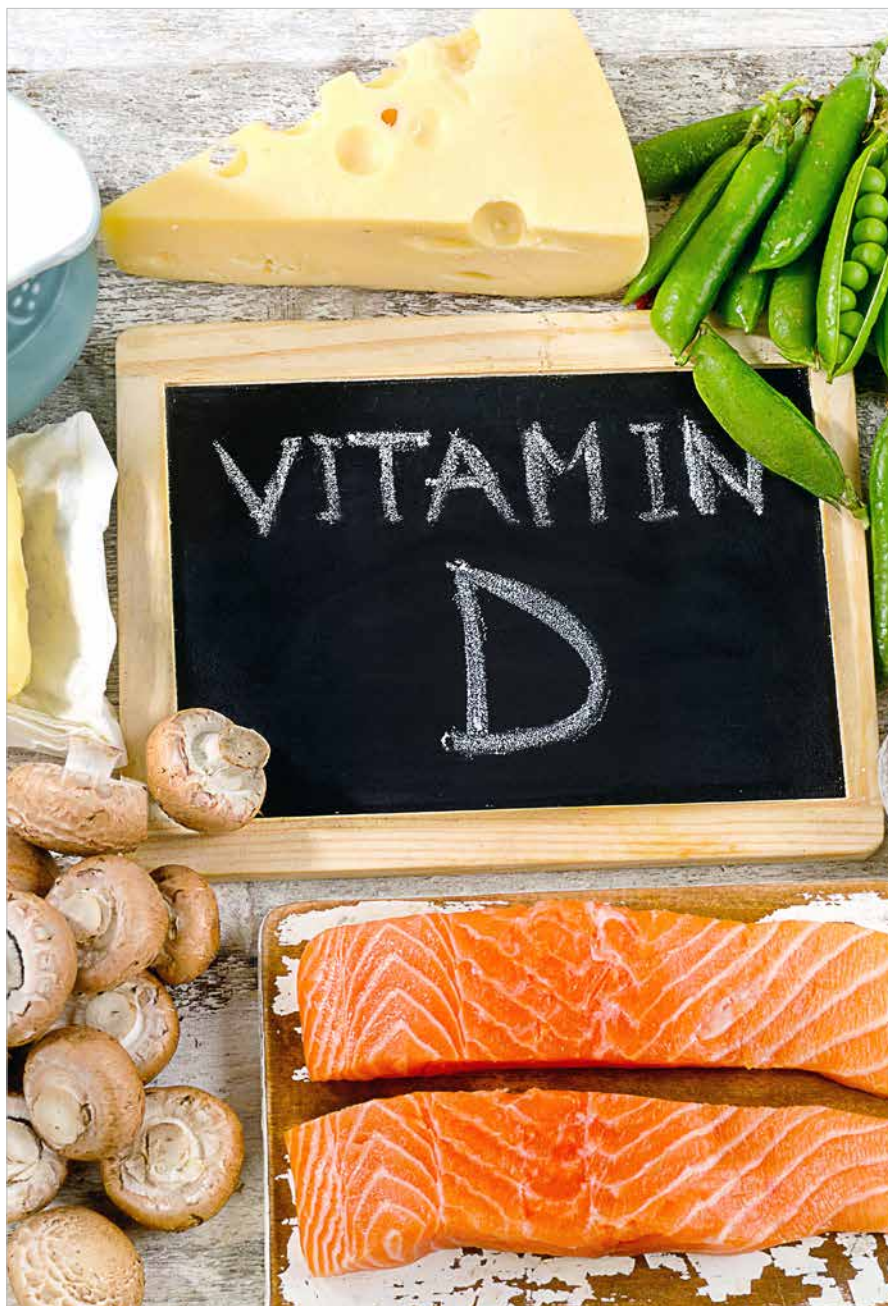
Vitamín D₃ by sme správne ani nemali volať vitamín, pretože v skutočnosti ide o prohormón rozpustný v tukoch. Objavil ho v roku 1922 profesor Elmer McCollum. Zaujímavosťou je, že každá bunka nášho tela obsahuje receptory, ktoré na D vitamín reagujú. Znamená to, že vitamín D₃ je jedným z najdôležitejších 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 Vitamín 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



KORONAVÍRUS NÁS DRŽÍ V ŠACHU, ALE NEMUSÍME S NÍM HRAŤ TÚTO HRU...

Na vírusy najviac platia prísne pravidlá: dostatočná hygiena, obmedzenie kontaktov a dôsledná izolácia od nakazených ľudí, a tiež cieľené zvyšovanie obranyschopnosti organizmu. Bez nich sa nedá zbaviť ani vírusu chrípkov a už vôbec nie zákernejšieho koronavírusu. Jeho nebezpečenstvo spočíva aj v tom, že má až 14-dňovú inkubačnú dobu. To znamená, že hociktorý navonok zdravý človek môže byť prenášačom infekcie. V jeho organizme sa ochorenie vôbec nemusí prejavíť, ale starší, slabší a chorí ľudia v jeho okolí – majú smolu...

Nebezpečné vírusy

Vírusy sú vnútrobunkové parazity, ktoré využívajú bunky živého organizmu (ľudí a živočíchov) na svoje rozmnožovanie. Širia sa kvapôčkovou infekciou z človeka na človeka. Okrem vírusov chrípkov, s ktorou sme sa ako-tak naučili existovať, nás teraz ohrozuje aj zákernejší koronavírus COVID-19. Vo svete si už vyžiadal nemalo ľudských obetí. Ochrany v podobe vakcíny proti nemu budeme mať až oveľa neskôr. Otázne bude, tak ako pri chrípke, najšť správny kmeň vírusu, na očkovanie. To znamená, že po zaočkovaní síce ochrana nebude 100 %, ale na druhej strane ani nulová. Nateraz je najlepšou ochranou, ak zaistíme dobrú kondíciu nášho imunitného systému dôsledné dodržiavanie prísnych hygienických pravidiel a ochrana pred

kvapôčkovou infekciou prerušením všetkých možných kontaktov, ako aj nosenie rúšok.

Ako sa chrániť

Úlohou imunitného systému je chrániť organizmus pred nepriateľskými baktériami, vírusmi a infekčnými chorobami. Dennodenne je však poškodzovaný stresom, znečisteným životným prostredím či nesprávnou životosprávou a v súčasnosti aj chrípkou a koronavírusom. Oslabený organizmus ťažšie odoláva, prekonajú ho baktérie i vírusy, ktoré sú všade okolo nás. Pokiaľ telo netvorí dostatok protilátok – imunoglobulínov, imunita zlyháva. Dobrá obranyschopnosť organizmu vyžaduje od nás aktívnu starostlivosť o zdravie. Základom je zdravý životný štýl, vyvážená strava bohatá na živiny. Imunitu významne podporuje i to, ak strava obsahuje dostatok ovocia a zeleniny, orechy a semiačka, ale aj vhodné výživové doplnky, rastlinné doplnky, prírodné antibiotiká (cibuľa, cesnak či zázvor). Dôležité sú aj antioxidanty a tiež beta glucan, ktorý obsahuje hľiva ušticová. Imunitu významne podporuje aj prísne dodržiavanie osobnej hygieny, dostatok pravidelného pohybu na čerstvom vzduchu, otužovanie, kvalitný spánok a cieľavedomá snaha o odbúravanie stresu. K ochrane pred koronavírusom, alebo pred inou plágou šíriacou sa kvapôčkovou infekciou, prispieva aj

staré známe pravidlo: časté vetranie pracovných aj obytných priestorov.

Využime silu beta glucanu

Optimálne je, ak potrebné vitamíny a minerálne látky získame zo stravy, ale ani ich doplnenie z vhodných výživových doplnkov nie je na škodu. Najmä v takej situácii, ako je práve teraz. Imunitu občas treba postrčiť do jej práce, teda do účinnej ochrany organizmu a do boja s nepriateľskými vírusmi okolo nás. Pomôcť nám môže aj beta glucan. Ide o prírodnú látku bežne sa vyskytujúcu v strave, naše telo ho teda dobre pozná. V prírodnej forme je však zmiešaný s ďalšími látkami, vďaka čomu ho imunitné bunky len ťažko rozpoznávajú. Jeho účinky sú preto obmedzené, ale očistením beta glucanu od neúčinných prímies sa imunitným bunkám uľahčí jeho rozpoznanie receptormi a zvýši sa jeho účinok. Vysokočistý beta glucan (93 %) aktivuje receptory imunitných buniek, čo vedie k zvýšeniu ich fagocytickej aktivity (chuť bojovať s nepriateľmi). Výhodou vysokočistého beta glucanu je jeho bezpečnosť. Štúdie preukázali, že beta glucan pomáha nielen preventívne, ale má veľký význam aj pri podpore imunity počas ochorenia, lebo významne urýchľuje uzdravovanie.

Viac info: www.natures.sk

Beta glucan: podpora imunity pre celú rodinu*



Beta Glucan Detský sirup 1+ (100 ml)

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

Beta Glucan 240+ (30 kapsúl)

- významná dávka beta glucanu + vitamínu C a D (nielen) pre správne fungujúci imunitný systém*
- vhodný pre každodenné užívanie

Žiadajte vo svojej lekární!

www.natures.sk

Výživové doplnky. Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava. 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 a vitamín D: prispieva k správnej funkcii imunitného systému.





Wellness & Relax PALÁRIKOVO



WELLNESS

V areáli relaxačného centra je hosťom k dispozícii oddychový bazén s rôznymi atrakciami (divoká rieka, protiprúd, perličkový kúpeľ, chrliče, vodný dáždnik, vírivá vaňa – jacuzzi, vodopád, hydromasáže, dúhové osvetlenie bazéna), tri druhy sáun (parná, fínska, infrasauna), fitness centrum a masáže. V priestoroch relax centra sa nachádza aqua bar, v ktorom si je možné pochutnať na dobrej káve a širokej ponuke alko a nealko drinkov.



Ubytovanie

Penzión sa nachádza pri Wellnesse, kde ponúkame možnosť ubytovania v novo zariadenom, modernom penzióne s príjemnou atmosférou plnou ticha a pohody. Objekt po celkovej rekonštrukcii poskytuje vhodné ubytovanie aj tým najnáročnejším klientom.

Penzión ponúka 30 lôžok rozdelených do piatich 2 lôžkových izieb a štyroch 5 lôžkových apartmánov s možnosťou pridania detskej postieľky. Všetky izby a apartmány sú klimatizované. V apartmáne sú dve spálne – 2 lôžková a 3 lôžková. Izby majú vlastnú kúpeľňu so sprchovacím kútom a WC, sú kompletne vybavené televízorom, satelitným prijímačom a bezplatným WIFI pripojením, aby ste nestratili kontakt so svetom.

Reštaurácia

Návštevníkom ponúkame možnosť stravovania v našej reštaurácii. Každý týždeň je od pondelka do piatka k dispozícii obedové menu, ktoré pravidelne obmieňame, aby sme uspokojili i náročnejších strávníkov. Jedlá nášho kuchára pohladia Vaše zmysly a veríme, že si odnesiete nezabudnuteľné gastronomické zážitky. K príprave jedál využívame tie najkvalitnejšie čerstvé potraviny. Pozrite si našu kompletnú ponuku v À la Carte Menu a presvedčte sa sami.



Kongresová miestnosť

Wellness centrum Palárikovo dáva do pozornosti novo zrekonštruovanú kongresovú miestnosť, ktorá je ako stvorená na usporiadanie rôznych akcií, ako napríklad školenia, semináre, obchodné stretnutia, workshop, kurzy a iné spoločenské podujatia. Miestnosť je plne klimatizovaná, výborne osvetlená a vybavená najmodernejšou technikou s minimalistickým dizajnom. Súčasťou kongresového centra je aj exteriérová terasa, ktorá počas letných dní ponúka príjemné posedenie pre účastníkov školení a seminárov.

Wellness & Relax Centrum Palárikovo,

Remeselnícka 2

www.wellnesspalarikovo.sk

email: wellness.palarikovo@gmail.com

telefónny kontakt: 035/6493144

informácie: 0905/990 272 0907/988 632

RAJ V RAKÚSKOM GRAZI

Ste milovníkmi horskej turistiky, vodopádov a aktívnej dovolenky? Ak máte Slovenský raj už pochodený, odporúčame vám aj rakúsky raj v Medvedej tiesňave - Bärenschützklamm! Pripravte sa na nádherné horské prostredie, stovku rebríkov, burcujúce vodopády, ale nezabudnite, že bez dobrej kondičky budete mať problém vyjsť až na vrchol. Naša redaktorka si výstup vyskúšala na vlastnej koži a rozhodla sa popísať vám svoje dojmy.

Prostredie bolo nádherné, vodopády neuveriteľne zážitkové, avšak nohy dostali poriadne zabráť. Trasa sa začala vo výške 450 m n.m. a východ z tiesňavy je vo výške 1200 m n.m. Výšlap je, čo sa týka záťaže, možné zaradiť medzi stredne náročné túry. Prvá časť turistiky trvá približne tri hodiny, ti rýchlejší to dajú aj za dve a pol hodiny. Približne hodinku trvala cesta po lese, kým sme sa dostali k prvým rebríkom. Prvých pár minút to bola mierna prechádzka, ktorá sa ale postupne stupňovala a terén bol strmší a strmší. Keď sme už oddychovali v polovici totálne strmého kopca, skonštatovali sme, že to nebude len taká ľahká záležitosť. Keď sa pred nami objavila drevená chatka, pomysleli sme si, že sme asi na mieste.

Cena vstupu do rokliny je 4 eurá, čo sa nám zdalo už na prvý dojem lacné, vzhľadom na to, ako nádhorne upravené je celé okolie a koľko práce majú správcovia oblasti. Po vstupe do tiesňavy sme hneď vyšli na prvé rebríky a prestali sme ich počítať asi v polovici, bolo ich viac ako sto, konkrétne 49 drevených rebríkov a 115 drevených lávok a mostíkov. Počet stupienkov je viac ako 2900. Človek bez kondície dostane pri tomto type turistiky pravdepodobne zopár depresívnych stavov a situácií, že to asi vzdá a zide radšej dolu. Avšak

toto je ešte náročnejšie, vzhľadom na to, že rebríky sú úzke, takže by len ťažko prechádzali popri ďalších ľuďoch, ktorí sa chcú dostať hore.

Pokiaľ si naplánujete turistiku s kamarátmi a myslíte si, že si popri výstupe aj „pokecáte“, s týmto nepočítajte. Cez burcujúce vodopády na niektorých miestach nie je počuť vlastného slova. Ale to je len dobre, do rokliny predsa nejdete klebetiť ale zdolávať turistické méty!

Keď vyšliapete všetkými rebríkmi, znamená to, že prvá časť túry je za vami. Narazíte na krásnu drevenú reštauráciu, kde si môžete oddýchnuť a občerstviť sa tradičnými alpskými pochúťkami. Tu je na mieste opýtať sa samého seba, ako ste na tom so silami. Je totiž možnosť pokračovať jednoduchšou trasou, ktorá vedie po lúke a pastvinách a končí u jazera Teichalmsee. Ak máte ešte dosť energie a máte radi výzvy, môžete si vybrať aj náročnejšiu trasu, ktorá trvá približne ďalšie tri hodiny až cez vrchol Hochlantsch a skončíte opäť pri jazere Teichalmsee. Tu si už môžete vydýchnuť a povedať si, zvládli sme to! My sme si povedali to isté a bol to skvelý pocit, ktorý odporúčame zažiť každému.

Autor: Jana Kadlečíková
Zdroj foto: autorka



VYŠŠIA KATEGÓRIA
**EURO
SOFA**

www.eurosofa.sk



-45%

NA NOVÉ
OBJEDNÁVKY

model **BEVERLY**



model **MERIEM**



model **MARTINE**



model **GLORIA**

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