

*cafe  
news*

**ISLAND**  
SPLNENÝ  
SEN

**LIEČBA  
OCHORENIA  
COVID-19  
A BETA GLUKÁN**

**POMÁHAME  
DEŤOM RÁŠŤ**  
PRE ICH  
PLNOHODNOTNÝ  
ŽIVOT

**MALKIA  
PARK**  
ÚTOČISKO  
PRE NEHCENÉ  
ZVIERATÁ

*Maroš Molnár*

PRÍSNY TRÉNER S LÁSKAVÝM ÚSMEVOM





**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](mailto:res.pn@sk.ensanahotels.com)

[ensanahotels.com/sk](http://ensanahotels.com/sk)

# EDITORIÁL

Koronakríza sa nám dostáva hlboko pod kožu. Ovláda už každodenný život každého z nás. Druhá vlna pandémie nás celkom ovládla. Nájdu sa však medzi nami ľudia, ktorí si nedajú ani koronavírusu vziať sny. Mladí cestovatelia Miška a Lukáš veria, že opäť bude dobre a budeme cestovať a spoznávať nové krajiny. Na inšpiráciu v októbrom Café news prinášajú postrehy zo svojej vlnajšej cesty na Island. Krajina, ktorá ukazuje nevyspytateľnú tvár prírody iste stojí za návštevu, keď pominú naše problémy s neodbytnou pandemiou. Zákernosť ohrozenia koronavírusom spočíva aj v tom, že každý z nás je vlastne potenciálnym nosičom COVID-19, hoci nemá nijaké zdravotné problémy. Bez testov nevieme, kto je chorý a koho by sme sa mali báť, aby nás nenakazil. Vyplýva z toho nevyhnutnosť nosiť stále RUŠKA, izolovať sa a dodržiavať ODSTUPY od ľudí a mimoriadne úzkostlivo dbať o hygienu RÚK. Toto osvedčené R O R sa, žiaľ, asi nadhlo stane našou súčasťou. Prinajmenšom dovtedy, kým sa nim nezačneme riadiť všetci. Podľa odborníkov je hlavným pilierom boja proti koronavírusu. Druhým pilierom, ktorý nás môže do istej miery ochrániť, je vedomé posilňovanie vlastnej obranyschop-

nosti organizmu. Ak funguje, potom má koronavírus menšiu šancu zdolať nás, pripraviť nás o zdravie a nakoniec i zničiť náš kultúrny a spoločenský život, položiť na lopatky ekonomiku krajiny. Súčasťou posilňovania imunity, odolnosti organizmu je podľa známeho kondičného trénera Maroša Molnára okrem iného aj pravidelný pohyb. Dôležité je, aby sa stal súčasťou životného štýlu každého človeka. Nabáda nás v rozhovore kondičný tréner, ktorý vďaka televíznym Extrémnym premenám dokázal dať už mnohým ľuďom šancu na nový, kvalitnejší život. Chorobne obézny ľudia sa pod jeho vedením naučili opäť normálne žiť a dopracovali sa k obvyklej hmotnosti. Na nás ostatných myslel skúsený tréner svojou novou knižkou Gauč alebo šťastie, v ktorej každý nájde jednoduchý návod ako si obľúbiť pohyb a šport. Podľa autora sa tak vyhneme skľuznutiu do obezity, s ktorou sa spájajú nielen rôzne civilizačné ochorenia, ale i nedostatočná imunita a väčšia náchylnosť na zdravotné problémy. Naše zdravie je do istej miery v našich rukách. Toto tvrdenie by sme mali začať brať vážne aj teraz počas nevyhnutnej izolácie a menej sa vyhovárať na nepriaznivé okolnosti.

Poteší nás, ak nám o vlastných skúsenostiach s realizáciou zdravšieho životného štýlu a jeho prínosu napíšete.

Váš tím Café news



cafe news, ročník VII, číslo 08, 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 18. 10. 2020. Vydavateľ nezodpovedá za obsah inzerátov.

INZERCIA

## OCENÍTE SLUŽBY A NÁKUP NA JEDNOM MIESTE

**Skráňšľovanie a skvalitňovanie príbytku je príbeh bez konca. Vždy potrebujeme niečo vylepšiť, doplniť, vymeniť, zreorganizovať.**

Podchvíľou chceme kúpiť novú lampu, sedačku, stôl, letné sedenie na balkón či terasu, alebo vymeniť kus nábytku, ktorý už doslúžil. Leto je obvykle obdobím, keď rodičia upravujú školopovinným deťom, ktoré rýchlo rastú, podmienky na učenie sa. Hračky vystrieda písací stôl, malá knižnička, nevyhnutná ergonomická stolička. Pokiaľ sa odhodláme k zmenám v byte či dome, dlho zvažujeme a rozmýšľame, ako by mal nový kus nábytku vyzeráť, aby dobre zapadol do existujúceho interiéru.

Ešte zložitejšie to majú šťastní majitelia nového bytu či domu, ktorí si chcú zariadiť od gruntu celé bývanie a ešte nemajú celkom jasnú predstavu o tom, čo by sa im hodilo, čo by bolo najlepšie i najkrajšie v ich obyvačke, detskej izbe, kuchyni a tiež v kúpeľni. Pre všetky také a podobné prípady je ideálna návšteva bratislavského R1 centra pre bývanie. **Na jednom mieste na veľkej ploche sú tu sústredené všetky obchody s nábytkom, sanitou, svietidlami, kobercami, dlažbami i potrebami pre domácich majstrov.**

V centre - všetko pre bývanie navyše nájdete odborníkov pre jednotlivé oblasti, ktorí vám radi poradia pri výbere, rozhodovaní i pri nákupe. Pri rozhodovaní často pomôže vidieť celú škálu ponuky toho, čo sa chystáme kúpiť a potom si ľahšie vyberiete to, čo naozaj potrebujete, čo perfektne vynikne práve vo vašej domácnosti. Taký komfort pri nakupovaní poskytuje zákazníkom **R1 centrum na Rožňavskej ulici v Bratislave.**

Neváhajte ho navštíviť.

**WWW.R1CENTRUM.SK PRENÁJOM OBCHODNÝCH PRIESTOROV**





# PRÍSNY TRÉNER S LÁSKAVÝM ÚSMEVOM

Maroš Molnár (47), slovenský profesionálny kondičný tréner a bývalý atlét, ktorého rukami prešli aj takí úspešní športovci ako tenistky Daniela Hantuchová, Lucia Ivanová, Ľudmila Cervanová, Dominika Cibulková, Yanina Wickmayerová, mnohí hokejisti a futbalisti, snoubordistka Jana Šeďová a ďalší. V súčasnosti sa s ním stretávame v televíznom programe Extrémne premeny, v ktorom z morbidne obéznych dokáže „vykresat“ celkom nových ľudí. Prísny, ale chápvavý profesionál ich sprevádza ťažkým procesom totálnej zmeny s láskavým a povzbudzujúcim úsmevom.

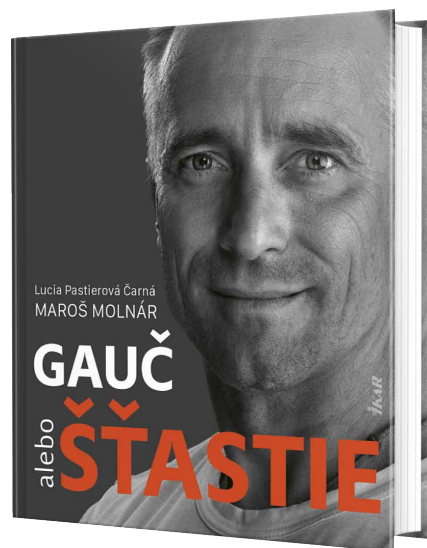
Prezradil nám čo-to o umení tréningom viesť ľudí k lepšiemu životu a skvelým výkonom i o svojej knihe Gauč alebo šťastie, ktorá práve vyšla.

**Od chlapčenských rokov a aj neskorším štúdiom na UK Fakulta telesnej výchovy a športu ste sa vydali na športovú dráhu. Čo rozhodlo o tom, že je z vás tréner, nie športovec?**

Na počiatku to bolo reálne hodnotenie vlastných športových limitov: byť priemerným športovcom či výborným trénerom? Po svojom prvom tréningu ešte v piatom ročníku na výške som si uvedomil, že sa mi trénerská pozícia veľmi páči a naplňa ma. Bolo rozhodnuté: keď nemôžem byť najlepší vo vrcholovom športe, budem najlepším trénerom.

**Samozrejme, človek sa kondičným trénerom nestáva zo dňa na deň. Absolvovali ste mnohé štúdiá, kurzy, získali desiatky medzinárodných certifikátov...**

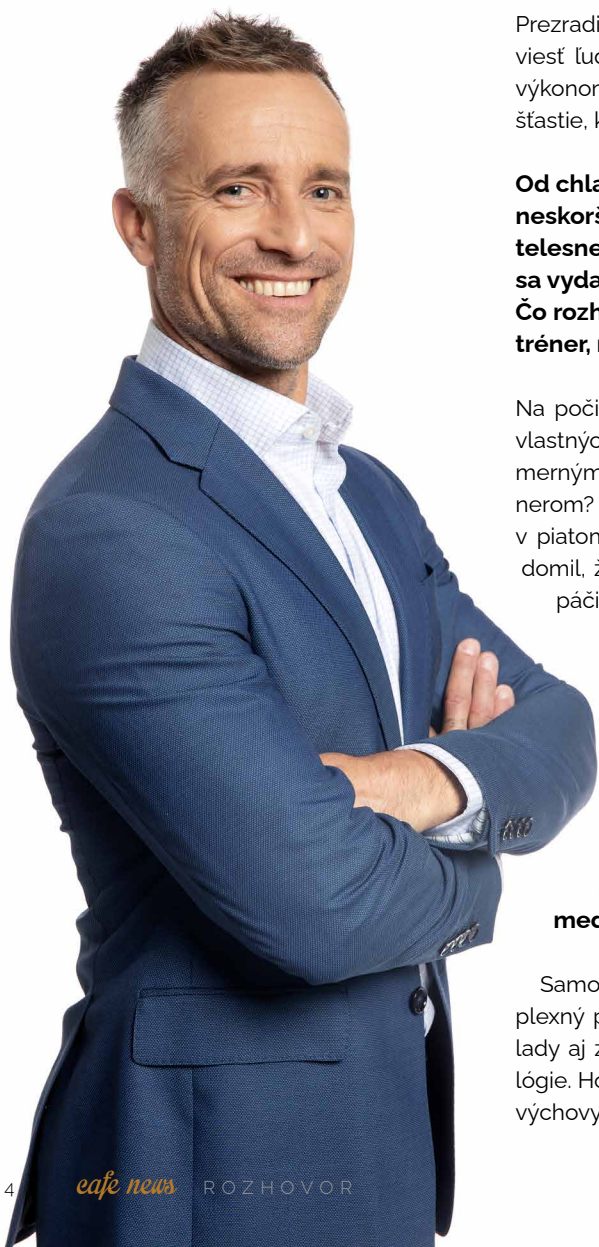
Samotné tréningovanie je veľmi komplexný proces. Vyžaduje si solídne základy aj z anatómie, fyziológie i psychológie. Hoci ako absolvent štúdia telesnej výchovy a biológie a trénerskej kvalifiká-



cie som už bol profesionálnym trénerom, mne to nestačilo. Svet bol už v tejto oblasti ďalej. Celé dni som študoval knihy, ktoré mi nosili kamaráti zo zahraničia (internet v tom čase bol ešte v plienkach), učil sa anglicky, dopĺňal si vedomosti aj zo súvisiacich vied, zžáňal pomôcky na cvičenie, cestoval na kurzy. Chcel som byť stopercentne pripravený.

**Trénovali ste a privedli k úspechom mnohých našich i zahraničných športovcov. Podľa nich ste prísny kondičný tréner, ktorý trvá na dodržiavaní disciplíny a pravidiel v tréningoch. Na čom si zakladáte?**

Musíte si s človekom sadnúť a mať spoločný cieľ. Základ je poznať ho, žiť jeho túžbami a odovzdať čosi aj zo seba. Po-



tom aj tvrdý tréning prináša ovocie, odhaľuje rezervy, cez ktoré sa športovec dostane vyššie a podáva kvalitnejšie výkony. Bez takejto spolupráce sa úspech nedostaví. Keď chcete robiť takto na sto percent, je dôležité mať vytvorené záemie, bez toho to nejde.

### **Duši športovca, jeho motivácii, snahe prekonávať prekážky, zlepšovať sa a víťaziť dobre rozumiete. Čo vás však privedlo k záujmu o morbidne obézných ľudí, ktorým spomínané vlastnosti neraz chýbajú?**

Bola to náhoda. Nevieam, ako sa ku mne organizátori Extrémnych premien dostali, ale pozvali ma na casting a uspel som. Bola to výzva. Po 23 rokoch tréovania vrcholových športovcov ma táto zmena posunula ďalej. Mohol som pri nej uplatniť mnohé svoje poznatky a skúsenosti zo zahraničia.

### **V televíznych Extrémnych premenách stále hovoríte, že všetko začína v hlave. Ako to do tej hlavy ľuďom so svojim tímom odborníkov dostávate?**

Ak sa nehýbate, ani mozog, obrazne povedané, nepracuje, nie je motivovaný. Ľudia, ktorí sa dopracovali k obrovským telesným objemom, nemajú vôľu niečo sa zbaviť, meniť, vylepšovať, chýba im sebavedomie. Preto je dôležité nájsť silný motív na skutočnú zmenu. Aby ste ho objavili, musíte sa s adeptom na premenu zblížiť, spoznať ho. U niekoho zaberie napríklad i taká základná otázka: Povedz, akú kvalitu má tvoj sexuálny život, lebo ja si ho pri tej hmotnosti neviem predstaviť. Potom stačí prísľub, že ak ydrží so mnou makať, garantujem mu, že bude mať opäť krásny sex...

### **Na obrazovke divák vidí len kľúčové body premeny, ale vy ste s tým človekom trištvrte roka v úzkom kontakte, vidíte jeho drinu, úspechy i neúspechy. Čo vás pri tejto práci dokáže najviac potešiť a čo naopak zarmútiť?**

Spoznal som a spriatelil sa s mnohými ľuďmi, ktorí aj vďaka našej spoločnej drine sa začali usmievať, žiť úplne nový šťastnejší

život, plniť si sny. To je pre mňa neskutočná radosť, motivácia a zmysel mojej práce. S nimi si telefonujeme, píšeme, zdieľame spolu ich ďalšie pokroky. Zarmútia ma takí, ktorí sa časom vracia k svojim zlovykom, prerušia kontakty. To má veľmi mrziť.

### **Máte rád všetko pod kontrolou. Založili ste si s manželkou, ktorá je tiež trénerkou, vlastné fitness. Čím sa líši Molfit od ostatných?**

Predovšetkým atmosférou. Sme rodinným fitkom, do ktorého človek chodí rád ako na návštevu k známemu a cvičí, hýbe sa nie z povinnosti, ale preto, že mu to prináša radosť.

### **Na svojich zverencov ste náročný. Ale máte aj vy nejaké zlovyky?**

Pravdaže, veď som normálny človek. Občas zhreším napríklad jedlom. Viete, niekedy si viac ublížite odopieraním si napríklad čokolády či klobásky, než keby

a nespahnúť do osidiel obezity. Písali sme ju vlani, keď sa o koronaviruse ešte nechýrovalo, ale teraz môže poslúžiť aj na individuálne cvičenie počas karantény. Chcem ňou postaviť všetkých pohodlných z gauča a pomôcť im vydať sa cestou zdravého životného štýlu.

### **S manželkou Zuzankou máte dve deti, už dospelého Jakuba (24) a dcéru Dorotku (12). Ste aj doma trénerom?**

Spočiatku, to som ešte pracoval iba so športovcami, som trénoval syna, ktorý inklinoval k futbalu. Nefungovalo to. Zato dcéra, ktorá sa venuje baletu, celkom rada chodí so mnou trénovať do fitka.

### **Vie sa o vás, že ste veľký romantik, manželke zvyknete dávať pri každej rodinnej príležitosti šperk. Čo vás k tomu vedie?**



ste si dali kúsoček, ak máte na to chuť. A moje hrišky? Milujem soletky, tik-taky pri šoférovaní a popcorny na gauči.

### **Okrem boja proti morbidnej obezite robíte osvetu aj zdravšiemu životnému štýlu. V knihe Gauč alebo šťastie, ktorú ste napísali spolu s Luciou Čarnou, sú informácie o možnostiach kondičného tréningu pre bežných ľudí...**

Dlhšie som uvažoval o napísaní jednoduchej príručky, ktorá by pomohla ľuďom žiť zdravšie, hýbať sa, športovať

Nemusím mať dôvod či príležitosť, aby som svoju manželku obdaroval. Robí mi to radosť a som jej aj veľmi vďačný za podporu pri mojej práci. Okrem tréningov, ktoré vás celého pohltia a chodíte domov celkom vyčerpaný, trávil som veľa času samoštúdiom, cestovaním na rôzne trénerské kurzy, nebol doma. Manželka ma podporovala a starala sa o deti i domácnosť, tvorila nám pokojné rodinné zázemie. Za to jej nebudem nikdy dost vďačný.

Anna Konečná  
Foto: archiv M.M. a Markízy



# MALKIA PARK v Orechovej Potôni

Poznáte celkom ojedinelý Malkia Park v Orechovej Potôni, kúsok za Šamorínom? Veľké mačkovité šelmy a ostatné nechcené zvieratá, ktoré našli na záchrannej stanici svoj domov, tu môžete navštíviť. V októbri je park otvorený od stredy do nedele od 10. do 16. hodiny. Samozrejme, aj v parku sa prísne dodržiavajú všetky hygienické opatrenia a obmedzenia, ktoré súvisia so súčasnou hrozbou epidémie koronavírusu.

Zvláštny projekt – záchrana týraných, chorých a nechcených zvierat z cirkusov, ZOO či súkromných chovov, predovšetkým veľkých mačkovitých šeliem - vznikol od roku 2015 postupne v Orechovej Potôni z iniciatívy Klaudie Kollárovej, riaditeľky záchrannej stanice Malkia Park. „Cieľom je nielen záchrana zvierat, ktoré by už na slobode neprežili, ale aj šírenie osvedčenej o ochrotených druhoch a o ochrane prírody, ako aj motivácia ľudí k rešpektu a láske k zvieratám,“ zdôrazňuje zakladateľka parku.

## Inšpiráciou bola malá Malkia

Klaudia ešte ako dieťa vždy mala doma rôzne zvieratká. Keď však skončila poľnohospodársku školu a pracovala i bývala na rôznych miestach, chýbali jej. Chodila teda vypomáhať do súkromného chovu šeliem. Keď však prišli na svet dve nie celkom zdravé levičatá, ktoré neboli pre ďalší súkromný chov potrebné, začala sa pomaly črtáť jej nová cesta životom. „Slabšie leviča ne-

prežilo, ale Malkia so zlomeným chvostom áno. Doma som ju vyplaťala. Pri nej som si uvedomila, že nie je jedinou šelmou, ktorej sa nedostáva od ľudí pomoci – a cieľ bol jasný.“ spomína na svoju inšpiráciu Klaudia. Založila občianske združenie na pomoc odkázaným zvieratám. Záchraná stanica sa začala rodiť najprv pre leviču Malkiu (v jazyku swahilli znamená kráľovná), ale postupne k nej pribúdali ďalšie nechcené šelmy a iné zvieratá. Dnes žije v parku viac ako dvestopäťdesiat zvierat. Levy, tigre, leopardy, s ktorými sa osud nemazal, ťava, zebry, opičky či surikaty, kopytníky, korytnačky i medvede už takmer naplnili kapacitu pozemku, ktorý si našla s priateľmi v Orechovej Potôni v pôvodnom poľnohospodárskom družstve.

## Útočisko pre nechcené zvieratá

V cirkusoch držia šelmy v malých klietkach, neustále sú na cestách a pri drezúre ich nešetria. Keď sa zvieratá zraní alebo je už staré a nedokáže zabávať ľudí a zarábať peniaze, majitelia sa ho zbavia. Podvyživené, choré, týrané zvieratá v zúboženom stave prichádzajú do Orechovej Potôni aj od nezodpovedných majiteľov, ktorí si ich pôvodne kúpili pre zábavu, ale keď šelmy podrastú, nevedia sa o ne postarať. V Malkia Parku dostávajú novú šancu na dôstojný život. „Najprv ich treba vykúpiť od nezodpovedných majiteľov, potom im náš veterinár ošetrí rany, zistí zdravotný stav a určí liečbu. Následne sa o nich dennodenne starajú ošetrovatelia, ôsmi na dve zmeny,“ hovorí prevádzkový riaditeľ Ing. Stanislav Benušček, keď nás zoznamuje s organizáciou života v Malkia Parku. Počas koronakrízy

majú ošetrovatelia špeciálny režim, aby sa nenakazili koronavírusom, lebo o zvieratá sa treba postarať aj keby park bol pre verejnosť zatvorený. Aktuálne informácie záujemcovia nájdu na [www.malkiapark.sk](http://www.malkiapark.sk) a na tejto stránke si môžu zároveň vopred kúpiť vstupenky.

## Malkia pozitívni pomocníci

Človek môže mať fantastický nápad na záchranu živých bytostí, ale bez finančných prostriedkov ostáva iba nenaplneným snom. Občianske združenie, ktoré Klaudia založila, najprv neúnavne hľadalo sponzorov a darcov milujúcich zvieratá a boli ochotní finančne pomôcť. Nápomocní boli aj priatelia a dobrovoľníci. Pri budovaní parku strávili veľmi veľa hodín pri manuálnych prácach, budovaní výbehov, oplatenia parku, chodníkov. Mnohí doteraz pomáhajú ošetrovateľom chystať zvieratám žrádlo, čistiť výbehy, upravovať a skrášľovať park, aby sa tu zvieratá i návštevníci cítili príjemne. Občianske združenie postupne postavilo nielen priestrané výbehy pre zvieratá, ale i detské ihrisko pre deti a nevelký penzión so štýlovými izbami, detským kútikom a bistro (teraz zatvorené). Financovanie súkromnej záchrannej stanice je stále veľmi náročné. „Od štátu nedostávame nič. V súčasnosti nám už dosť pomáhajú i 2 % z dane, ktoré prichádzajú od našich priaznivcov. Časť nákladov na prevádzku parku dokážeme vykryť už aj zo vstupného počas letnej sezóny,“ konštatuje prevádzkový riaditeľ a dodáva: „Osvedčila sa nám tiež možnosť „adoptovať“ si zvieratko, teda prispievať na jeho potravu.“ Pracovníci záchrannej stanice a občianskeho združenia Malkia Park Big Cats Rescue neúnavne hľadajú rôzne formy, aby finančne zabezpečili prevádzku parku. Bez pomoci sponzorov a darcov sa však ešte stále nezaobídu...

Jana Pokorná  
[www.malkiapark.sk](http://www.malkiapark.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 ochorenia COVID-19.

Úlohou imunitného systému je ochrana organizmu. To znamená: čo je poškodené, treba opraviť a zahojiť (rany, zlomeniny), čo do tela nepatrí, 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 víruse 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 účinkov 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 vysokočisté beta glukány môžu 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 Hlívy ustricovitej firmy Natures bola preukázaná v toxikologickej štúdií, 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 lekárni!  
[www.natures.sk](http://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.







## Island, alebo ako si splniť sen za 5 dní

Pandémia Koronavírusu, ktorá aktuálne sužuje celý svet, postihla aj nás. V inom prípade by sme v týchto dňoch brázdili cesty nejakej severskej krajiny. Po minuloročnom tripe po Islande sme práve toto mali v pláne. Vráťte sa s nami teraz rok dozadu a nechajte sa inšpirovať, pretože keď toto všetko skončí, Island je miesto, kam by ste mali ísť.

### Na začiatku bol plán

Miška veľmi túžila navštíviť Island a vidieť polárnu žiaru. Preto sme našu cestu naplánovali práve na prelom septembra a októbra, kedy sa dá „Aurora borealis“ uloviť. Možno vás prekvapilo slovo „uloviť“, ale pri polárnej žiare je to tak. Ľudia, ktorí sa ju počas dlhých severských nocí vydajú hľadať, sa oprávnene nazývajú lovcia. Je to preto, že polárna žiara sa objavuje a mizne na rôznych miestach a je naozaj nevysspytateľná. Existuje dokonca aplikácia, ktorá predpovedá jej výskyt, no je veľmi nepresná. To, či sa nám ju podarilo uloviť, sa dozvieme na konci článku. Vzhľadom na to, že sme sa na Island vydali na päť dní, bolo potrebné všetko dopodrobna naplánovať. Objednali sme si auto, zaboookovali ubytovanie a do detailov pripravili našu cestu. Malo to dva dôvody, pričom o tom druhom sme nevedeli a o to viac sme boli radi, že sme mali všetko vyriešené vopred. Prvým je krátkosť času a obrovské množstvo zaujímavých vecí, ktoré sme chceli vidieť a ten druhý? Island je extrémne drahá destinácia a ak chcete ubytovanie riešiť na mieste, váš výlet sa môže výrazne predražiť.

### Najsevernejšia metropola sveta - Reykjavík

Po prilete do Reykjavíku sme si prevzali naše auto. V autopožičovni nám však

ozámili veľmi „smutnú“ správu a to sice, že model, ktorý sme si objednali, nemajú a preto nám dajú k dispozícii v cene nášho auta vyššiu radu. A tak namiesto Dacie Duster sme sadli do Fordu Kuga v plnej výbave. Prijemná zmena, aj keď čo sa týka rýchlosti na Islande bolo by to asi jedno. Mimo mesta je všade maximálna rýchlosť 90 km/h a vzhľadom na výšky pokút ju naozaj odporúčame dodržiavať :). Keďže sme v aute trávili väčšinu času,

luxusnejšie auto s automatom sme naozaj ocenili. Každopádne zlatá rada – nešetríte a určite si prenajmite auto s náhonom na všetky štyri kolesá. Reykjavík je síce hlavné mesto Islandu, ale je maličké (s rozlohou cca o 100 kilometrov štvorcových menšou ako Bratislava) a nenachádzajú sa tam nejaké významné turistické zaujímavosti. Za návštevu stojí evanjelický kostol Hallgrímskirkja, skanzen s tradičnými domčekmi Árbæjarsafn a samozrejme centrum mesta. Gastronomická špecialita, ktorú nemožno obísť je miestny stánok s hod dogom Bæjarins Beztu Pylsur, ktorý sa stal legendou a môžeme povedať, že lepší hod dog sme asi nikdy a nikde nejedli.

Keďže sme sa na Island vybrali s Eurami v peňaženke, prvá vec, čo sme hľadali, bola zmenáreň alebo banka, kde si môžeme zmeniť eurá za islandské koruny. Na naše počudovanie sa žiadna zmenáreň v meste nenachádzala a nakoniec sme pochopili prečo. Na Islande je možné platiť kartou úplne všade – áno aj za verejné WC. Islandské koruny sme ani raz nepotrebovali. A ešte jedna vec, ktorá nám po Reykjavíku bola jasná – na Islande nebudeme piť pivo. Prečo? Odpoveď je úplne jasná – za 4 deci zlatistého moku sme zaplatili v prepočte 19 EUR a tak sme si povedali, že Island dáme aj bez pivečka.





## Zaujímavosť:

Názov Reykjavík znamená v preklade dymová zátoka

## Golden circle – povinná jazda

Pingvellir, Haukadalur, Gullfoss, Kerið. Toto sú názvy, ktoré pozná každý, kto na Islande bol. Je to povinná jazda pre každého turistu. Dá sa zvládnuť za jeden deň a je to nezabudnuteľný zážitok, ktorý sa každému vryje veľmi hlboko do pamäte.

## Národný park Pingvellir

Keďže na Islande sa v okamihu dokáže zmeniť počasie, nabalili sme si oblečenie ako do dažďa, tak aj do slnečného počasia – veď auto odvezie. Navštívili sme miestne potraviny, kúpili si „sväču“, zapli Spotify a vydali sa za prvým dobrodružstvom. Na parkovisku pred vstupom do Národného parku Pingvellir sme bez problémov nechali svoje auto a rezkým krokom sme sa vydali naprieč tejto prírodnej nádhere. Celý park je zapísaný do zoznamu UNESCO. Stretávajú sa tu dve tektonické platne, takže sa v jednom momente nachádzate v Európe a v druhom v Amerike, čo je celkom sranda a v dobách dávno minulých, keď sa začala formovať na Islande demokracia, na tomto mieste vznikol prvý parlament Althing – čo bol zároveň najstarší parlament v Európe. Nebolo však veľa času, lebo deň má len 24 hodín a tak sme po krátkej prechádzke sadli do auta a išli sme ďalej. Čakal nás Haukadalur.

## Gejzír voláme gejzírom kvôli oblasti Geysir

Druhá zastávka bola Haukadalur. Je to geotermálne pole, na ktorom sa nachádza oblasť gejzírov. Odtiaľto pochádza aj samotné pomenovanie tohto prírodného úkazu. Nachádza sa tu totiž najznámejší gejzír na svete s názvom Veľký Geysir. Jeho aktivita je takmer nulová a prebúda sa len počas zemetrasení, kedy jeho výstrek dosahuje až výšku 80 metrov. To však vôbec nevedí, pretože kúsok od Veľkého Geysiru sa nachádza stále aktívny gejzír s názvom Strokkur, ktorý vyvíera každých cca 5 minút a voda je naozaj vreľá, takže sme si museli dať

pozor, na ktorej strane gejziru stojíme. Úžasné predstavenie sme si užili niekoľkokrát a následne sme sa vydali smerom k ďalšej zastávke nášho tripu po Golden Circle. Gullfoss bolo niečo, na čo sme sa neuveriteľne tešili.

## Islandské Niagary

Gullfoss je najväčší vodopád na Islande a zároveň najmohutnejším vodopádom v Európe. Za sekundu sa cez koryto premelie od 100 do 2000 metrov kubických vody. V prípade slnečného počasia sa nad vodopádom objavuje nádherná dúha. Vystúpili sme z auta a prvá vec, ktorá nás ohromila, bol hukot. Obrovský hukot, ktorý sa tiahol celým údolím, bol tak silný, že sme sa aj napriek tomu, že



sme stáli vedľa seba, takmer nepočuli. Keď sa povie, že je niečo monumentálne, tak si predstavím pocit, aký sme mali na okraji útesu čadičového kaňonu Hvítárgljúfur. Ťažko sa opisuje ten pohľad a jedno je isté, aj keď sme boli na Islande práve 20 hodín, niekde tu sme si uvedomili, že nás čaká neuveriteľné dobrodružstvo. Po prechádzke a načerpaní síl (teplý čaj je povinnou jazdou), sme sa vydali ďalej. Čakala nás posledná zástavka na zlatom okruhu - Kerið.

## Diera do stredu zeme - Kerið

Dorazili sme do oblasti Grímsnes, kde nás čakal mierny výšlap. Po pár výškových metroch sme sa ocitli na okraji ob-

rovského krátera, v ktorom sa nachádza jazero. Tá farba jazera sa ťažko opisuje, ale ako sa menilo počasie menila sa aj farba z tmavomodrej cez modrozelenú až do odtieňov slabšej zelenej. Oranžovo červená stena, ktorá jazero obklopuje, dotvorila obraz vstupu do stredu zeme. Nádhera. Trošku sme sa pomotkali a vydali sa späť do Reykjavíku – čakala nás prvá noc lovenia Aurora borealis. Na ubytku sme si uvarili čaj, naobliekali sa, pripravili foťáky, statívy a vydali sa do tmy. Do tretej ráno sme čakali, striehli a keď sa už už zdalo, že sa na oblohe niečo ukazuje a my sme sa začali tešiť... tak sa nič neudialo. Prvú noc lovenia sme teda ukončili a poriadne unavení sme sa zvalili do postele a ani nevieme ako, bol ďalší deň. Budiček o 6:00 a podme ďalej.

Ale o tom až v ďalšom čísle. Island je nádherná krajina a jeden z našich splnených cestovateľských snov. Tento text sa píše o to ťažšie, že v čase, kedy sme mali byť na cestách, sedíme doma a čakáme čo bude. Dúfame, že už čoskoro obujeme našu turistickú obuv, nabalíme backpack a vydáme sa na ďalšie cesty.

Našu cestu Islandom môžete sledovať na instagramovom účte @cestujeme\_ako\_chceme

Miška a Lukáš  
Cestujeme ako chceme  
Zdroj foto:  
@cestujeme\_ako\_chceme

# POMÁHAME DEŤOM RÁŠŤ

Nadácia Detského kardiocentra pokračuje 4. ročníkom úspešného projektu edukácie detí s vrodenou chybou srdca



Už štvrtý rok Nadácia Detského kardiocentra učí deti s vrodenou chybou srdca, že aj napriek ich ochoreniu môžu viesť plnohodnotný život a dosiahnuť svoje ciele. Toto všetko sa stáva skutočnosťou prostredníctvom unikátneho projektu s názvom Žijem naplno, ktorý funguje na princípe edukačnej podpory špeciálnych pedagógov. Tí navštevujú tieto deti v pohodlí ich domova, aby im pomohli dobehnúť ochorením spôsobené hendikepy. Novinkou štvrtého ročníka je, že sa podarilo rozbehnúť projekt už aj na východnom Slovensku.

Od septembra spustila Nadácia Detského kardiocentra už štvrtý ročník projektu Žijem naplno. Doteraz sa podarilo pomôcť už viac ako štyridsiatim deťom zo západného aj stredného Slovenska. Špeciálni pedagógovia navštevujú deti s ochorením srdca, ktoré nemôžu pravidelne navštevovať škôlku či školu, priamo doma, aby s nimi preberali to, čo by sa ako zdravé deti učili v škole či škôlke. Na deťoch zaradených do projektu edukácie je vidieť neuveriteľný pokrok v jemnej motorike, hrubej motorike, v sústredení, v rečovej zručnosti či v zlepšených výsledkoch v škole. „Práca s deťmi je krásna a náročná zároveň. Toto vie každý rodič, pedagóg, vychovávateľ, ktorý odovzdáva deťom svoje vedomosti a skúsenosti. Ja, ako špeciálny pedagóg sa snažím pri svojej

práci odovzdávať deťom aj srdce. Prácu s deťmi s chorým srdiečkom sa snažím realizovať tak, aby ju deti vnímali ako hru, prostredníctvom ktorej v tomto náročnom procese objavujeme nové veci, tešíme sa z úspechov a posúvame sa ďalej. Najväčšou odmenou je pre mňa radosť z úspechov detičiek a spätná väzba od rodičov, ktorí mi vravia: „Ďakujeme, že našim deťom pomáhate rásť.“



Som rád, že som súčasťou projektu Nadácie detského kardiocentra Žijem naplno a v duchu jeho názvu sa snažím robiť svoju prácu naplno, s radosťou, vďačnosťou a s pokorou," povedal jeden zo špeciálnych pedagógov Peter Vácha.

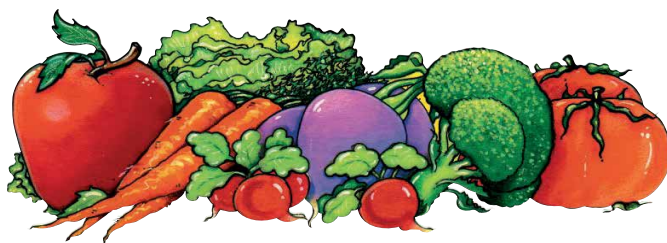
Už o krátky čas bude možné navštevovať úplne nové integratívne centrum, ktoré uzrie svetlo sveta v momente, keď bude uvedený do prevádzky nový pavilón Detského kardiocentra. Toto centrum bude miestom pre špeciálnych pedagógov, logopédov, psychologov a ďalších odborníkov, ktorí sú nesmierne potrební a nápomocní deťom v Detskom kardiocentre. Aj naďalej majú rodičia pacientov zaradených do projektu možnosť využiť službu psychologickú podporu. V prípade potreby je naša psychologička k dispozícii poradiť, ako postupovať s pacientmi pri rôznych situáciách.

Novinkou 4.ročníka je, že sa nám podarilo zaradiť do projektu prvých 5 detí aj z východného Slovenska, a to vďaka spoločnosti Novartis, ktorí sa rozhodli pomôcť deťom práve na východe. Tomu sa teší aj riaditeľka Nadácie Detského kardiocentra. „Mám obrovskú radosť z toho, že sa nám podarilo splniť žiadosť rodičov a mohli sme zaradiť aj prvé deti z východného Slovenska do nášho projektu. Tešíme sa úspechu nášho projektu a sme hrdí na pomoc, ktorú deťom a ich rodičom vieme aj v oblasti edukácie poskytnúť“, vysvetlila riaditeľka nadácie.

V tej najdôležitejšej úlohe, získať finančné prostriedky nadácii pomáhajú sponzori, bez ktorých by nebolo možné spomínaný projekt realizovať. Veľká vďaka patrí generálnemu partnerovi projektu spoločnosti Slovclean, ktorí podporili doteraz najviac detí v projekte, ale aj hlavným partnerom Novartis a Finportal. Aj vďaka ich podpore môžu naši malí pacienti rásť.



# webber naturals®



## Kanadské prírodné vitamíny No1



je najväčší kanadský líder vo vývoji, spracovaní a výrobe doplnkov výživy na trhu s prírodnými produktmi. Naše produkty sa predávajú vo viac ako 100 krajinách sveta. Viac ako 50 rokov spoločnosť dodáva vitamíny, minerály, rastlinné a špeciálne doplnky zákazníkom, s dôverou v zdravie ich rodín.

Vyrába podľa najmodernejších štandardných technologických podmienok, ktoré zabezpečujú maximálnu aktivitu, čistotu a biologickú dostupnosť účinných látok.

Vlastné suroviny a výrobné postupy sú zárukou kvality, čerstvosti a čistoty, čím sa doplnky výživy Webber Naturals líšia od produktov iných výrobcov. Sme výhradným producentom vitamínových doplnkov Sunkist® (Smaragd) v Kanade. Prinášame vám tiež ďalšie produktové línie Webber Naturals: MetaSlim®, Cold-A-Tak®, Echi-naMax® a MultiSure® multivitamíny.

Webber Naturals je známy vytváraním špecifických riešení pre konkrétne použitie zákazníkami. Sme jedna z mála spoločností v Severnej Amerike s možnosťami a odbornosťou využitia softgélou, použitých na výrobu kapsúl s liečivom - táto forma je obľúbená u mnohých doplnkov výživy. Využívame tiež ďalšie formy pre naše produkty: prášok, tinktúry, kvapaliny a sirupy, rovnako ako aj tablety a kapsule.

Výživové doplnky Webber Naturals sa vyrábajú nadštandardnými postupmi, pri použití NAJMODERNEJŠÍCH kontrolných testov kvality, ktoré zabezpečujú maximálnu aktivitu a biologickú dostupnosť účinných látok. Vitamíny Webber Naturals NEOBSAHUJÚ chemické konzervačné látky ani farbivá. Sú vhodné aj pre diabetikov a vegetariánov.

[www.webbernaturals.sk](http://www.webbernaturals.sk)

⊕ ŽIADAJTE V LEKÁRNI

Dovoz a distribúcia: Life Group s. r. o., Infolinka: 0903 700 456





# 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 peelíngom vždy zážitok s dlhodobým účinkom. Špičkoví saunovní 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.

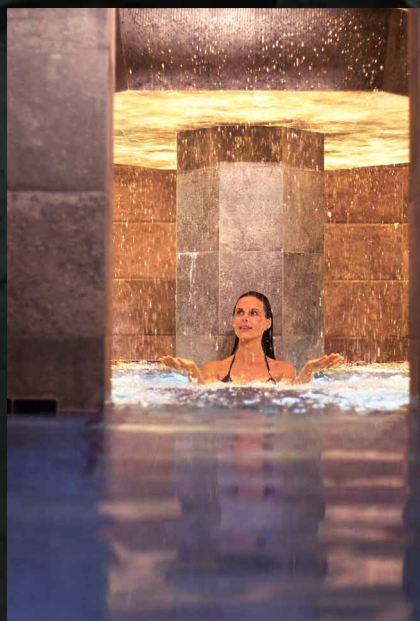
Kto hľadá neobyčajný zážitok, nadštandardné služby, magické ambiente - nech

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, zvláštne 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, majestátna hrady vo Falkensteine či Staatz. 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](http://www.therme-laa.at)







## Spodná bielizeň, ktorá vás rozveselí



Spodná bielizeň od Dedoles prináša radosť do vašich dní. Vybrať si môžete z množstva zaujímavých vzorov, ktoré sa hodia k vašej osobnosti alebo jednoducho vyjadria vašu náladu. Rovnaké vzory sú na dámskej i pánskej bielizni i ponožkách, takže sa môžete dokonale zladíť.

S veselou spodnou bielizňou sa budete cítiť doslova ako v bavlnke. Je vyrobená z kvalitnej bavlny, ktorá spĺňa normy OEKO-TEX® a podmienky BCI. Po celý deň vás preto bude sprevádzať maximálny komfort.

Spodnú bielizeň Dedoles navrhujú slovenskí dizajnéri a prostredníctvom internetových obchodov sa predáva v 20 krajinách Európy, kde spoločnosť Dedoles pôsobí.

Novinkou v sortimente Dedoles je dámska „braletka,“ teda pohodlný vrchný diel spodnej bielizne, ktorý obľubujú hlavne mladé dámy. Je vhodná na športovanie, domáce leňošenie alebo bežné nosenie.

**Viac na [www.dedoles.sk](http://www.dedoles.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**

**DIGI**  
S L O V A K I A

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



# LIONEL AJ U VÁS DOMA

## NAJLEPŠÍ SVETOVÝ FUTBAL NA DIGI JE SPÄŤ!

DIGI Slovakia na jeseň prichádza s kreatívnou futbalovou kampaňou, ktorej hlavnou tvárou je obľúbený herec Dano Heriban. Spoločnosť zákazníkom na obrazovky aj naďalej prináša dávku toho najlepšieho svetového futbalu. Atraktívne zápasy LaLigy, Bundesligy či Serie A si vychutnáte na programoch DIGI Sportu. Na programe PREMIER SPORT nebude chýbať slávna Premier League. Okrem futbalu DIGI ponúka aj niekoľko obľúbených benefitov a noviniek: televíziu a internet bez viazanosti, 100% bonus na inštaláciu či DIGI Sport videotéku v aplikácii DIGI GO.

### LIONEL AJ U VÁS DOMA

Významné podujatia, športové zápasy či koncerty sa nedejú iba vo väčších mestách. DIGI vďaka 100% pokrytiu územia prináša zákazníkom svetový futbal a bohatú ponuku programov pre celú rodinu, nech sú kdekoľvek. V tomto duchu sa nesie aj jesenná komunikácia s obľúbeným slovenským hercom Danom Heribanom.

„Aj túto športovú sezónu štartujeme s nabitou ponukou svetového futbalu. Lionel Messi zostal v Barcelone, a tak si ho môžeme spolu užiť na DIGI Sporte. Fanúšikovia boli zvedaví, ako dopadnú prestupové šumy, my sme však boli presvedčení, že vďaka našej širokej ponuke ho naši zákaznícividia aj v ďalšej

sezóne.“ vysvetľuje Michal Mažár, riaditeľ marketingu a predaja.

Jesenná kampaň štartuje 7. septembra na televíznych obrazovkách.

Všetky informácie o kampani vrátane videospotu nájdete na [www.digislovakia.sk/LIONEL](http://www.digislovakia.sk/LIONEL)

Zákazníci si od 12. septembra vychutnajú live zápasy anglickej Premier League, španielskej LaLigy, talianskej Série A či nemeckej Bundesligy na programoch DIGI Sport a Premier Sport. Kompletná ponuka zápasov a videotéka je prístupná v aplikácii DIGI GO. Okrem širokého výberu športových programov DIGI aj naďalej ponúka filmové, dokumentárne, hudobné či detské programy

za dlhodobu výhodnú cenu už od 9,60 EUR mesačne a bez viazanosti.

### V DIGI SA VIAZAŤ NEMUSÍTE A ZA INŠTALÁCIU NEPLATÍTE

DIGI zákazníkom ponúka všetky služby bez viazanosti. Zároveň pri využití 100% bonusu na satelit a inštaláciu zákazník neplatí na úvod žiadne poplatky. Cena TV balíkov aj internetu zostáva nezmenená.

Viac informácií o aktuálnej ponuke zákazníci získajú na infolinke 0850 211 112 alebo na webe [www.digislovakia.sk](http://www.digislovakia.sk)

**DIGI Slovakia** - televízia  
a internet bez viazanosti

Bratislava, 8. 9. 2020



**ROTTNER**  
*The Spirit of Safety*

Oficiálny e-shop značky

**ROTTNER**

TREZORY A SEJFY



[www.rottnerssecurity.sk](http://www.rottnerssecurity.sk)



# ROTTNER

*The Spirit of Safety*

## Oficiálny e-shop značky

# ROTTNER

POŠTOVÉ SCHRÁNKY, POKLADNIČKY,  
SKRINKY NA KLÚČE A MINCOVNÍKY



[www.rottnersecurity.sk](http://www.rottnersecurity.sk)

Showroom Bratislava  
Rottner Security Slovensko, s.r.o.  
Gagarinova 10/B  
82105 BRATISLAVA

# 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 radiacích systémov pre výťahy
- výroba slovenských elektrokomponentov pre výťahy
- firma s 20 ročnou tradíciou
- držiteľ certifikátu kvality ISO 9001

[www.zeva.sk](http://www.zeva.sk)



## VÍNO - MASARYK® s.r.o.

*Skalické víno*

[www.vino-masaryk.sk](http://www.vino-masaryk.sk)  
[www.facebook.com/vinomasaryk](https://www.facebook.com/vinomasaryk)



## KÚPIM PAROŽIE

- KÚPIM PAROŽIE
- ZHODY
- TROFEJE AJ CELE POĽOVNÉ ZBIERKY

### VÝKUP CELÁ SR

+421 940 72 30 73  
[trofejeeu@gmail.com](mailto:trofejeeu@gmail.com)



# Okoč ✓

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

- ▶ STRECHY NA KLÚČ ◀
- ▶ STREŠNÉ KRYTINY ◀
- ▶ REZIVO ◀

tel.: 0905 746 124 • [www.strecha.ws](http://www.strecha.ws)

## REZANIE BETÓNU

### AKCIOVÉ CENY!

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

## 0908 447 006

[WWW.JADROVEVRTANIE.SK](http://WWW.JADROVEVRTANIE.SK) • [WWW.REZANIEBETONU.EU](http://WWW.REZANIEBETONU.EU)





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](http://www.cleaning.sk) ■ [www.primuslaundry.cz](http://www.primuslaundry.cz)

# NOVÉ OBJEDNÁVKY

-35%

VYŠŠIA KATEGÓRIA  
**EURO  
SOFA**  
www.eurosofa.sk

## dodanie do VIANOC

### PIER



rozmer 310 x 227 cm  
celokoža BULL

1,3 - 1,5 mm hrubá

**2 850,- €**

luxusná látka

**2 160,- €**



22  
elementov  
v akcii



### ETNA



3sed+2sed

hrubá celokoža

1,4 - 1,6 mm hrubá

**1 950,- €**

4  
elementy  
v akcii

