

**TALIANSKY
CHRTÍK**

IDEALNÝ
ŠTVORNOHÝ
SPOLOČNÍK

**NÁBYTOK,
O AKOM STE
SNÍVALI!**

**KÁVA, ČAJ,
ČOKOLÁDA
OSVEDČENÉ
ŽIVOTOBUDIČE**

*Pán profesor
opäť v laviciach*



... v súlade s prírodou

Cannavita - výroba a predaj prírodných konopných produktov
vysokiej kvality, pri ktorej nerobíme žiadne kompromisy.

☎ 0940 704 020



ČAJE • SIRUPY • OLEJE • KOZMETIKA • CESTOVINY

Liečivé účinky, prvotriedna kombinácia a vyvážený pomer výživných látok.

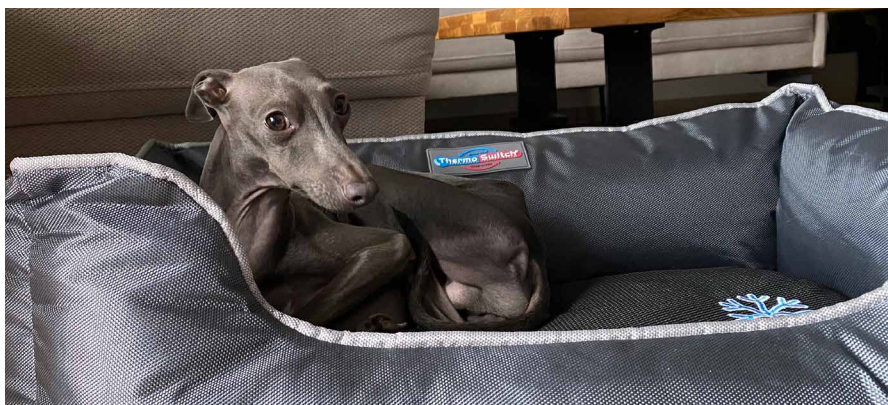
PRIPRAVUJEME PRE VÁS PRODUKTY Z CBD

www.cannavita.life

TALIANSKY CHRTÍK

ideálny štvornohý spoločník

Zatúžili ste po nemom a vernom spoločníkovi, ktorý by vás všade sprevádzal a stal sa milovaným členom vašej rodiny? Taliansky chrtík by mohol byť pre vás ideálnym plemenom.



Taliansky chrtík je elegantné, vznešené, ladne sa pohybujúce plemeno, ktoré pripomína zmenšeného greyhonda. Je inteligentný a temperamentný pes. Váži sotva 5 kíl, výšku 32 – 38 cm. Vyskytuje sa v čiernej, hnedej, modrej a krémovej farbe s bielymi škvrnami. Miluje pozornosť svojho pána, rýchly pohyb a slnko, ale nemá rád zimu. V chladných dňoch ho treba obliekať, aby neprechladol. Zvyčajne sa dobre znáša s inými psami. Plemeno nie je náročné na starostlivosť, takmer nepĺzne, ale oceňuje dobrú starostlivosť o zdravie. Treba mu pravidelne kontrolovať najmä čistotu zubov, zvuko-

vodu a zastrihávať pazúriky. Doživa sa 13 – 15 rokov.

Mala ho i Kleopatra

Plemeno Taliansky chrtík (v Taliansku nazývaný Piccolo levriero italiano) bolo známe už v starovekom Egypte a Grécku. Najvyššie spoločenské vrstvy ho vyhľadávali ako spoločníka pre ušľachtilý a elegantný vzhľad, prítulnosť a oddanosť. Obľubovala ho i samotná Kleopatra. Asi vďaka čulým kontaktom Egypta s Gréckom sa plemeno dostalo do Európy a stalo sa spoločníkom vo vyšších kruhoch i predmetom ďalšieho šľachtenia a to predovšetkým zmenšovaním chrtov štandardnej veľkosti. Popularita Talianskeho chrtíka vyvrcholila v 19. storočí. Majitelia ho však v tom čase radi rozmaznávali, čo spôsobilo, že telesne zoslabol a začal degenerovať. Preto sa v 20. storočí začalo s regeneráciou plemena. Základy pre dnešnú podobu Talianskeho chrtíka boli položené v štyridsiatych rokoch 20. storočia. V súčasnosti je obľúbeným spoločenským plemenom. Dokonca sa už objavuje aj na dostihových dráhach, kde je plnohodnotným konkurentom ostatných chrtov. Plemeno Taliansky chrtík sa v FCI nachádza v skupine 10, v sekcii 3 pod číslom 200.



Oceníte jeho dobrú povahu

Taliansky chrtík je veľmi spoločenské a priateľské plemeno. Je to milý, živý, zvedavý psík, ktorý je výborným priateľom rodiny. Svojmu pánovi je oddaný, ale vyžaduje si neustálu pozornosť. Voči cudzím ľuďom býva rezervovaný. Od malička potrebuje dôsledný výcvik a výchovu založenú na citlivom prístupe a vzájomnom rešpekte. Kvôli svojej telesnej stavbe i dobrej povahe sa ideálne hodí na



život v byte. Má rád neustály kontakt so svojím pánom a jeho rodinou. Zo svojho kútika v izbe sleduje celkové dianie v rodine a prirodzene sa doň zapája ako člen rodiny. Chrtík je veľmi rýchly, miluje šport a rád robieva spoločnosť svojmu pánovi napríklad pri kondičnom behaní. Výbeh by sme mu však mali umožniť iba v bezpečnom prostredí, kde nehrozí žiadny úraz.


Crazy paws
e-mail: info@crazypaws.eu
www.crazypaws.eu

Pán profesor opäť v laviciach

Druhá séria úspešného, vzťahového seriálu Pán profesor začala nový školský rok. Gymnázium Staromestská prešla veľkou zmenou. Požiar totálne zničil blízke 8-ročné gymnázium a žiakov a profesorov rozdelili do okolitých škôl. K známym študentom tak pribudli nové tváre, ktoré sa vám spolu už s tými známejšími postupne predstavia v aktuálnej, druhej sérii seriálu.



Isté je, že pán profesor – Samo Vozár v podaní Tomáša Maštalíra tu je opäť pripravený pre svojich žiakov urobiť aj nemožné. Rozumie ich problémom, chápe ich dilemy a dokáže sa na svet pozeráť ich očami. V istom zmysle je jedným z nich. A preto, keď sa niekto zo študentov dostane do problémov, Samo nikdy neodmietne pomôcť.

Samo a Klaudia

Samo neustále hasí problémy svojich študentov, avšak svoj súkromný život si vyriešiť nedokáže. Po prázdninách je Samo presvedčený, že Klaudia je minulosťou. Aké prekvapenie ho však čakalo, keď sa jeho tajná láska, žena ku ktorej cíti to, čo ešte nezažil predsa len objavila v škole. Opäť sa spustila zábavná a kom-

plikovaná húsenková dráha ich vzťahu. Samo sa totiž stále vyhýba trvalému záväzku a Klaudia pochybuje, či práve Samo, ktorý jej neustále lezie na nervy, je ten pravý.

Novinky v zborovni

V rámci zmien na seriálovom gymnáziu stabilný profesorský zbor na Staromestskej dostal novú posilu – profesorku angličtiny a nemeckého jazyka. Novou kolegyňou v zborovni je skvelá herečka Petra Polnišová, ktorej rola ráznej a energetickej Barbory sadla ako uliata.

Barbare, ako jedinej žene sa podari odpútať večného chlapca Laca (Samo Trnka) od jeho matky a plného taniera...

Študenti – známe aj nové tváre

V študentských príbehoch druhej série ožívajú známe tváre aj nové postavy študentov a dokonca aj žiakov. Opäť prežívame zásadné príbehy mladých ľudí na prahu dospelosti a opäť to sú predovšetkým vážne, hlboké témy, ktoré by bez obetavého Sama mohli do-



padnúť aj zle: anorexia, bezdomovectvo, či strata rodiča. Našťastie majú študenti gymnázia Staromestská oporu v Samovi, aj keď sa už nemôžu spoľahnúť na nikoho iného. Samo je tu aj v druhej sérii vždy pre nich.

Zoznámte sa s Barborou

Samorast, ktorý sa takmer nedopatrením ocitol v školstve. Barbara by sa totiž presadila kdekoľvek, kde je potrebné kvantum energie, organizačný talent a neomylné zameranie sa na svoje ciele, mohla by robiť manažérku veľkej nadnárodnej logistickej firmy aj viesť malé lokálne záhradníctvo. Ale má talent na jazyky a najmä: strašne rada učí. Avšak aj v prísne rozdelených učiteľských rolách si ide svoje – čo sa jej nepáči, zmení, prerobí, vymyslí inak, nebojí sa víťať sa do cudzích vecí a vždy si spraví po svojom. Taká je naša seriálová Barbora v podaní Petry Polnišovej.

Seriálový profesorský zbor

Samo Vozár (Tomáš Maštálir)

Nekonvenčný učiteľ chémie, fyziky a telocviku, ktorý by pre svojich študentov urobil takmer čokoľvek. Učenie je jeho život, ale osobný život má v troskách. Samo je zarytým zástancom staromlá-

deneckého spôsobu života. Vďaka tomu na prvý pohľad vyzerá, že životom len tak pláva, bez hlbšieho zmyslu a cieľa. Ale okrem užívania si, má Samo celoživotnú vášeň, povolanie, niečo, v čom je lepší od všetkých naokolo – učenie.

Kludia Belanská (Gabriela Marcinková)

Atraktívna, zodpovedná, spoľahlivá a celkovo takmer dokonalá učiteľka slovenčiny.

Dievča z dobrej rodiny, jediná dcéra svojej prehnane ambiciózne matky. Na rozdiel od Sama vyštudovala pedagogickú fakultu nie preto, že chcela učiť, ale pretože vlastne nevedela, čo chce. Stretnutie s navonok chaotickým Samom, ktorý nerešpektuje žiadne pravidlá, začína pomaly, nenápadne nabúravajú jej presvedčenie o tom, že život musí byť dokonalý.

Denis Rácz (Roman Luknár)

Prísny a zásadový Rácz si dobre uvedomuje, že jeho škola je nadmerne zastúpená problémovými študentmi, a tým pádom je ostatnými gymnáziami vnímaná ako niečo podradné. Ale Rácz nie je z tých, ktorí by sa vzdávali. Je hrdý na to, že v prefeminizovanom slovenskom

školstve dokázal vybudovať učiteľský zbor, v ktorom je dostatok mužov a hoci je zásadový, uvedomuje si, akým prínosom preňho nekonvenčné metódy Sama sú.

Igor Smatana (Peter Nádassdi)

Učiteľ matematiky a IT, otec veľkej, tradičnej rodiny, ktorý si do práce chodí oddýchnuť od svojej náročnej manželky a malých detí.

Laco Hudák (Samo Trnka)

Starý mládenec, ktorý žije iba pre svoju mamu a biológiu. Okrem týchto dvoch vecí zo seba dokáže vydať energiu iba v prípade, ak ide o jedlo. A toto sa úplne zmení v druhej sérii seriálu, keď stretne Barboru.

Zlatica Krempaská (Gabriela Dolná)

Dejepisárka zo starej školy, najobávanejšia osoba na gymnáziu, a to nielen medzi študentmi, ale aj medzi ostatnými profesormi, riaditeľa nevynímajúc.

Nové časti seriálu
Pán profesor uvidíte
každý PONDELOK na
TV Markíza o 20:30h!



2% z daní Nadácii Detského kardiocentra

Skutoční lekári, skutoční bojovníci

Minulý rok Nadácia Detského kardiocentra odštartovala novú kampaň pri príležitosti uchádzania sa o 2% z daní. Jej hlavným „mottom“ je detské vyznanie „Ďakujeme, že nám pomáhate rásť“, ktoré zároveň slúži ako silné posolstvo pre potenciálnych darcov 2% zo svojich daní. Zaujímavé na tom je, že túto milú a pritom tak silnú vetu povedala skutočná malá pacientka v nemocnici a v našich srdciach zarezovala natoľko, že sme ju pretavili aj do našich kampaní a stala sa veľmi významným slovným spojením. V štyroch spotoch, ktoré nadácia postupne predstavila, sa v hlavných rolách

objavujú skutoční malí pacienti a skutoční lekári z Detského kardiocentra. A títo autentickí lekári aj reálne pomáhajú deťom rásť! A to tým, že sa snažia vyliečiť ich choré srdiečko, aby mohli vyrásť a stať sa tým, čím túžia byť!

Na kampani sa podieľali naši štyria primári, a to Doc. MUDr. Ľubica Kováčiková, PhD. - primárka oddelenia anesteziológie a intenzívnej medicíny DKC, MUDr. Viera Ílliková, PhD. - primárka Oddelenia arytmií a kardiostimulácie, MUDr. Pavol Kunovský, PhD., MBA - primár kardiologickej JIS DKC a MUDr. Martin Záhorec,

PhD. - primár Kardiologického oddelenia DKC.

Na našej webovej stránke www.nadaciadkc.sk nájdete jednoduchý postup pre venovanie 2% z daní a tiež predvyplnené tlačivo s údajmi Nadácie Detského kardiocentra.

V mene všetkých detí, ktoré to potrebujú, ďakujeme každému, kto sa rozhodne venovať 2% zo svojich daní práve nám.

J. K.



Ďakujeme za vaše 2%



www.nadaciadkc.sk

COVID-19 A IMUNITA PODPOROVANÁ BETA GLUCANOM

Čo sú beta glucany

Beta glucany sú vedeckej i laickej verejnosti známe prírodné polysacharidy, ktoré sú v obilninách (beta-1,3/1,4-D-glukány) a tiež v hriboch a kvasinkách. Beta glucany z tzv. medicínskych húb sú známe najmä pre svoje imunomodulačné účinky, to znamená, že modulujú – ovplyvňujú funkciu imunitného systému.

Beta glucan a imunitný systém

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, z ktorých by mohlo vzniknúť rakovinové ochorenie). Ak je imunitný systém oslabený, neplní si spomínané povinnosti. Prejavuje sa to horším hojením rán, zvýšenou citlivosťou na ochorenia a zdĺhavou rekonvalescenciou. Oslabený imunitný systém môže tiež reagovať na niektoré podnety nesprávne, alebo nadmerne. Výsledkom toho sú napríklad alergie či autoimúnne ochorenia. Beta glucany dávajú nádej aj v tomto smere, avšak tu platí, že priebeh týchto ochorení treba citlivo sledovať a dávkovanie beta glucanu má byť obozretné.

Čo vieme o víruse SARS-CoV-2?

COVID-19 je ochorenie, ktorého prenos sa uskutočňuje cez dýchacie cesty. Zatiaľ čo veľa ľudí, ktorí prišli do kontaktu s novým koronavírusom SARS-CoV-2, nemá žiadne zdravotné ťažkosti (ale ho prenášajú), veľa iných ľudí tento vírus riadne potrápi a z globálneho hľadiska má na svedomí už milióny obetí. Niektorí ľudia popisujú priebeh ochorenia ako ťažkú a dlhotrvajúcu chripku, pri ktorej navyše nevedia dýchať, iní ako bežné prechladnutie. U ťažších stavov dochádza k zápalu pľúc a poškodeniam pľúcnych tkanív. Vyskytujú sa aj ďalšie komplikácie, pričom platí: čím viac zdravotných problémov už človek má, tým je väčšie riziko prípadných komplikácií a ťažkých stavov.

Liečba ochorenia COVID-19 a beta glucan

Okrem protizápalových liekov, kortikosteroidov a niektorých druhov antivirov sa pozornosť vedcov upriamuje aj na beta glucany. Vzhľadom na krátkosť času, turbulentný vývoj koronavírusovej pandémie, ako aj rôznorodosť beta glucanov sa doposiaľ nepodarilo uskutočniť testovanie na ľuďoch. Avšak viaceré vedecké skupiny publikovali svoje hypotézy o možných pozitívnych účinkoch beta glucanov. Tieto hypotézy sa dajú zhrnúť do troch okruhov:

- Je možné, že ovplyvňovanie imunitného systému beta glucanmi z tzv. medicínskych húb už pred získaním ochorenia COVID-19 môže znížiť riziko vážnych stavov a ťažkých respiračných problémov. Vzhľadom k tomu, že beta glucany prevažne pôsobia na nešpecifický imunitný systém (ktorý je prvou líniou obrannej odpovede, a ktorý následne informuje a aktivuje špecifický imunitný systém), ich pôsobenie môže mať na priebeh ochorenia zásadný vplyv.
- Je možné, že vysokočistý beta glucan môžu pomôcť podporiť imunitný systém pri riešení dôsledkov COVID-19, poškodenia pľúcnych tkanív.
- Je tiež možné, že podávanie beta glucanu pomôže pri riešení dysregulácie imunitnej odpovede smerom k redukcii cytokínovej búrky.
- Najnovšie články zvažujú možnosť preventívneho pôsobenia beta glukánu proti koagulopatii, čo je porucha zrážanlivosti krvi, ktorú niekedy spôsobuje ochorenie COVID-19.

Zatiaľ ide „iba“ o vedecké hypotézy. Na druhej strane aj samotní autori konštatujú, že beta glucany majú za sebou desaťročia výskumu a zároveň milióny konzumentov, ktorí beta glucany vo vyššej či nižšej čistote najmenej dve desaťročia užívajú a ich vysoká bezpečnosť bola už preukázaná.

Beta glucan: overená účinnosť a bezpečnosť*

- mikronizovaný beta glucan pre zvýšenie účinnosti
- najvyššia čistota beta glucanu (93%)
- účinky a bezpečnosť potvrdené vo vlastných klinických štúdiách*

Beta Glucan 500+ s najvyšším obsahom beta glucanu z Hľivy ustricovitej na trhu + vitamín D pre správnu funkciu imunitného systému*

Beta Glucan 120+ dávka beta glucanu pre každodenné použitie, navyše s obsahom kyseliny listovej a vitamínu D, ktoré prispievajú k správnej funkcii imunitného systému* a zníženiu vyčerpania a únavy**

Žiadajte vo svojej lekární! ROZHOVOR *cafe beta glucan*



www.natures.sk



Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkovičova 33, 97701 Trnava, natures@natures.sk, tel. 033/5501673. Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2008 a v systéme bezpečnosti potravín ISO 22000:2005. Bezpečnosť a účinnosť posudzovaná v toxikologickej štúdií pre účinnú zložku beta glucan a v placebo-kontrolovaných klinických štúdiách pre výživové doplnky Beta Glucan 120 a Beta Glucan 500. Zmluvná štúdia dosud nie je požiadanie. Schválenie zdravotného tvrdenia podľa Nariadenia (ES) č. 1926/2006 pre *Vitamín D a **Kyselina listová.

Nábytok, o akom ste snívali!

Výber nábytku nie je len o farbe, štýle a rozmeroch, ktoré sú často kľúčové. Pri výbere nábytku sa tiež pozeráme na funkčnosť využítie každého centimetra úložného miesta.



Ako však vybrať ten ideálny nábytok? Rad profesionálov odporúča zákazkovú výrobu, ktorá má veľa možností. Môžete mať presný rozmer, materiál a jeho dekor, ale to nie je všetko!

Volíte si aj vnútorné vybavenie, ktoré prekoná vaše očakávania z nábytku.

Čo všetko zahŕňa výber vhodného nábytku? Na danú otázku nám odpovie dizajnérka Iva Bastlová, autorka knihy „Interiér do detailu“, ktorá nedávno vyšla a je to už tretia kniha v poradí.

Iva Bastlová pripravila so svojim tímom na jesennom veľtrhu zaujímavú expozíciu s názvom „Inšpirácia pre bývanie“, kde boli odprezentované výroby nábytku na mieru a jeho výhody.

Podme sa na to spoločne pozrieť:

Kuchyňa

Kuchyňa je koncipovaná ako prvok do menšieho bytu. Je relatívne malá, napriek tomu plne vybavená s dostatkom úložného priestoru.

Miesto na ukladanie potravín je hneď skraja, pričom nad sebou je niekoľko plnovýsuvov, ktoré slúžia na prehľadnosť pri organizácii jednotlivých potravín.

V hornej časti je chladnička a pod

ňou umiestnená umývačka, ktorej šírka je 45 cm v pohodlnej zvýšenej polohe.

Úložný priestor nechýba ani pod drezom, kde je okrem sorteru (odpadkového koša na triedenie surovín) vnútorná zásuvka na čistiace prostriedky.

Veľmi praktický je nízky výsuv s organizérom na príbory, nože a navyše aj na rezačku potravinovej a alu fólie.

Za zmienku stojí aj materiál:



Podlaha je z praktického vinylu, ktorý sa veľmi dobre udržuje v čistote a je možné vyberať nielen z dekorov dreva, ale aj ďalších ako je napr. Terass či imitácia kameňa.

Pracovná doska na tejto linke je vyrobená z kompaktnej dosky so šedým jadrom, ktorá skvelo ladí k dverkam z odolného laminátu. Zaujímavý je obklad za pracovnou doskou. Ide o kovolaminát v dekore CORTEN shipyard, ktorý evokuje hrdzu a napriek tomu je veľmi hladký a dobre sa udržia.

Kúpeľňa

Kúpeľňa patrí medzi najmenšie miestnosti v byte, napriek tomu je v nej potrebné uložiť množstvo vecí a ideálne ešte vytvoriť miesto pre relaxáciu. Pre lepšiu organizáciu je vhodné v skrinke použiť plnovýsuvy, kde je možné uložiť všetko potrebné od uterákov až po hygienické potreby. Drobnosti, ako sú kefy na zuby, možno schovať do niky za zrkadlom, ktoré môže byť navyše podsvietené LED pásmi.

Voľne stojacu práčku je možné schovať za dverka. Výhodou je, že pri relaxácii vo vani sa nepozerať na špinavé prádlo a prácu, ktorá vás čaká. Ak je potrebné nechať niečo vysušiť, stačí vysunúť prídavné vešiaky na bielizeň - výsuvy doplnené aretáciou.



Zaujímavosťou je výsuvný schodík, ktorý pomôže s dosahom do horných skriniek, v ktorých je možné uložiť napríklad osušky. Schodík navyše v sebe ukrýva ďalší úložný priestor, a tak možno využiť každý voľný centimeter.



V danej skrinke je tiež miesto na špinavé prádlo a to konkrétne v plno-výsuv. V hornej časti je výklop, kde je možné uložiť ďalšiu špinavú bielizeň a zároveň ju triediť.

Predsieň



Predsieň má slúžiť ako uvítacie miesto, ktorého cieľom je navodiť atmosféru a zároveň plniť funkciu s dostatkom úložného priestoru na veľmi malej ploche.

Danú predstavu vieme vyriešiť pomocou praktického nábytku - veľké predsieňové skrine, v ktorých nájdete všetko od uloženia kľúčov a drobností za zrkadlom, rad výsuvov, šatníkovú tyč za dvierkami, výsuvy pre uloženie topánok a špeciálne schodík space step, ktorý tak ako v kúpeľni pomôže v dosahu do horných vysokých skriniek.

Aby bola predsieň na prvý pohľad zaujímavá, občas stačí použiť drobnosť, napríklad kompozíciu z digitálne tlačенých obrazov. Na podlahu, ktorá je drevená a odolná, umiestnime taburetku.

Zaujímajú vás ďalšie zaujímavosti a detaily?

Pozrite sa na web www.inspirace-pro-bydleni.cz, kde nájdete ďalšie zaujímavosti alebo si prečítajte novú knihu INTERIÉRY DO DETAILU, ktorá patrí medzi novinky od Ivy Bastlovej.

O knihe:

Táto kniha predstavuje voľné pokračovanie kníh „Tvoríme interiér s českou designérkou“ a „Barvy - trendy - interiéry“, ktoré napísala česká interiérová dizajnérka v predchádzajúcich rokoch.

Prvá kniha komplexne sumarizuje zariadenie súkromných interiérov miestnosť po miestnosti. Druhá kniha, ako už z názvu vyplýva, sa venuje farbám, hlavne ich odtieňom a kombináciám v interiéroch a zároveň v nej čitateľ

nájde zhrnutie trendov za posledných 5 rokov.

V knihe INTERIÉRY DO DETAILU nájde čitateľ viac ako 50 odpovedí na časté otázky pri riešení interiérov, ktoré sprevádzajú veľa ilustračných fotografií s konkrétnou ukážkou. Kniha poukazuje nielen na riešenia interiérových detailov, ale aj celkov po kapitolách od kuchyne cez kúpeľňu až po spálňu ako v prvej knihe. Čitateľ nájde odpovede na otázky ako je napríklad výber a kombinovanie rôznych materiálov na nábytok a čalúnený nábytok, voľbu typu svetidla, konštrukčné detaily nábytku ako je napríklad druh hrany a kovania. V knihe sa čitateľ dozvie podľa akého kľúča voľiť tapety, ako používať nástenné samolepiace dekorácie či ako zladíť obliečky v spálni so zvyškom vybavenia.

Kniha taktiež obsahuje aj prehľadnú schému, ako pri zariaďovaní interiérov postupovať a hlavne veľa nákresov s odporúčanými rozmermi, ktoré uľahčia predstavu o priestore a nábytku. Je to praktická pomôcka pre každého, kto aktuálne zariaďuje svoj byt či dom.

Autorka do publikácie zhrnula rôzne tipy a triky, ktoré sa do predchádzajúcich dvoch kníh už nezmestili, a ktoré často pri svojej tvorbe používa. Ide o výber zaujímavosti za takmer 20 ročnú prax v danom odbore.

o autorke:



Ing. Iva Bastlová, DiS.
interiérová dizajnérka
členka Českej ergonomické spoločnosti
držiteľka autorizácia pre odbor
„interiérový poradca“ 33-051-M od MPO

Chráňte seba aj svojich zamestnancov: Germicídna lampa likviduje koronavírus

Koronavírus pustoší takmer celý svet. Ničí nielen státisíce ľudských životov, ale aj ekonomiky krajín takmer celého sveta, Slovensko nevynímajúc. Celé ľudstvo stojí pred najväčšou výzvou, aká tu nemá obdoby snád od čias 2. svetovej vojny. Výzvou je poraziť tohto tichého nepriateľa. Práve v tomto období, viac ako kedykoľvek predtým, je nevyhnutné myslieť na ochranu seba a svojich najbližších.

Chcete ochrániť seba, svojich rodinných príslušníkov, spolupracovníkov, zamestnancov alebo obchodných partnerov? Vedci z viacerých krajín, vrátane Slovenska, jednoznačne odporúčajú investovať do germicídnych lamp, ktoré preukázateľne bránia v šírení pandemického ochorenia COVID-19, ale aj bežných foriem vírusov.

GERMICÍDNA DEZINFEKCIA

- Máte obavy zo znečisteného prostredia baktériami, vírusmi alebo plesňami?
- Trápia Vás a Vaše deti alergie, astmy a iné ochorenia dýchacích ciest?
- Chcete zabezpečiť čisté a sterilné prostredie pre Vašich zákazníkov, zamestnancov alebo blízkych?

**Profesionálny tím
LB SERVIS, ktorý zabezpečuje
GERMICÍDNA DEZINFEKCIU,
sa o všetko za Vás postará!"**

Účinná pomoc v boji proti koronavírusu spočíva v tom, že žiarenie germicídnej lampy spôsobuje úhyn mikroorganizmov. Toto žiarenie totiž narušuje ich štruktúru, a tak dochádza k ich likvidácii. V tomto prípade ide o sterilizáciu priamym dopadom žiarenia na povrch predmetov, pričom dochádza k ničeniu mikroorganizmov vo vzduchu aj na povrchu súčasne. Baktérie a vírusy totiž môžu prežiť na rôznych povrchoch, a to je veľkým problémom aj obávaného koronavírusu a zároveň aj zamestnávateľov snažiacich sa o udržanie nekontaminovaných pracovných priestorov pre svojich zamestnancov.

Lampa môže byť umiestnená na strope, na stene miestnosti, alebo sa používa ako mobilná lampa. V našej ponuke ju môžete nájsť aj v kombinácii s časovačom ako programovateľnými hodinami.

Spoločnosť LB SERVIS, ktorá má 20 ročnú tradíciu v oblasti predaja a servisu elektroniky a v realizáciách inteligentných elektroinštalácií, sa prispôbila súčasnej ťažkej situácii a do svojho širokého portfólia produktov zaradila aj rôzne typy germicídnych lamp.

Navštívením web stránok www.germicidnalampa.sk alebo www.LBSERVIS.sk sa môžete o tomto zdatnom bojovníkovi proti koronavírusu, akým germicídna lampa dokázateľne je, dozvedieť viac, rovnako ako aj o ďalších produktoch pre ochranu Vášho zdravia. Za celú spoločnosť LB SERVIS Vám želáme pevné zdravie! A ak môžete, zostaňte doma a tráve chvíle so svojimi najbližšími.



LB SERVIS SK s.r.o.

www.germicidnalampa.sk

www.LBSERVIS.sk

Infolinka: 18999





Rozkvitnite vďaka jarným Dedoles novinkám

Aj vy cítite, že vzduch zrazu vonia akosi inak? Je to znak, že konečne prichádza jar a s ňou niečo nové a veselšie. Nielenže sa prebúdzajú príroda, no po dlhom zimnom útlme sa prebúdzame aj my. Oblečte sa do veselých jarných či veľkonočných Dedoles vzorov a vychutnajte si prebúdajúcu sa prírodu.



Nový vzory inšpirované prírodou

Dedoles dizajnéri vytvorili novinky plné pestrofarebných motívov, ktoré vás naladia na veľkonočnú a jarnú náladu. Inšpirujte sa aj vy prírodou a spestrite svoj outfit veselými ponožkami s motívom chrobáčikov, motýľov, veľkonočných zajacov, sliepčiek a vajíčok či kvetov. Urobte radosť sebe alebo svojim blízkym a tešte sa z jarnej prírody.

Silony na každý deň

Jar prináša okrem teplejších dní aj obdobie, kedy dámy ožívujú tmavé outfity farebnými kúskami. Vďaka novým Dedoles silonkám s motívmi ruží, srdiečok, motýľov či vtáčikov, bude váš deň zaručene veselší. Okrem toho, že budete stredobodom pozornosti, sa v nich budete cítiť veľmi pohodlne. Hrúbka 40 DEN alebo 60 DEN zase zabezpečia hustotu vlákna a priehľadnosť pančúch, tak aby ste sa v nich cítili komfortne.

Jarné darčkové krabičky pre veselšiu náladu

Aj vám sa stáva, že máte problém vymyslieť ten správny darček? Prichádza pomoc v podobe nových a originálnych darčkových krabičiek v rôznych veľkostiach a tvaroch. Sú

prázdne, takže veselé prekvapenie, ktoré do nich ukryjete, si vyberiete sami. Potešte svojich blízkych kvetinovou krabičkou či krabičkou so škrekčkami a tešte sa z radosti, ktorú spôsobíte svojim milovaným.



Viac veselých produktov nájdete na www.dedoles.sk

KÁVA, ČAJ, ČOKOLÁDA

Osvedčené životobudiče

V súčasnosti neodmysliteľnou súčasťou nášho života sú nápoje, pochádzajúce z cudzokrajných rastlín. Mnohí si bez horúcej kávy, kvalitného zeleného či čierneho čaju alebo čokolády už vlastne ani nevieme predstaviť osobný ale ani spoločenský život. Nebolo to tak vždy. Vieme ako sa k nám tieto obľúbené životobudiče dostali?

Slastnú čokoládu popíjali Mayovia

Na území Južnej Ameriky boli kakaové bôby známe už pred tromi tisícami rokov. Mayovia a Aztékovia si ju vychutnávali už oddávna. Poznali jej povzbudzujúce účinky i lahodnú chuť. Archeológovia našli dokonca náčinie na prípravu čokolády. Asi od 7. storočia používali staré civilizácie kakaové bôby aj ako platidlo. Moderná história čokolády sa pre Európu začína až po objavení Ameriky, keď sa španielski dobyvatelia zoznámili s horko-kyslým nechutným nápojom domorodého obyvateľstva. (Slovo čokoláda vzniklo zo slova xocoatl, ktoré u aztékov znamenalo kyslá voda.) Postupným vylepšovaním čokoládového nápoja medom mu prišli Španieli na chuť a z kakaových bôbov sa stalo hnedé zlato, ktoré sa

na európsky kontinent dovážalo ako vzácnosť. Ale Skutočná kultúra pitia horúcej čokolády sa začala v španielskej vyššej spoločnosti až od 17. storočia a až neskôr (po roku 1847) sa začali kakaové bôby využívať aj na prípravu tabuliek čokolády. V tom čase sa obľuba čokolády rozšírila po celom svete. Začala sa dopĺňať, upravovať do podôb, ktoré sú už dnes bežnou súčasťou nášho sveta.

Pri začiatkoch kávy boli mnísi

O objavení kávy, teda kávových bôbov, kolujú mnohé legendy. V Etiópii, kde sa káva pestuje odjakživa, sa traduje, že ju objavili kozy či ovce, ktoré vyhľadávali isté bobule a potom mali tak veľa energie, že nedokázali zaspáť. Pastier toto poznanie oznámil miestnemu mníchovi.

Ten si z bobúľ urobil nápoj, ktorý ho naozaj udržal bdieť celé hodiny. Poznatok o účinkoch kávových bôbov sa ústnym podaním rozšíril najprv po arabskom území. Práve tu na Blízkom východe začalo pestovanie a samotný obchod s kávou a obľuba pitia kávy. Dokonca vznikali prvé kaviarničky, ktoré sa stali centrom stretávania sa a výmeny informácií. Európska púť kávy sa začala v roku 1615, keď benátski kupci priniesli domov prvé vrecia kávy. Od 17. storočia začali vznikať rôzne kaviarne v Anglicku, Rakúsku, Francúzsku i Holandsku. V Londýne vraj v polovici 17. storočia vznikli tri stovky kaviarní, tzv. „penny univerzity“, v ktorých si návštevník mohol za jednu pennu (cent), kúpiť kávu a zároveň sa podieľať na konverzáciách, ktoré sa pri káve často viedli. Súčasne sa zakladali plantáže na pestovanie kávovníkov. Dnes medzi obratníkom Raka a Kozorožca pestuje kávu takmer 70 krajín, ale najväčší vývozcovia sú Brazília (Arabica a Robusta), Vietnam (Robusta) a Kolumbia (Arabica). Jej aróma a povzbudivý účinok z nej veľmi rýchlo urobili neodmysliteľný európsky nápoj a v súčasnosti patria kávové bôby k druhej najobchodovanejšej komodite na svete.

Káva sa získava mletím pražených semien kávovníka, označovaných aj ako kávové bôby. Je mierne kyslá (5,0–5,1 pH) a kofeín, alkaloid, ktorý obsahuje, môže mať stimulačný efekt na ľudský organizmus. Obsahuje viac ako 200 látok a antioxidantov, ktoré sú mimoriadne zdravé. Mnohé štúdie u ľudí dokazujú, že káva podporuje rôzne aspekty mozgu (pamäť, náladu, bdelosť, energetickú hladinu, reakčnú dobu). Samotná úprava kávy je veľmi inšpiratívna a stále sa vyvíja. Zdá sa, že



v súčasnosti u nás prichádzame na chuť kávovým nápojom z čerstvo pražených kávových bôbov, kvôli čomu vznikajú aj autentické pražiarne kávy spojené s podávaním aromatických kávových nápojov.

Európania objavili čaj v Ázii

Čaj (čínske čcha sa v mandarínskom a kantonskom dialekte číta te – odtiaľ získal iné pomenovanie v niektorých jazykoch) je nápoj, pripravovaný obvykle lúhovaním lístkov rastliny čajovníka v horúcej vode. Čajovník (lat. *Camellia sinensis*) stále zelený krík, dorastajúci vo voľnej prírode do výšky 5 až 15 metrov, sa na plantážach udržiava kvôli ľahšiemu zberu do výšky jedného metra. Divoký čajovník rástol v juhovýchodnej Ázii, pri hraniciach Číny a Indie. Dnes ho pestuje najmä Čína, India, Pakistan, Irán, Srí Lan-

ka, Taiwan, Japonsko, Indonézia, Nepál, Austrália, Argentína a Keňa. Najlepšie sa mu darí v monzúnovom podnebí v subtropickom a tropickom páse v nadmorskej výške okolo 2 500 m a obľubuje kyslejšie pôdy.

Pozberané čajové lístky sa ďalej spracovávajú rôznymi spôsobmi, ktoré postupne viedli k rôznym „druhom“ čaju. Základným faktorom na delenie do štyroch základných skupín je stupeň (dĺžka) oxidácie: Zelený čaj – je čaj, ktorý neprešiel žiadnym stupňom oxidácie, čajové lístky musia byť veľmi rýchlo spracované; čierny čaj – má lístky mechanicky narušované a oxidácia sa nechá úplne prebehnúť, spracovanie trvá týždeň, ale aj dlhšie; pu-erh – je dvojnásobne oxidovaný čaj, ktorý sa necháva odležať neraz aj niekoľko rokov; biely čaj – sa vyrába iba z pupeňov a horných lístkov

čajovníka, ktoré neprechádzajú mechanickým spracovaním ani oxidáciou.

V Číne sa čaj odjakživa tešil veľkej popularite. Do 17. storočia sa však popíjal len zelený čaj. Až objavením čaju pre Európu sa v 17. storočí začal vyrábať čierny čaj, ktorý vydržal dlhé cesty do Európy. Podobne ako káva, aj kultúra pitia čaju sa postupne rozširovala v jednotlivých krajinách Európy, ale najviac v tých, ktoré mali priame kontakty s kolóniami v Ázii. Tak sa stalo, že v Anglicku vznikla vo vyšších vrstvách tradícia podávania čaju o piatej, ktorý si potom osvojili aj široké vrstvy obyvateľstva. U nás začali vznikať čajovne až v 90. rokoch minulého storočia. Dnes, vďaka väčšiemu záujmu o prírodné potraviny, sa aj čaj dostáva na výslnie a jeho pitie vyznáva stále viac ľudí.

Jana Pokorná

INZERCIA

OCENÍTE SLUŽBY A NÁKUP NA JEDNOM MIESTE

Skrášľovanie 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 školoopovinným 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 obývačke, 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, svetidlami, 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



všetko pre bývanie

VLHNE VÁM DOM? VLHNE VÁM PIVNICA?

- ✓ ZOSILNENIE STATICKY NARUŠENÝCH ZÁKLADOV POMOCOU OCEĽOVÝCH LÁN A OCEĽOVÝCH TYČÍ
- ✓ PODREZÁVANIE MURIVA
- ✓ DRENÁŽ PIVNÍC
- ✓ ODDRENÁŽOVANIE BUDOV
- ✓ PODLAHOVÉ BETÓNY
- ✓ TRATIVODY, VSAKOVAČKY
- ✓ ALTÁNKY A PRÍSTREŠKY
- ✓ REKONŠTRUKCIA DOMOV A BYTOVÝCH JADIER
- ✓ PRÍPOJKY A OPRAVA KANALIZÁCIÍ
- ✓ VÝSTAVBA A OSADENIE BAZÉNU

Najlepšie
ceny
v regióne

ŠEVČOVIČ, Trnava, tel.: 0905 441 627
info@izolacie-sevcovic.sk
www.podrezavamdomy.sk



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

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

tel.: 0905 746 124 • www.strecha.ws



- ŠIROKÝ VÝBER EXKLUZÍVNYCH VYPÍNAČOV
- ELEKTROINŠTALAČNÝ MATERIÁL ■ KÁBLE A VODIČE
- KABELÁŽNE PRÍSLUŠENSTVO ■ NÁRADIE ■ SVIETIDLÁ



OTVÁRACIA DOBA

Po - Pi: 7⁰⁰ - 15³⁰

So: 9⁰⁰ - 13⁰⁰

WWW.ELRON.SK

niko **ABB** **legrand**® Life Is On **Schneider** Electric



REZANIE BETÓNU AKCIOVÉ CENY!

OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV

STATICKÉ POSUDKY • ODVOZ ODPADU

0908 447 006

WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU



CarexBratislava s.r.o.,
Harmincova 1/B
84102 Bratislava
Pondelok - piatok:
7.00 hod. - 16.00 hod.
tel.: 02/6428 8784
mob.: +421 903 755 839
e-mail: carex@carex.sk
web: www.carexba.sk



20
VÝROČIE
AUTOSERVISU

- 🔧 opravy všetkých typov vozidiel
- 🔧 elektrikárske, klampiarske a mechanické práce

- 🔧 geometria
- 🔧 pneuservis
- 🔧 opravy klímy



NUNNAUNI

FÍNSKE MASTENCOVÉ PECE

Plameň ohňa má svojich obdivovateľov, avšak teplo NunnaUni sa k Vám prihovára ešte dlho potom, ako vyhasli plamene. Rovnomerné teplo vyžarujúce z masťenca vás pokúša zostať pri peci. Teplo naakumulované do kameňa počas pár hodín zakurovania dokáže vyžarovať teplo do okolia viac než 24 hodín. Krátky zakurovací čas zvyšuje komfort, umožňuje využiť pec dokonca aj cez rušné pracovné dni. Pec NunnaUni je nezávislá od iných zdrojov tepla, funguje aj pri výpadkoch elektriny.

TERMOMÉDIA



KONTAKTY:

výhradný predajca **TERMOMÉDIA**
Partizánska 93
058 01 Poprad

+421 905 632 203
trmd@termomedia.sk
www.termomedia.sk • www.nunnauni.sk

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



ROTTNER
The Spirit of Safety

Oficiálny e-shop značky
ROTTNER
TREZORY A SEJFY



www.rottnerssecurity.sk