

CURAÇAO

KARIBSKÝ
OSTROV
ZAKÁZANÉHO
OVOCIA

COVID-19 A IMUNITA

PODPOROVANÁ
BETA GLUKÁNOM

UŽITE SI
ČAROVNÚ JESEŇ
V KÚPEĽOCH
PIEŠŤANY

**NÁDEJ
PRE ĽUDÍ**
S CHORÝM
SRDCOM

Cestujeme ako chceme
PO SLOVENSKU KARAVANOM VOL.3

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

Tento rok sa celkom iste do histórie dostane kvôli pandémie koronavírusu ako veľmi špeciálny. Všetci sa odohráva inak ako sme si zvykli. Tyka sa to aj cestovania. Kým v minulosti cestopisné riadky cestovateľky Silvie Vaculíkovej na nás pôsobili ako skvelá inšpirácia na vlastné spoznávanie sveta, dnes jej riadky o karibskom ostrove Curaçao, ktorý v minulosti navštívila, iste čítame so smútkom, lebo výlety za "Hranice všedných dní" sme museli značne obmedziť. Ktoviekedy sa budeme môcť poprechádzať po zvláštnom hlavnom meste ostrova Willemstad, zapísanom v UNESCO pre zvláštne a vcelku zachované ulice v holandskom štýle, pre ktoré ho volajú Amsterdamom Karibiku. Hoci neznáme dialavy sú za normálnych okolností lákavé aj pre Mišku a Lukáša, dlho za nimi nesmútili počas tohtoročného špeciálneho leta, a vybrali sa na potulky po Slovensku. V troch častiach nám predstavili veľa zaujímavého, o čom naši čitatelia často ani netušili. Na konci ich dovolenkovej akcie sa veľmi povzbudzujúco čítajú tieto riadky: „Požičať si karavan a vydať sa na neľahkú cestu po Slovensku bol jeden z najlepších cestovateľských nápadov. Už samotné dobrodružstvo v podobe g metrového domu na kolesách bolo nezabudnuteľné. Čo je ale oveľa dôležitejšie, Slovensko je taká krásna krajina, že na ňu môžeme byť právom hrdí.

Odporúčame každému zobrať sa a precestovať si ju skrz na skrz." Milé je, že nie je to len názor tejto mladšej dvojice. Mnohí ľudia, ktorí kvôli korone trávil dovolenkový a prázdninový čas objavovaním Slovenska, priznávajú, že netušili, čo všetko pekné a zaujímavé na našom nevelkom kúsku zeme máme. Možno si aj v budúcich rokoch naplánujeme cielavedome spoznávanie krás našej domoviny. Ak sa tak stane, musíme priznať, že nás na to naviedol COVID-19. Rovnako práve koronavírusová hrozba v nás prebudila väčší a dôslednejší záujem o ochranu vlastného zdravia, zdravší životný štýl, dostatočnú obranyschopnosť nášho organizmu či dodržiavanie hygienických štandardov. Pravda, september a október, keď nám jesenné počasie prinesie aj ne jeden sychravý a daždivý deň bude pre všetkých mimoriadne náročný. A to nielen preto, že sa môžu v našom priestore stretnúť dva nebezpečné vírusy – COVID-19 a chrípkový, ale najmä preto, že na prvý nemáme zatiaľ žiadnu ochranu v podobe vakcíny a k tomu druhému sme ktovieprečo ľahostajní, aj keď spoľahlivá vakcína existuje. Chybou je, že za očkovať sa každoročne dá len veľmi malé percento z nás. Aj preto bude začiatok jesene pre každého z nás náročný a neostane nič dlhý tomu, že bude celkom iný – špeciálny. Držme si palce, aby sme ho v zdraví prežili.

Poteší nás, ak nám o svojich postojoch a skúsenostiach s očkovaním proti chrípke napíšete.

Váš tím Cafe news



cafe news, ročník VII, číslo 07, 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 20. 9. 2020. Vydavateľ nezodpovedá za obsah inzerátov.

INZERCIA



TOYOTA DNI

25. – 26. SEPTEMBRA

NOVÁ TOYOTA YARIS

AUTOGRAND

Vajnorská 167, Bratislava

tel: 02/ 49 28 02 20

e-mail: predaj@autogrand.sk

www.autogrand.sk

www.toyota-bratislava.sk





CESTUJEME AKO CHCEME

po Slovensku karavanom vol.3

Upozornenie! V tomto dieli sa vraciame domov. Preto, ak nechcete pociťovať rovnaký smútok ako my, prestante čítať :). Dovolenka v karavane bola tou najlepšou voľbou pre spoznávanie zákutí našej krajiny a nespočetne krát nám išlo v hlave to známe „Slovensko, aké si krásne“. Ale koniec sentimentu poďme na to.

Tunel duchov

Naša cesta po Slovensku nebola len o krásnych výhladoch. V istom momente sme sa ocitli v absolútnej tme niekoľko metrov pod zemou a kráčali veľmi neisto. Objavili sme totiž jeden veľmi zaujímavý projekt, ktorý nebol nikdy dokončený a to takzvané „Gemerské spojky“. Ak máte radi trochu tajomna vydajte sa po tejto trase a skúste prejsť cez tunel duchov v Slavošovciach, ktorý je dlhý dva a pol kilometra a následne sa môžete prejsť po moste, ktorý vedie odnikiaľ nikam. Priznáme sa, že je to zvláštny pocit.

Instantné šťastie

Keď už sme mali dosť ponurej atmosféry, tunelov a nedokončených viaduktov, rozhodli sme sa doplniť energiu na nedaľekom sysľovisku. Muránska planina ponúka okrem krásnej prírody a úžasných



výhľadov aj najmilšiu atrakciu na našej ceste - sysľíky. Na lúke zvanej sysľovisko sa to zrazu hemží malými obyvateľmi, ktorí neváhajú prísť až ku Vám po slnečnicové semiačka, mrkvu či jabĺčko. Takto nejako sme si predstavovali instantnú roztomilosť. Treba si však dávať pozor. Predsa len sú to stále divo žijúce zvieratá, ktoré majú naozaj ostré zuby.

Divín nie je Devín a vodná nádrž kde nie je voda

Muránsku planinu sme museli pre náš nabitý itinerár naozaj preletieť, ale určite sa sem ešte chceme vrátiť. Náš domček na kolesách sme nasmerovali na juh a vyrazili pozrieť sa ako to vyzerá, keď vypustia vodnú nádrž. Našli sme si teda flek v kempe v obci Divín. Okrem toho, že sme sa prešli po vyprahnutej pôde vypustenej vodnej nádrže Ružiná, ktorá pripomínala známe filmové zábery z di-

vokeho západu, sme si dopriali aj trošku histórie a ľahkou prechádzkou sa dostali do útrob zrúcaniny hradu Divín. Áno na Slovensku máme aj hrad Devin aj hrad Divín. Oba sú krásne a oba plnili dôležitú úlohu v časoch dávno minulých.

Kamenný vodopád? Nie je problém.

Hradov a zámkov nie je nikdy dosť, aspoň pre nás. Máme prechodené naozaj obrovské množstvo starodávnych opevnení ako na Slovensku tak aj v Čechách, ale jeden zaujímavý hrad nám stále v „zbierke“ chýba – a to síce hrad Šomoška. Je to zrúcanina, ktorá sa nachádza na hraniciach Slovenska a Maďarska. Z našej strany sa na hrad dostanete krásnou prechádzkou lesom a narazíte na dva úžasné prírodné úkazy. Kamenné more a kamenný vodopád. Je neskutočné sledovať, čoho je príroda schopná. Kamenný vodopád je 9 metrov vysoký a s istotou ide o jeden z najpozoruhodnejších prírodných úkazov na Slovensku. Vznikol asi pred 4 miliónmi rokov stuhnutím lávy. No a čo je zaujímavé na hrade Šomoška? Okrem výhľadov najmä to, že na jeho stavbu boli použité práve tieto čadičové 5 a 6 hranné bloky z kamenného vodopádu a kamenného mora.

Folklór kam sa len pozrieš

Milujeme folklór a folklórne zvyky našej krajiny. Preto sa naša cesta nemohla



zaobišť bez zastávky v ikonickej folklórnej dedinke – Čičmany. Keďže v okolí sa nenachádza žiadny kemp, čakalo nás ďalšie spanie „nadivoko“. Pre náš karavan sme miesto našli na parkovisku pod lyžiarskym vlekom. Zaparkovali sme, otvorili si vinko zo Šenkvic a čakali na ďalší deň. Prehliadka dedinky Čičmany bola úžasná. Vďaka tradičným ikonografickým symbolom, ktoré sú namaľované na starých dreveničkách, má táto dedinka neskutočnú atmosféru. Užili sme si trošku folklórnej architektúry – ak sa to tak dá nazvať a vyrazili na cestu. Tentokrát sme zamierili do mestečka, ktoré sa nachádza kúsok od stredu Európy. Áno, čakala nás Kremnica.

Tam kde sa usadil humor

Kremnica je veľmi zvláštne mesto. V tom najlepšom slova zmysle. Okrem toho, že

sa tu nachádza asi najstarší štátny podnik, ktorý bol založený kráľom Karolom I. v roku 1328 – štátna mincovňa, je Kremnica preslávená aj humorom, satirou a vtipom. Samozrejme, že sme neobšli ani mestský hrad – lebo to musí byť, ale hneď potom naše kroky smerovali do najvtipnejšieho múzea na Slovensku, možno aj v Európe. Cez detektor gýča sme vstúpili do Múzea Gýča. Toto maličké múzeum vzniklo skôr ako recesia a ako jednorázová výstava, ktorá bola súčasťou druhého ročníka Festivalu humoru a satiry Slovenské gagy, ktorý sa konal v roku 1982. Až v roku 2006 sa Múzeum Gýča stalo neoddeliteľnou súčasťou mesta Kremnica a dnes v ňom môžete vidieť 1248 exponátov. Každý stojí za to. Verte nám. No a Kremnicu sme mali za sebou. Ešte sa zastaviť v Atkárneho cukrárni na Kremnické krumpľe a mohli sme pokračovať – smer Banská Štiavnica.

INZERCIA



**NAJVÄČŠÍ SLOVENSKÝ
AUTOBAZÁR**



TURANY - TRUSALOVÁ

**DOVOZ ÁUT
NA OBJEDNÁVKU**



www.autoalles.sk



Mesto plné prekvapení

Banská Štiavnica je láska. Nielen preto, že sa tu nachádza Banská láska – v rodnom dome Sládkovičovej Maríny – ale hlavne preto, že sa sem vraciame už po niekoľký krát a vždy nám toto mestečko dokáže ponúknuť niečo nové, niečo čo si zamilujeme a kvôli čomu sa sem zas a znova vrátíme. Tentokrát sa ku nám pripojil náš kamarát a v tomto momente aj sprievodca Peťo alias Pindo, ktorý nám doprial prehliadku centra, návštevu množstva kaviarní a krčmičiek, ktorú sme zakončili v tunajšom pivovare Erb. Druhý deň bol však výnimočný. Pindo nás vzal do Štiavnických baní na Základnú školu Maximiliána Hella. Najprv sme nerozumeli prečo práve do školy, ale keď nám riaditeľ školy vysvetlil čím je táto škola výnimočná a spravil nám prehliadku, bolo nám všetko jasné a s otvorenými ústami od úžasu sme

takmer nedýchali. Táto škola je totiž zaujímavá tým, že ako jediná na svete má oficiálny predmet vyučovania sokolarstvo a nielen to. Škola bola aj napriek prázdninám plná detí, ktoré sa o desiatky dravých vtákov, kone, ryby, opičky, aligátora či leguána chodia starať. Láska a rešpekt k prírode, ktoré táto škola deti učí sú neskutočné. Toto bol asi najsilnejší zážitok našej cesty. A čo je zaujímavé? Do školy sa môžete prísť pozrieť aj vy, a sprievodcu Vám bude robiť 10 ročný žiačik, ktorý vám vyrazí dych tým, čo všetko vie. Napríklad v učebni, ktorá je vlastne dažďovým pralesom.

Koniec našej cesty sa blíži.

Náš výlet sa blížil ku koncu. Cestou zo Štiavnice sme sa zastavili v Nitre, cez Krvavé Šenky sme sa premiestnili do Novej Lehoty alebo ak chcete televíznej „Hornej Dolnej“. Pozreli sme si známu krčmu, dom kde žije koza vyčaptaná ako aj pamätník v tvare kakaovníka, ktorý teda pripomína všeličo, len nie kakaovník. Bol to veľmi podobný zážitok ako keď sme v minulosti navštívili Hoštice. Naša posledná zastávka sa blížila. Kde inde zakončiť výlet po Slovensku ako na pamätnom mieste, kde odpočiva jeden z najvýznamnejších dejateľov, ktorý sa o vznik Slovenskej republiky veľmi pričínal? Čakala nás Mohyla M.R.Štefánika, ktorá sa týči na kopci nad dedinou kde sa Štefánik narodil. Košariská. Navštívili sme rodný dom M. R. Štefánika a následne sa vydali na cestu späť do Košíc, odkiaľ sme náš trip po Slovensku začali.

Čo nám to dalo?

Požičať si karavan a vydať sa na neľahkú cestu po Slovensku bol jeden z najlepších cestovateľských nápadov. Už samotné dobrodružstvo v podobe 9 metrového domu na kolesách bolo nezabudnuteľné. Čo je ale oveľa dôležitejšie, Slovensko je taká krásna krajina, že na ňu môžeme byť právom hrdí. Odporúčame každému zobrať sa a precestovať si ju skrz na skrz. Mesiac na cestách je síce dlhá doba, ale úplne bez problémov by sme si to zopakovali.

Našu cestu môžete sledovať na Instagrame: @cestujeme_ako_chceme

Miška a Lukáš
Cestujeme ako chceme

Zdroj foto: @cestujeme_ako_chceme

INZERCIA

Bezpečná dovolenka na Slovensku



BESA travel
cestovná kancelária

Vysoké Tatry – Nízke Tatry - Liptov



Jesená pohoda na Liptove v Strachanovke. **od 40 €**
Wellness Halloween pobyt v Patinčiach **od 199 €**
Slivester pobyt Turčianske Teplice
Kupelný hotel Veľká Fatra *** **od 553 €**

Pobočka Rožňava:

Akademika Hronca 99/3, 04801 Rožňava 0917 739 687

Pobočka Poprad:

Námestie svätého Egidia 6, 058 01 Poprad 0907 322 043

Pobočka Nitra:

Coborho 9 (budova Allianz, prvé poschodie)
info@besatravel.eu • www.besatravel.eu


HOTEL LESNÁ
★ ★ ★ ★
1. ADULT FRIENDLY

STARÁ LESNÁ 157
VYSOKÉ TATRY

REZERVÁCIE:
+421 910 998 827 ALEBO
RECEPCIA@HOTELLESNA.SK



ÁZIJSKÁ FÚZIA

MICHALA KONRÁDA

5-CHODOVÁ
DEGUSTAČNÁ VEČERA

45€
10.10.2020 O 18:00
V HOTELI LESNÁ



VÍNA INAQ

WWW.VINOPDMOJMIROVCE.SK




MOJMIROVCE
SINCE 1951

Nádej pre ľudí s chorým srdcom

Pomôže im nové zariadenie ARTIS icono, prvé v strednej Európe

V bratislavskom Centre intervenčnej neurorádiológie a endovaskulárnej liečby CINRE v Petržalke pribudla pred časom pre pacientov nová sála, ktorá je vybavená jedinečným prístrojom. Angiografický systém ARTIS icono umožní vďaka špičkovej technológii a umelej inteligencii vyšetriť viac pacientov za kratší čas a s minimálnou dávkou žiarenia. CINRE je prvé zdravotnícke zariadenie v strednej Európe, v ktorom bude tento prístroj slúžiť pacientom.



Ochorenia srdca a obehovej sústavy patria medzi najsmrteľnejšie civilizačné ochorenia. Na Slovensku na ne každý mesiac umrie okolo 2500 ľudí. Mnohým pacientom by pritom vedeli pomôcť špecialisti z najmodernejších medicínskych odborov, akým je aj intervenčná rádiológia. V špičkových centrách umožňuje operovať pacienta cez malé vpichy v koži a cez cievy sa dostať na potrebné miesto v tele. Lekári sledujú operáciu počas zákroku na virtuálnom obraze, ktorý snímajú medicínske prístroje. Práve kvalita zobrazenia je dôležitým faktorom pre úspešnosť a rýchlosť operačného zákroku. Na Slovensku je takých centier iba 7. Štatisticky, podľa počtu obyvateľov, by sme ich potrebovali mať aspoň 10 – 11.

Nemocnica CINRE v bratislavskej Petržalke sa špecializuje na najmodernejšiu miniinvasívnu intervenčnú liečbu kardiovaskulárnych a neurovaskulárnych ochorení v nonstop režime. Súčasne je aj medzinárodným školicím centrom excelentnosti pre viaceré nové a miniinvasívne liečebné postupy v troch programoch - neuro, kardio a angio.

„V našom centre ročne zoperujeme viac ako 4000 pacientov, z ktorých približne polovicu tvoria kardiointervencie, teda operácie na srdci a jeho tepnách. Mnohokrát ide o časovo náročné výkony, ktoré si vyžadujú používanie najmodernejšej zobrazovacej techniky. Aby sme mohli zvýšiť počet výkonov, ale aj ich kvalitu, rozhodli sme sa rozšíriť naše vybavenie o high-tech zariadenie ARTIS icono, ktoré predstavuje súčasnú špičku v zobrazovacích technológiách



potrebných pre najnáročnejšie srdcové intervencie," povedal pri prvej operácii s novým zariadením MUDr. Ivan Vulev, priekopník intervenčnej rádiológie na Slovensku, ktorý vedie tím odborníkov v spoločnosti CINRE.

Angiograf ARTIS icono je jedinečný najmä tým, že začal využívať umelú inteligenciu na stanovenie pracovných postupov pri terapeutických výkonoch. Lekárom umožňuje intuitívny pracovný postup a poskytuje im vysokú kvalitu zobrazenia. Je vybavený nadčasovými softvérovými riešeniami na komplexnú diagnostiku a terapeutické výkony srdca.

Moderná technológia umožňuje robiť zákroky za kratší čas, a tak dokáže pomôcť viacerým pacientom. Odborníci si sľubujú, že vďaka novinke, pacienti nebudú musieť čakať na ošetrenie, dostane sa im pomoci hneď, keď prídu. „Mottom nemocnice CINRE je neustály pokrok a inovácie v spojení s najvyššou medicínskou kvalitou, preto sme sa rozhodli pre tento nový systém. Jeho vynikajúcou vlastnosťou je možné prepínanie medzi 2D a 3D zobrazovaním, kvalita obrazu a dôležitým parametrom pre pacienta i lekárov je aj podstatne znížená požadovaná dávka žiarenia", vysvetľuje MUDr. Ivan Vulev.

Nemocnica CINRE v Petržalke je zmluvným partnerom všetkých troch zdravotných poisťovní na Slovensku a pacienti si v nej teda za žiadne výkony a vyšetrenia nedoplácajú. Všetky ďalšie informácie sa dajú nájsť na www.cinre.sk a na FB profile.

Zdroj: www.cinre.sk

COVID-19 A IMUNITA PODPOROVANÁ BETA GLUKÁNOM

Tvrdí sa, že najlepšie sa liečia pacienti, ktorí poznajú svoje ochorenie, vedia čo mu prospieva i to, čo spôsobuje zhoršenie stavu. Slovom, nerobia svojmu ochoreniu zle. Rovnako dôležité je pochopiť vznik a priebeh ochorenia, ktoré spôsobuje koronavírus. Svetlo do problematiky môžu vniesť aj aktuálne poznatky ohľadom pôsobenia beta glukánov na imunitný systém pri ochorení COVID-19.

Úlohou imunitného systému je ochrana organizmu. To znamená: čo je poškodené, treba opraviť a zahojiť (rany, zlomeniny), čo do tela nepatri, musí ísť von (baktérie, vírusy, plesne, ale aj zmutované vlastné bunky). Ak je imunitný systém oslabený (stresom, nadmernou fyzickou záťažou, zlou životosprávou či životným prostredím), neplní si spomínané povinnosti. Prejavuje sa to horším hojením rán, zvýšenou citlivosťou na ochorenia a zdĺhavým liečením, komplikáciami pri liečbe. Stovky až tisíce experimentálnych a klinických štúdií na bunkách v laboratóriách, ale aj na zvieratách a ľuďoch preukázali podporné účinky beta glukánov z tzv. medicínskych húb, ktoré sú známe pre svoje imunomodulačné účinky, na imunitný systém. Vďaka nim sa zlepšila schopnosť imunitného systému plniť si svoje úlohy.

Čo vieme o viruse SARS-CoV-2 ?

Zatiaľ čo väčšina ľudí, ktorí prišli do kontaktu s novým koronavírusom SARS-CoV-2, nemá žiadne ochorenie (ale ho prenášajú), veľa iných ľudí tento vírus riadne potrápi a z globálneho hľadiska má na svedomí aj státisíce obetí. Niektorí ľudia popisujú priebeh ochorenia ako ťažkú chrípku, iní len

ako bežné prechladnutie. U ťažších stavov dochádza k zápalu pľúc a poškodeniam pľúcnych tkanív. Vyskytujú sa aj ďalšie komplikácie, ako sú sekundárne vírusové a bakteriálne infekcie, poškodenie obličiek, srdca, výskyt krvných zrazenín, ktoré môžu viesť k trombóze, srdcovému infarktu a mozgovej porážke. Platí, čím viac zdravotných problémov už človek má, tým je väčšie riziko prípadných komplikácií.

Vzhľadom k tomu, že štúdiu COVID-19 sa celosvetovo vynakladá veľké úsilie, poznáme už aj mechanizmy pôsobenia tohto vírusu na bunkovej úrovni. Nový koronavírus sa prichytáva na bielkovinu ACE2, ktorá sa nachádza na povrchu mnohých buniek nášho tela. Vírus SARS-CoV-2 využíva tieto bielkoviny ako vstupnú bránu na to, aby ovplyvnil fungovanie bunky za účelom svojho množenia. Akonáhle sa dostane až do pľúc, spúšťa sa imunitná odpoveď. Ukazuje sa však, že aj imunitné bunky, ktoré prídu zlikvidovať vírus, majú na svojom povrchu bielkoviny ACE2, čo vírus využije vo svoj prospech tak, že ich infikuje. To však spúšťa ďalšie vlny imunitnej odpovede, ktoré sú už nekontrolované a dochádza k nadmernej zápalovej reakcii, tzv. cytokinovej búrke, ktorá obmedzuje funkčnosť pľúc, čo zase vedie k nedostatočnému okysličovaniu organizmu. Navyše, pľúcne tkanivá po takejto nadmernej zápalovej aktivite môžu zostať poškodené a okysličovacia kapacita pľúc zostáva znížená.

Liečba ochorenia COVID-19 a beta glukán

Okrem protizápalových liekov, kortikosteroidov a niektorých druhov antivirov sa pozornosť

vedcov upriamuje aj na beta glukány. Z doterajších poznatkov o pôsobení beta glukánov na imunitný systém a imunitné bunky, o jeho vplyve pri priebehu a liečbe iných vírusových respiračných ochorení a v kombinácii s poznatkami o COVID-19, jeho mechanizmu pôsobenia, ako aj poznatkov imunitných odpovedí u pacientov s dobrými, ale i so zlými výsledkami, viaceré vedecké skupiny publikovali svoje hypotézy o možných pozitívnych účinkoch beta glukánov aj pri COVID-19. Dajú sa zhrnúť do troch okruhov:

- Je možné, že ovplyvňovanie imunitného systému beta glukánmi z tzv. medicínskych húb už pred získaním ochorenia COVID-19 môže znižovať riziko vážnych stavov a ťažkých respiračných problémov.
- Je možné, že vysokočistý beta glukán môže pomôcť podporiť imunitný systém pri riešení dôsledkov COVID-19, poškodenia pľúcnych tkanív.
- Je tiež možné, že podávanie beta glukánu pomôže pri ovplyvnení imunitnej odpovede smerom k obmedzeniu cytokinovej búrky.

Zatiaľ sa jedná „iba“ o vedecké hypotézy. Na druhú stranu aj samotní autori konštatujú, že beta glukány majú za sebou desaťročia výskumu a zároveň milióny konzumentov, ktorí beta glukány vo vyššej či nižšej čistote najmenej dve desaťročia užívajú a ich vysoká bezpečnosť bola už preukázaná. Bezpečnosť vysokočistého beta-1,3/1,6-D-glukánu z Hlivy ustricovitej firmy Natures bola preukázaná v toxikologickej štúdii, viacerých štúdiách na zvieratách, ale aj vo 2 klinických štúdiách na ľuďoch.

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 Tíma, 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.





ensana

**Využite
našu jesennú
ponuku na pobyt
Zdravie v Piešťanoch
4=3**

Pobyt zahŕňa:

Jednu noc grátis pri pobyte na min. 4 noci

Ubytovanie s polpenziou

6 - 15 procedúr podľa dĺžky pobytu

Na tomto pobyte ušetríte:

od 145 €/os. v hoteli Thermia Palace

od 95 €/os. v hoteli Esplande

Ponuka platná od 1.10. do 22.12.2020

Piešťany

Ensana Health Spa Hotels

Kontakt a rezervácie: Tel.: +421 33 775 9974, Email: res.pn@sk.ensanahotels.com

ensanahotels.com/sk



OSTROŽOVIČ

EST. 1990

MUŠKÁT ŽLTÝ,
CIBÉBOVÝ VÝBER,
R. 2018.

ELIXÍR Z TOKAJA,
VYROBENÝ
K 30. VÝROČIU
ZALOŽENIA
VINÁRSTVA
OSTROŽOVIČ.

SLEDUJTE NÁS AJ NA FACEBOOKU
VIAC INFORMÁCIÍ NA
T.Č. +421 908 996 040
ODBYT@OSTROZOVIC.SK
WWW.OSTROZOVIC.SK



LIONEL
AJ U VÁS
DOMA



NAJLEPŠÍ SVETOVÝ
FUTBAL



MESAČNE OD
9,60 €
SATELIT ŠTANDARD



Televízia bez viazanosti



100 % Bonus na inštaláciu



0850 211 112 • digislovakia.sk

Podmienky využitia bonusu sú uvedené v Cenníku, ktorý je spolu so všetkými informáciami dostupný na www.digislovakia.sk.
Na príjem televíznej služby a pre využitie benefitov je potrebné minimálne 1 koncové zariadenie.

DIGI
S L O V A K I A



KDE KRÁLOVNOU JE VODA

Hovorí sa, že najvzácnejšie je zdravie a čas. Kúpiť sa nedá, ale môže sa istou formou darovať. Či už svojim blízkym alebo najlepšie sami seba. Premeňte všedné dni v krátku jednodňovú dovolenku alebo rovno víkendový oddych a zájďte načerpať novú silu a energiu do čarovného mestečka Laa an der Thaya vo Weinviertel.

Uzajte sami - už samotný voľný preklad názvu mesta znie úchvatne: Láva nad Dyji! Pre mnohých návštevníkov je to LaaSKA na prvý pohľad.

Kúpeľný rezort Therme Laa - HOTEL & SILENT SPA neďaleko slovenských hraníc je tým pravým pokojným miestom pre relaxáciu a odpočinok.

Jesenné počasie priamo nabáda k rekreačnému plávaniu či uvoľnenie svalov v zdravej termálnej vode. Teplota termálnych a slaných bazénov v Therme Laa - Hotel & Silent Spa sa celoročne pohybuje okolo príjemných 33-35 °C.

V rezorte Therme Laa sú Vám okrem veľkolepého vodného sveta k dispozícii rovno tri saunové časti - každá je niečím jedinečná a výnimočná. Rozľahlé saunové oddelenie v termálnych kúpeľoch ponúka loftovú saunu, kde je teplota o niečo nižšia ako v klasickej fínskej saune. V borovicovej saune sa pri správnej teplote uvoľňujú príjemné vône obsiahnuté v borovicovom dreve. Weinviertel sauna je postavená v štýle klasickej vinnej pivnice a je najstaršou pôvodnou saunou Therme Laa. Rybníková sauna sa pýši úchvatným panoramatickým výhľadom do okolitej prírody, parný

kúpeľ je v kombinácii so správnym peelin-
gom vždy zážitok s dlhodobým účinkom. Špičkoví saunoví majstri sa postarajú o to, aby ste mohli a vedeli dokonale využiť blahodarnú silu nimi pripravených saunových esencií na prírodnej báze.

Hotelovým hosťom je navyše exkluzívne k dispozícii aj hotelové spa s termálnym bazénom a saunová časť s fínskou saunou, parnou saunou, sanáriom a krásnym vonkajším whirlpoolom.

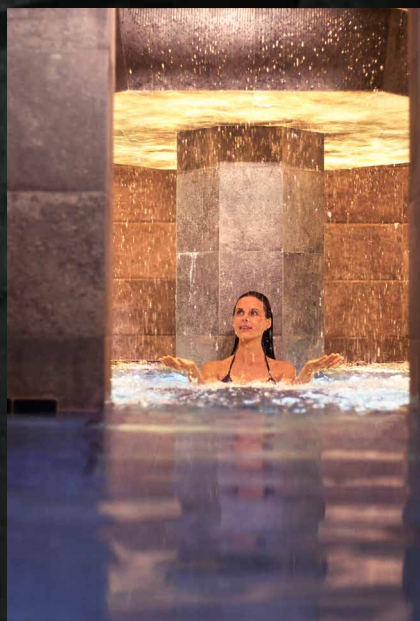
Kto hľadá neobyčajný zážitok, nadštandardné služby, magické ambiente - nech

volia SILENT SPA, prémiové denné kúpele Therme Laa. Deti tu nestretnete, do Silent Spa je vstup povolený osobám od 16tich rokov. Všadeprítomnému pohodliu a ohľadu na potreby klienta, zvlášťne upokojujúce atmosfére, intimité a rešpektu k súkromí sa nič nevyrovná. V tom je Silent Spa naozaj unikátne. Bazény s termálnou vodou a saunový svet s fínskou saunou, bio saunou, parným kúpeľom a meditačné solnú miestnosť Vás určite nadchnú. SILENT SPA sa stane Vašou srdcovou záležitosťou a je silne návykové!

Blízke okolie Laa láka k výletom za pamiatkami. Medzi najnavštevovanejšie patrí napríklad Lichtenštejnský zámok Wilfersdorf, prírodný park Ernstbrunn, majestátny hrady vo Falkensteine či Staats. Za návštevu stojí aj okolité malebné vinárske dedinky a ich „Kellergassen ... kde môžete ochutnať rozmanité podoby sviežeho Veltlínskeho alebo typického lahodného dolnorakúskeho rizlingu.

THERME LAA – HOTEL & SILENT SPA

TBL Therme Laa a.d. Thaya –
Betriebsgesellschaft m.b.H.
Thermenplatz 3, A-2136 Laa a.d. Thaya
tel.: +43 (0) 2522 / 84 700 721
www.therme-laa.at



Curaçao

Karibský ostrov zakázaného ovocia, s hlavným mestom zapísaným v UNESCO

Všetci poznáme rozprávku o Snehulienke a siedmych trpaslíkoch. Zlá kráľovná chce zabiť krásnu mladú Snehulienku otráveným jablčkom. Tak ako deti ostanú v šoku a v prekvapení z toho ako to dopadne, zostala som aj ja šokovaná, že také jablčko naozaj existuje. V španielčine má názov „manzanilla,“ čo znamená malé jablčko. V angličtine je strom nazývaný Manchineel trees. Prirodzene sa vyskytuje na juhu Severnej Ameriky a severe Južnej Ameriky, v tropickej oblasti. Je jedným z najjedovatejších stromov sveta a býva nazývané aj ako „plážové jablko,“ pretože tento strom sa často vyskytuje na plážach a v močiaroch, kde slúži podobne ako mangrovy. A práve na tento strom som narazila pri mojich potulkách po karibskom ostrove Curaçao (čítaj Kurasao).

„Nechytaj tie malé zelené jablčka,“ kričí na mňa Johana. „Sú jedovaté.“ O jej pravdivých slovách ma presvedčili všadeprítomné výstražné tabule. Toto by na kúzelnom ostrove obklopeného tyrkysovou vodou asi nikto nečakal. A nielen jablčka sú jedovaté. Už samotné státie pod stromom počas dažďa môže byť nebezpečné. Kvapky spôsobia pľuzgier na koži. Dokonca dym pri jeho spaľovaní môže natrvalo poškodiť zrak. Tento strom poznali už karibskí indiáni, keď používali

miazgu stromu na otrávenie šípov. Zajatcov priväzovali ku kmeňu stromu, čo im zaistilo pomalú a bolestivú smrť.

Hlavným mestom ostrova je Willemstad. Niekde som sa dočítala, že willemstadské nábrežie Handelskade je okúzľujúcim kúskom Karibiku, ktorý navždy zostane Amsterdamom. Osobne som sa presvedčila, že písmenká neklamali. Turisti prichádzajúci na ostrov hlavne výletnými loďami fotia pastelové

holandské domčeky natlačené tesne vedľa seba. Sú naozaj presne také ako v Amsterdame. Mesto rozdelené morskou zátokou a zároveň prístavom St Anna Bay na dve časti–východnú Pundu a západnú Otrobandu (Druhý breh), spolu s jeho pôvabnými starými uličkami, sú zapísané na zozname UNESCO ako jedna z najpozoruhodnejších mestských oblastí na svete.

Typicky holandská Punda na východnej strane má úchvatné nábrežie lemované starými budovami z osemnásteho storočia, ale ukrýva aj niekoľko vládnych kancelárií, butikov, obchodov, múzeí a kaviarničiek. Zaujímavosťou sú tu červené škridle na strechách domov a to z toho dôvodu, že sem boli privezené ako praktická záťaž pre lode. V jej srdci stojí synagóga Mikvé Israel-Emmanuel z roku 1732, ktorá je jednou z najvýznamnejších pamiatok Karibiku a asi najstaršia doposiaľ používaná synagóga na západnej pologuli. Na podlahe je rozsypaný biely piesok ako znamenie úcty k Mojžišovi, ktorý previedol svoj ľud cez púšť.

Johana si všimla môj záujem a obdiv k pastelovým farbám na domčekoch a spustila: „Pôvodne vraj boli všetky domy natreté bielou farbou. Guvernér dal pred návštevou kráľovnej Beatrix vy-



hlásiť v rozhlase, že biela farba odráža slnko, ktoré škodí, osvetľuje a zohrieva. Vyzval obyvateľov mesta, aby premaľovali svoje domy do iných farieb. A tak sa aj stalo. Až neskôr ľudia zistili, že jediná predajňa s farbou, v ktorej všetci farby nakúpili patrila práve guvernérovi, ktorý samozrejme výborne zarobil."

Obe časti mesta spája pontónový most, ktorý tu pôvabne nazývajú Svingujúca stará dáma. Oficiálne je pomenovaný ako Koningin Emmabrug – Most kráľovnej Emmy. Bol postavený v roku 1888. Dnes po ňom môžu prechádzať len chodci, prípadne sa dá prejsť bicyklom. Otáča sa okolo svojej osy, ktorá je upevnená na otrobandskej strane. Má zabudovaný pohon, ktorý riadi človek na jednom jeho konci vždy vtedy keď chce prejsť nejaká loď. Most sa uhýba lodiam aj dnes asi tridsať krát denne. Po dokončení diela sa vyberalo mýtno za prechod mostom dva centy od každého človeka, ktorý cez neho prešiel v topánkach. Kto šiel bosý, nemusel platiť. Dnes chodia cez most všetci zadarmo, či si niečo obujú alebo aj nie.

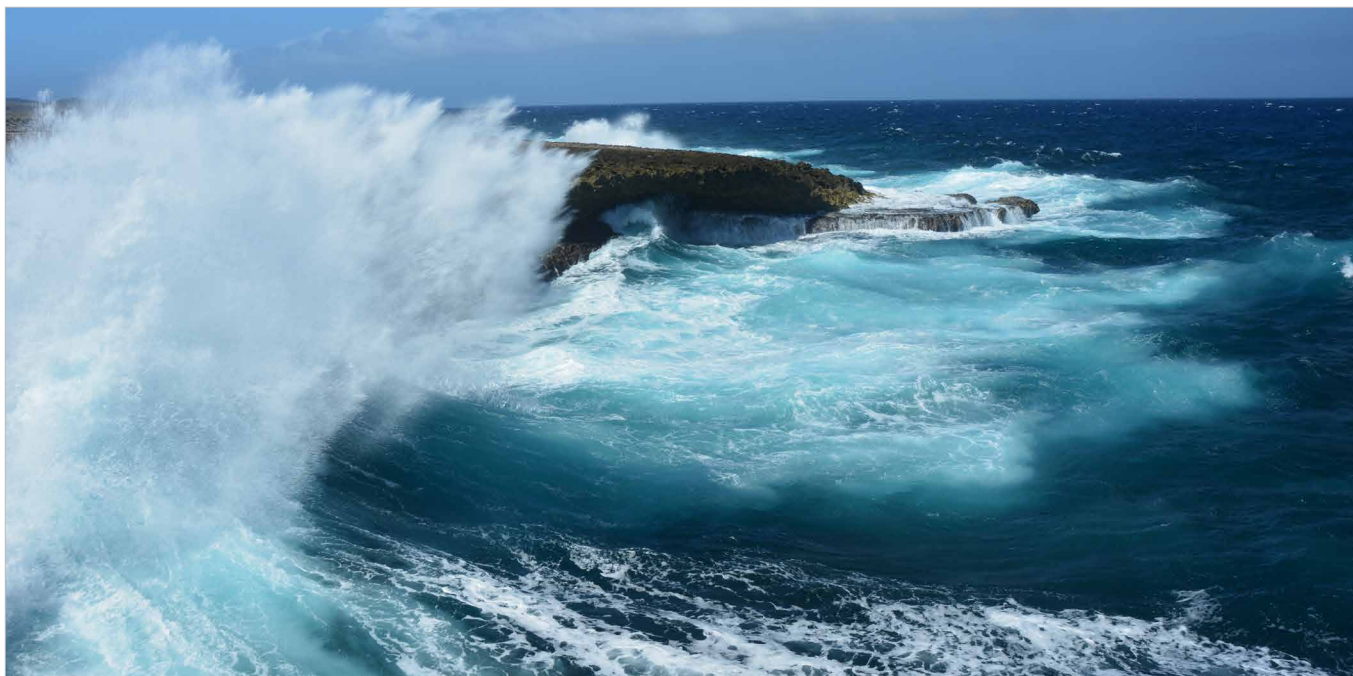
Vitajte alebo v jazyku papiamentu Bon Bini je pozdrav, ktorým vás miestni obyvatelia privitajú na Holandských Antilách. Na malom ostrove Curaçao sa okrem miestneho jazyka dá toho obdivovať alebo navštíviť veľa, ale to najlepšie som si nechala na záver. Ani



raz vás pri čítaní nenapadlo, že názov ostrova je vám nejako povedomý? Áno, hlavne barmanom. Je po ňom pomenovaný sladký likér Curaçao Blue, ktorý sa vyrába zo šupiek horkých pomarančov odrody Valencia, nazývaného „laraña," pochádzajúceho z ostrova. Liehovar Senior & Company Liqueur Distillery tu stočí každý týždeň viac ako deväťdesiat tisíc litrov. Tento liehovar je v prevádzke od roku 1896 a okrem slávneho modré-

ho Curaçaoa ho vyrábajú ešte pôvodne bezfarebný, zelený, červený a oranžový. Pre fajnšmekrov ponúkajú aj špeciálny kávový, čokoládový a Rum Raisin, čiže rumovo-hrozienkový. Nemusím pripomínať, že bezplatná prehliadka liehovaru s ochutnávkou je tu veľmi populárna. Takže – na zdravie Curaçao!

Silvia Vaculíková
www.silvia-foto.sk



AKO PRIPRAVIŤ AUTO NA ZIMU

Teploty klesajú, zima sa blíži. Okrem prezúvania na zimné pneumatiky a výmeny zmesi do ostrekovačov je vhodné zvážiť aj ďalšiu prípravu na chladné obdobie. Akú?



Počas zimných mrazov dostanú lak vozidla a ostatné exteriérové časti zabráť vplyvom mrazu a najmä agresívnej posypovej soli. Odborníci v starostlivosti o vozidlá odporúčajú vozidlá pred zimou voskovať. A nielen pred zimou. Ideálne celoročne. Jar a leto sú totiž iná kapitola a prinášajú ďalšiu „hrozbu“ pre lak v podobe hmyzu a mušiek.

Základom údržby pred zimou je voskovanie, nanoochrana alebo syntetický vosk, tzv. sealant. Pred aplikáciou vosku je vozidlo potrebné poriadne umyť a spraviť dekontamináciu laku. Ide o krok, kedy sa pomocou špeciálnej plastelíny mechanicky odstránia mikročastice asfaltu a brzdneho prachu, ktoré sú usadené v laku a bežná čistiaca chémia ich neodstráni. Po dekontaminácii a odmastnení je lak panensky hladký a pripravený na aplikáciu vosku. Ten je ideálne aplikovať aj v dvoch vrstvách pre lepšiu trvácnosť a ochranu.

Ďalším krokom je použitie kvalitnej zimnej zmesi do ostrekovačov. Pozor! Najlacnejšia zimná zmes nie je vždy najvhodnejšie riešenie. Tieto zmesi bývajú veľmi agresívne a častokrát spôsobujú nepekňý vodný kameň po čelnom skle, kapote a streche. Ten, keď sa zanedbá a nezmyje, ide odstrániť iba strojovým leštením. Odborníci odporúčajú použiť pH-neutrálnu zmes do ostrekovačov ktorá neoslabuje vosk a neškodí materiálom na vozidle.

Bezpečný výhľad za každého počasia? Nechajte si na sklá aplikovať voduodpudivú nanotechnológiu, tzv. „tekuté stierače“. Počas dažďa alebo sneženia bude čelné sklo vplyvom náporu vetra počas jazdy čistejšie. Ďalšia výhoda - na sklách nevznikne hrubá vrstva námrazy a budú rýchlejšie očistené.

SÚ NOVÉ VOZIDLÁ PRIPRAVENÉ NA ZIMU?

Vo všeobecnosti každé vozidlo prežije zimu bez voskovania, pH-neutrálnej zmesi v ostrekovačov a tekutých stieračov. Ide však o to, ako bude vozidlo po zime vyzerať. Je zrejmé, že udržiavané, voskované autá majú lak po zime v oveľa lepšej kondícii ako autá, ktoré sa nevoskujú.

Nové autá vychádzajú zo showroomov od predajcov bez akejkoľvek ochrany laku. Pokiaľ ste investovali desiatky tisíc eur do nového vozidla, investuje pár desiatok eur do údržby pred zimou. Vráti sa vám to mnohonásobne. Bez potreby nadmernej údržby po zime.

www.kvdetail.sk
info@kvdetail.sk

SAXO
AUTOFÓLIE
www.saxo.sk
0903795660



PUMP car wash

NOVOOTVORENÁ

NAJMODERNEJŠIA

SAMOOSLUŽNÁ AUTOUMYVÁREŇ



www.PUMPCARWASH.sk



Dolnozemska cesta 3
/vedľa Ekonomickej univerzity/
851 04 Bratislava - Petržalka

VÝŤAHY

výroba, rekonštrukcie, montáž



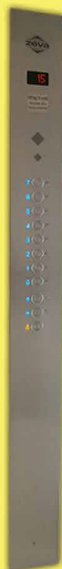
VÝŤAHY ZEVA spol. s r.o.
Beckovská 38
821 04 Bratislava 2

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
-  držiteľ certifikátu kvality ISO 9001

www.zeva.sk



STRECHY **predávame montujeme**

AKCIE
až do **-50%** na krytinu
platia na krytinu,
pri odbere
s prísľušenstvom

+ CENOVÝ VÝHODNÁ
demontáž
azbestu

Zavolajte,
za ponuku
nič nedáte!








škridly plechové klasické | trapézy | odkvapý | krovy | pur-panely | montované haly, domy

tel.: 0905 577 222, 0905 598 924 **www.stresnekrytiny.sk**

VÍNO - MASARYK® s.r.o.



Skalické víno

www.vino-masaryk.sk
www.facebook.com/vinomasaryk

cafe news.sk



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
STATICKE POSUDKY • ODVOZ ODPADU

0908 447 006

WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU

MAURUM S.R.O.

0901 711 780
maurum@maurum.sk
www.maurum.sk

VÝKUP DRAHÝCH KOVŮV A MATERIÁLU S OBSAHOV DRAHÝCH KOVŮV

ZLATO — zlomkové, zubné, kontakty, pozlátený materiál
STRIEBRO — kontakty, spájky, Ag pasty
PLATINA — termočlánky, laboratórne náradie, plechy
PALÁDIUM — kontakty

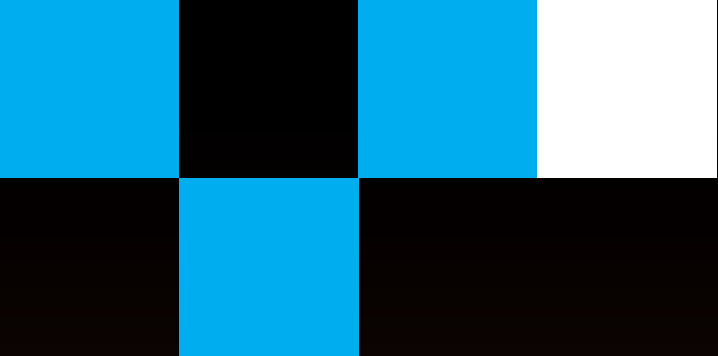
**PREDAJ: INVEŠTIČNÉHO ZLATA,
INVEŠTIČNÉHO STRIEBRA, GRANULÁTU AU, AG.**

KÚPIM PAROŽIE

- KÚPIM PAROŽIE
- ZHODY
- TROFEJE AJ CELÉ POĽOVNÉ ZBIERKY

VÝKUP CELÁ SR
+421 940 72 30 73
trofejeeu@gmail.com





primus®

GET AHEAD IN LAUNDRY+

INOVATÍVNA PRÁČOVNÍCKA TECHNIKA



/// CLEANING
všetko pre pranie, čistenie a žehlenie

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

www.cleaning.sk ■ www.primuslaundry.cz

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 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