

NIE LEN CEZ
MÁJ LÁSKY
ČAS...

KAŽDÝ ZÁŽITOK
V DETSKOM
KARDIOCENTRE
JE SILNÁ
EMÓCIA

VĎAKA
OZÓNU
BEZPEČNÝ POBYT
V UZAVRETÝCH
PRIESTOROCH

AKO PRIPRAVIŤ
AUTO NA
LETO

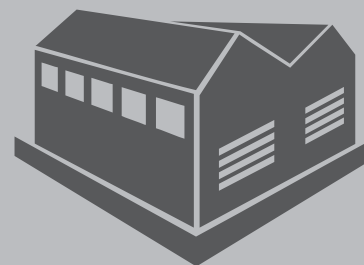
BRUCHO
MÔŽEME CVIČIŤ
PRI KAŽDOM
TRÉNINGU

*Magická krajina
Island*



+421 905 737 942

www.starbuilding.sk



**OCEĽOVÉ
HALY**

**SENDVIČOVÉ
PANELY**

**REKONŠTRUKCIE
HÁL**

SLOVENSKÉ POTRAVINY: MY SME TU DOMA

Naša hospodárska a ekonomická situácia nie je ani zďaleka dobrá. Svoju suverenitu v pestovaní potravín, ich vyvážaní či rozvíjaní priemyslu sme stratili už dávno. Tomuto problému nepomáhame ani dnes. Dovážané potraviny nám chutia viac a naše poľnohospodárstvo trpí. Prečo to tak je?

Čo sa týka slovenských potravín, existuje jedna, ktorej produkcia prevyšuje našu spotrebu. Sú to vajcia. Naša krajina dokáže vyprodukovať až 120%, a tak ich môžeme vyvážať. Preto v obchodoch vidíme viac zahraničných potravín ako tých našich. Kupujeme španielske jablká či talianske rajčiny a pritom máme tie slovenské hneď pod nosom.

Pokiaľ ide o ovocie a zeleninu, veľa druhov si vieme vypestovať sami. Paradajky, papriky, uhorky, zemiaky, reďkovky a mnoho ďalších, ktoré vám len napadnú. To všetko sa dá vypestovať v záhrade či na balkóne a určite vás to vyjde lacnejšie. Keď sa vám tento spôsob nepozdáva, je tu aj iná možnosť. Farmársky trh. Tam nájdete potraviny so slovenským pôvodom. Nielenže budú chutnejšie, ale pomôžete aj ťažko-pracujúcim farmárom.

Mlieko, syry, jogurty a pod. To už si doma vyrobíte len ťažko, ale v obchodoch ich slovenské verzie nájdete. Dokonca aj s etiketami, ktoré našu krajinu znázorňujú. Najkvalitnejšie mäso dostanete v miestnom mäsiarstve a nemusíte sa báť, že vám predajú napr. poľské. Výnimkou nie je ani alkohol. Domáce pálenky sú a stále budú, a to predovšetkým z vlastných záhrad. Nezaostáva ani víno z kvalitného slovenského hrozna či pivo z jačmeňových polí.

Smutnou pravdou je, že i keď máme prebytok potravín na výrobu ďalších produktov, potravinový priemysel naše suroviny vyváža a na výrobu nakúpi zahraničné. A prečo? Peniaze. Štáty sú ochotné potom zaplatiť vyššiu sumu a nás to stojí menej. To sa len tak skoro nezmení. Preto nášmu hospodárstvu pomôžme aspoň kúpou slovenských produktov. Pretože my sme tu doma.

AUTOR: Kristína Marcineková



ISLAND, ALEBO AKO SI SPLNIŤ SEN ZA 5 DNÍ VOL.2



Pandémia vrcholí a nám nezostáva len o cestovaní snívať. V predchádzajúcom článku o našej ceste na Island sme Vám predstavili Reykjavik a takzvanú povinnú jazdu „Golden Circle“. Teraz nám dovoľte aby sme Vám priblížili ďalšie krásy tohto ostrovného štátu, ktorý je pre mnohých cestovateľov vyhľadávanou destináciou. Ak sa pýtate, či sa oplatí na Island cestovať – odpoveď je ÁNO

Odchod z Reykjavíku – smer

Po prvej noci, kedy sme sa snažili uloviť polárnu žiaru, sme sa horkoťažko zobudili a ani sme sa nenazdali sedeli sme v aute a mierili za ďalším dobrodružstvom. Čakal nás vodopád Seljalandsfoss. Je to vodopád, ktorý je súčasťou rieky Seljalands. Táto rieka pramení v sopkovom ťadovci Eyjafjalajokull. To je tá sopka, ktorá svojho času paralizovala leteckú dopravu v celej európe. Tento vodopád padá 60 metrov a úžasná na ňom nie je iba jeho majestátnosť a hukot, ktorý padajúca voda vydáva ale aj to, že sa poza neho môžete prejsť. Neuveriteľný pocit, kráčať poza vodopád. Skoro ako z rozprávky. Trošku sme sa vyblbli s fotoaparátom a už sme museli hnať nášho požičaného tátoša naprieč krajinou za ďalšou unikátnou destináciou. Čakal nás vrak lietadla so zaujímavým príbehom.

Lietadlo uprostred ničoho

Maličké parkovisko, preplnené autami. Ale nikde nikoho. Len šipka navádzajúca prichádzajúcich k ďalšej zaujímavosti na

Islande. Odhadom bolo na parkovisku sedemdesiat áut. V každom podľa odhadu minimálne 2 ľudia. 140 ľudí je dosť, tých by malo byť vidieť, ale nebolo. Vra- vime si, to bude nátrek pri tom lietadle,





ky a pohodu. No a potom sú tu pláže, ktoré su špecifické niečim iným. Našou ďalšou zastávkou bola pláž z názvom „Reynisfjara“. Ak ste milovníkom seriálu Game of Thrones, tak Vám túto destináciu nemusíme predstavovať, pretože sa objavila v niekoľkých dieloch tohto úspešného seriálu. Ide o jednu z najkrajších netropických pláží sveta. Čadičové kominy, ponurá atmosféra a čiernočierny piesok, robia z tohto miesta jedno z najfotogenickejších miest na Islande. Bol to veľký zážitok. Polietali sme s dronom, pofotili čo bolo treba, omočili nohy v ľadovej vode a už sme sedeli v aute smer Jökulsárlón.

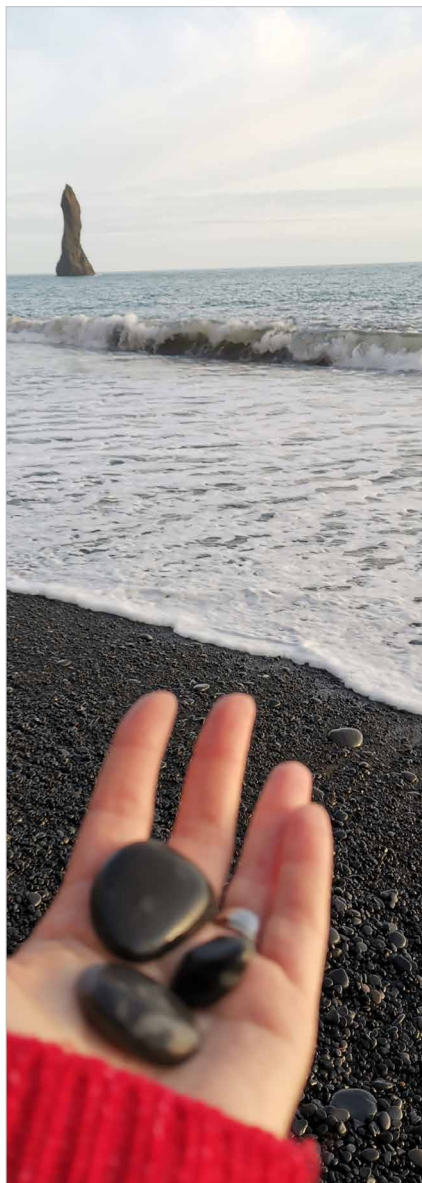
Aurora Borealis existuje!

Po pomerne náročnom dni sme sa ubytovali v mestečku Höfn. Prezliekli sa, niečo zjedli a nastal čas lovu. Vydali sme sa do najväčšej tmy, aká sa len v našom okolí dala nájsť. Nikde ani svetielko

ale podíme keď už sme tu. A tak sme sa vydali pešo naprieč ničím, smerom na pláž Sólheimasandur. Na tejto pláži leží už viac ako 45 rokov vrak amerického lietadla, ktoré sem núdzovo pristálo pri neúspešnom návrate na leteckú základňu. Zaujímavosťou je, že pri páde lietadla nikto nezomrel, lietadlo je stále tam kde núdzovo pristálo ale nie je celé. Miestny farmár z neho údajne počas celého roku odčerpával palivo, ktoré používal pre svoje stroje a vraj speňažil aj chvost lietadla. Dnes sa z kopy šrotu stalo ikonické miesto Islandu. No a k tomu množstvu ľudí – neboli pri lietadle, stretávali sme ich ako sa po skupinkách s jazykom na kolenách vracajú na parkovisko. 8 km prechádzka nie je málo, keď si nezoberiete vodu a občerstvenie. My sme boli vybavení a preto sme to zvládli úplne bez problémov. Čas sa však nezadržateľne krátil a nás ešte čakala čerešnička na torte - „Reynisfjara“

Game of Thrones alebo Čierna pláž

Keď sa povie pláž, každý z nás si predstaví biely piesok, teplú vodu, slneční-



a zrazu sa to stalo... nad našimi hlavami sa začalo vesmírne predstavenie...najprv tak slabúčko, len po troškách a zrazu, sa celá obloha rozjasnila a my sme mohli – síce len chvíľku obdivovať legendárnu Auroru Borealis – Polárnu žiaru. Bol to neopakovateľný zážitok. Asi na 15 sekúnd. Čakali sme ešte niekoľko hodín ale už sa neukázala. Nám to však stačilo. Videli sme to, prečo sme sem prišli. Čakal nás ďalší náročný deň a tak sme okolo tretej ráno zahli, aby sme sa o 4 hodinky mohli vydať na ceste za ďalšími nádhernými miestami.

Island je čarokrásny a neuveriteľný. Čakali nás ešte dva dni plné zážitkov a úžasných miest ale o tých si budete môcť prečítať až v ďalšom vydaní tohto úžasného časopisu - Cafe News.

Našu cestu Islandom môžete sledovať na instagramovom účte @cestujeme_ako_chceme

Miška a Lukáš
Cestujeme ako chceme
Zdroj foto:
@cestujeme_ako_chceme

Brucho môžeme cvičiť pri každom tréningu

Návodov na správne cvičenie brucha je plný internet. Sme doslova zaplavení každodennými „hitovými“ videami. Uniká nám pritom podstata, prečo je cvičenie brucha dôležité, ba priam najdôležitejšie zo všetkých partií nášho tela.



Sixpack poteší, no nie je všetko

Cvičenie brucha je pre mužov a ženy rovnaké. Neexistujú špeciálne mužské alebo ženské cviky. Jediný rozdiel je len v obtiažnosti. Na brucho sa žiaľ, veľmi často nepozere ako na svalovú partiu alebo „core“ (stred tela). Mnohých zaujíma len „sixpack“, no ani ten nie je zárukou funkčného brucha. Prítom funkčnosť a sila brucha je v kontexte celého tela, no najmä chrbtice, mimoriadne dôležitá. Zohráva veľkú úlohu pri všetkých ostatných cvikoch aj pri všetkých druhoch športov. Navyše spolu s brániou, svalmi chrbta a panového dna vytvára tzv. hlboký stabilizačný systém.

Silné brucho – prevencia pred úrazmi a bolesťami chrbta

Nejde len o estetiku. Cviky na brucho by mal robiť každý, pravidelne – aspoň 3-4krát týždenne! Je to istá prevencia

pred nečakanými úrazmi a zraneniami. Kto nemá pevné a funkčné brucho, koliduje si o zranenie. Pohybový prejav celého tela je vtedy málo efektívny a oveľa viac zaťažuje chrbticu. Slabé brušné svaly spôsobujú preťažovanie chrbtových svalov a z toho pramenia postupné, častokrát až chronické bolesti chrbta. O tom by vedeli rozprávať svoje lekári, najmä ortopédi.

Stará, dobrá „doska“ alebo plank

A aké sú najmodernejšie trendy v cvičení tejto partie? Momentálne sa vychádza z cvikov, ktoré tu boli, ale sa na ne akosi pozabudlo. Používali sa už dávno, v gymnastike. Asi každý pozná cvik v podpore ležmo – dosku alebo tzv. plank. Existuje k nemu množstvo zaujímavých variácií. Pri základnom planku je dôležitá správna, spevnená pozícia a dostatočná výdrž.

Cvičenie brucha ako denná rutina

Zmyslom pravidelného cvičenia na brucho, ktoré by malo byť našou každodennou rutinou, je vedieť sa venovať akémukoľvek športu bez zranenia a bez nárazovej krátkodobej prípravy, ktorá je aj tak neučinná, ba priam nebezpečná. Kedysi to bolo súčasťou všeobecnej gymnastickej prípravy. Teraz je to súčasťou moderného krátkeho, ale intenzívneho cvičenia s názvom „funkčný tréning“.

Váha versus obvodové miery

Aké je ideálne denné cvičenie brucha? Stačí nám na to pár minút, 2 - 3 série, 3-4 cviky po 15-20 opakovaní. Pri redukcii tuku musíme, pridať aj zmenu stravy,



dbať na úbytok celkového príjmu, zvýšiť výdaj a tomuto cieľu prispôsobiť celý tréning. Treba mať na pamäti, že vo všeobecnosti nie je dôležité číslo na váhe, ale obvodové miery, teda vaša veľkosť konfekcie. Ideálne je cvičiť denne, krátko, no intenzívne. Je to účinné a nezaberie to veľa nášho času.

Tím
Pump fitness center



PUMP fitness center
Dolnozemska cesta 3
851 04 Bratislava
receptia@pumpfitness.sk
Tel.: 0908 753 208

AJ POČAS JARI SA STARAJME O DOBRÚ IMUNITU

Tešíme sa, že sa konečne môžeme z plných pľúc nadýchnuť vo voľnej jarnej prírode, v ktorej všetko pučí, rastie a kvitne. Niektorí z nás sú však na tom opačne: napríklad alergikom začína vďaka peľom najťažšie obdobie roka. Okrem toho nás práve teraz prichádza trápiť neodbytný hmyz. Ochrana pred bodavým, krv cicajúcim hmyzom a kliešťami je základom pohody vo voľnej prírode s deťmi. Preto sa do prírody musíme nielen vhodne obliecť, ale i vybaviť kvalitným repelentom a prípravkom na ošetrovanie prípadných štipancov. Najspoľahlivejšie je sústavné posilňovanie imunity a každodenná večerná kontrola celého tela, či ste si z lesa nedoniesli neželaného nájomníka – kliešťa.

Postrach číhajúci v tráve

Skúsení turisti vedia, že do prírody je vhodné svetlé oblečenie s dlhými rukávmi a nohavicami, ochrana kvalitným repelentom a za súmraku, keď hmyz najviac útočí, treba byť už pod strechou. Na útok kliešťa (u nás je najbežnejší kliešť obecný, *Ixodes ricinus*) je ideálna jar (koniec apríla až začiatok júna), teplota okolo 15 – 20 °C, vlhkosť vzduchu 40 až 70 %. V lete, keď je sucho, sú kliešte menej aktívne. Kliešte sú nebezpečné najmä preto, lebo môžu prenášať lymskú boreliózu a kliešťovú encefalitidu (ale aj iné choroby). Môžeme ich získať i z mliečnych výrobkov z nepasterizovaného mlieka od infikovaných zvierat. Borelióza je bakteriál-

neho pôvodu. Ak sa prejaví včas, dá sa liečiť antibiotikami. Prichádza pomaly, môže poškodiť kĺby, srdce alebo iné orgány. Encefalitída je iná. Je to nervové ochorenie vírusového pôvodu – zápal mozgových blán. Neúčinkujú na ňu antibiotiká. Dá sa proti nej preventívne zaočkovať, ale ak sa objaví, nasleduje zdĺhavá podporná liečba vitamínmi a posilňovaním obranyschopnosti vlastného organizmu. Mnohí ľudia po prisatí aj infikovaným kliešťom nepociťujú žiadne následky, alebo priebeh ochorenia je u nich mierny a liečiteľný, iní však majú smolu a následky ich privedú až k invalidite. Aj preto je dôležité **sústavné a cielečné posilňovanie obranyschopnosti svojho organizmu**, keďže jeho úlohou je zachytiť patogény a zabrániť rozvoju ochorenia.

Krvilačný lietajúci hmyz

Uštipnutie mravčekom či iným bežným hmyzom v tráve je nepríjemné, ale komáre a muchničky – malé čierne krvilačné mušky – sú nebezpečnejšie. Pri cicaní krvi môžu prenášať, podobne ako kliešte, aj rôzne choroby. Ľudia s oslabenou imunitou alebo citlivejšou pokožkou, ako aj malé deti, obvykle reagujú na uštipnutie týmto hmyzom i veľkým opuchom a bolesťou. Komáre aj muchničky si totiž pri vpichu upravujú našu krv, aby jej dokázali za krátky čas vypíť čo najviac. Naša imunita sa opuchom vyrovnáva s cudzorodými látkami, ktoré nám hmyz „daroval“. Bodavý hmyz alebo kliešte

okrem farmakologického kokteilu látok na úpravu krvi (proti bolesti, proti zraňanlivosti krvi, proti tvorbe zápalu a i.) vypustia spolu s nimi „nechtiac“ do obeť aj rôzne patogény alebo ich vektory, s ktorými si normálne fungujúci imunitný systém väčšinou poradí. V teplejších krajinách však prenášajú aj závažné choroby, ako sú žltá zimnica, horúčka dengue (rizikové pre všetkých) alebo vírus Zika (rizikový najmä pre tehotné ženy a ich nenarodené deti).

Prvá pomoc na štipance

Bežný hmyz spoľahlivo od nás odláka kvalitný repelent. Ak sa mu predsa len neubránime, ako prvá pomoc výborne poslúži **Beta glucan Gel**, ktorý napadnutú kožu príjemne schladí, utlmí bolesť a urýchli regeneráciu pokožky. Navyše znižuje aj svrbenie, takže deti si štipanec neškriabu a nezanesú na miesto infekciu. Je dobré mať ho na vychádzkach v prírode, ale i v mestskom parku pri sebe. Beta glucan Gel je dermatologicky testovaný a neparfumovaný. Jeho aktívnu zložkou je vysokočistý mikronizovaný beta glucan, výťažok z hľivy ustricovej. Beta glucan Gel má pozitívny vplyv na prirodzenú imunitu kožného tkaniva, čím znižuje riziko tvorby hlbokých a výrazných jaziev. Pomáha i pri menších poraneniach, popáleninách a má výborné podporné vlastnosti aj pri hojení atopických ekzémov či dermatitíd.

www.natures.sk



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!



www.natures.sk



Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Trnava, natures@natures.sk, tel. 033/5501673. Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2008 a 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 dostupná na požiadanie. Schválenie zdravotného tvrdenia podľa Nariadenia (ES) č. 1926/2006 pre *Vitamín D a **Kyselinu listovú.



NIE LEN CEZ MÁJ LÁSKY ČAS...

KVETY sú najkrajším a najistejším prostredníkom, ak chceme blízkej osobe povedať, že nám na nej záleží, že ju máme radi a nosíme ju vo svojom srdci.

Voňavou kyticou môžeme poďakovať a prejať lásku i vďačnosť svojej mamičke, kolegyni, ak nás podržala v neľahkej pracovnej situácii, sestričke v nemocnici za opateru, ale najmä poslať pozdrav lásky milovanému človekovi aj na diaľku.

V našej pandemickej situácii, plnej obmedzení a strachu, aby sme nenakazili blízkych COVID-om, nám prichádzajú na pomoc skvelé služby – donáška živých kvetín.

Neľahká pandemická situácia inšpirovala mnohé kvetinarstva, ktoré aranžujú krásne kytice z čerstvých kvetov, na rozšírenie služieb o rýchlu donášku voňavého pozdravu na zadanú adresu. Niektoré ju realizujú len vo svojom okolí alebo v rámci mesta, iné pôsobia na celom Slovensku. Z online ponuky na stránke takej spoločnosti si vyberiete kyticu čerstvých kvetov z klasickej ponuky, prípadne zo sezónnych novínok (alebo aj jedlú kyticu z ovocia), zaplatíte a kvetinové preväpnenie vzápätí putuje na zadanú adresu – k vašej láske. Iste ocení, že na ňu myslíte, aj keď ste práve od seba vzdialení stovky kilometrov. Ak súčasne s dorúčením kytice otvoríte skype, alebo zatelefonujete a prihovoríte sa, bude určite potešená, aj keď nebudete kvôli koronakríze práve pri nej. Príležitosti prejať svoju náklonnosť a lásku je počas celého roka veľa, vôbec to nemusí byť len v tomto májovom čase...

V rámci skvalitnenia spomínaných služieb sa pri donáškach voňavých preväpnení stále viac presadzuje napríklad kvetinový box - flower box. Ide o pekne naaranžované čerstvé kvety v špeciálnom dizajnovom obale, v ktorom kytica nielen dobre zvládne dopravu, ale i potom vydrží ešte dlho čerstvá. Stačí jej každý druhý/tretí deň doliať trochu studenej vody cez stredovú časť boxu. Taký kvetinový pozdrav sa dá objednať podľa vlastného výberu napríklad na určitý deň a adresu doručenia hocikde na Slovensku. Kvetý prídu načas a celkom svieže. Spoločnosti ktoré sa zaoberajú distribúciou kvetín si zakladajú na kvalitných, rýchlych a spoľahlivých donáškach čerstvých, pekne upravených kvetín. Medzi mimoriadne obľúbené služby patrí aj expresná donáška voňavých preväpnení – do jednej/dvoch hodín od zadania objednávky v rámci Bratislavy. Uznáte, že v týchto uponáhľaných májových dňoch, keď nič nestíhame, ide o mimoriadne potrebnú a oceňovanú službu...

VITALITA n.o. LEHNICE

Lehnice 113
930 37 Lehnice
www.vitalitalehnice.sk
email: vitalita@lehnice.sk
tel. číslo: 031/5918 200

VITALITA n.o. LEHNICE ponúka liečbu pre pacientov po náhlych cievnych mozgových príhodách (NCMP) a liečbu pacientov s chronickými chorobami.



NAŠI PACIENTI OCEŇUJÚ:

- odborný tím s ľudským prístupom
- minimálne čakacie doby na hospitalizáciu
- tiché prostredie
- polohu – vzdialenosť od Bratislavy 25 km

ŠPECIALIZOVANÁ NEMOCNICA v odbore fyziatrie, balneológie a liečebnej rehabilitácie

Ponúka rehabilitačnú liečbu pre pacientov po náhlej cievnej mozgovej príhode (NCMP) s pohybovým deficitom a po poraneniach s ťažkým pohybovým deficitom. Rehabilitačná liečba je hrazená z verejného zdravotného poistenia.

Podrobnejšie informácie k rehabilitačnej liečbe Vám poskytne vrchná sestra:

Mgr. Judita Fördösová
Mobil: 0911/478 271 email: fordosova@vitalita-lehnice.sk

Liečebňa oddelenia dlhodobo chorých

Poskytuje lekársku starostlivosť pre pacientov po operáciách a úrazoch, s ochoreniami kĺbov a chrčtice, s chronickými ranami, s cukrovkou a jej komplikáciami, so sklerózou multiplex a pod. Liečba je hrazená z verejného zdravotného poistenia.

Podrobnejšie informácie k liečbe Vám poskytne vrchná sestra:

Mgr. Ildikó Lukáčsová
Mobil: 0911/ 257 024 email: lukacsova@vitalita-lehnice.sk



www.vitalita-lehnice.sk • vitalita@vitalita-lehnice.sk

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 rozmyšľame, 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, 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



všetko pre bývanie



Každý zážitok v Detskom kardiocentre **je silná emócia**

Sú to naše stálice, naši verní podporovatelia, ktorí chodia na podujatia do Detského kardiocentra vždy, keď sa dá, aby rozveselili deti a tiež rodičov pri postieľkach pacientov. Monika Hilmerová a Jaro Bekr nám porozprávali, ako dlho sú už súčasťou Nadácie Detského kardiocentra, na aké zážitky z akcií si spomínajú a tiež ako sa snažia šetriť to svoje srdiečko.

Našich malých pacientov chodíte do Detského kardiocentra podporovať už veľa rokov. Ako si spomínate na vaše prvé návštevy u našich detí?

M: Zasiahla ma veľmi silno. Keď som na vlastné oči uvidela čo i len zlomok toho, čím si prechádzajú detskí pacienti a ich rodičia, ako aj s čím sa denne stretávajú lekári a sestričky na oddelení Detského kardiocentra, je to všetko naozaj veľmi silná emócia, ktorú som cítila. Zároveň som si o to viac uvedomila, že moje vnímanie týchto bojovníkov za zdravie a nádej je veľmi poučné, lebo o to hlbšie si môžem cez to uvedomiť hodnoty, ktoré sú skutočné ako zdravie, pomoc a spolupatričnosť, láska, rodina...

J: Moja prvá návšteva bola niekedy pred 14timi rokmi. Zobral ma tam Majo Labu-



da ml. a pamätám si, keď ma upozornil tesne pred vchodom, že môžem byť kludný, ak budem chcieť plakať, lebo aj on plakal...a tak aj bolo. Tie návštevy sú zakaždým veľmi silné.

Iste máte za tie roky podpory z DKC veľa zážitkov. Ktorý bol taký váš najsilnejší, na ktorý nezabudnete?

M: Taký zážitok je každý jeden, keď prídem medzi pacientov či lekárov a personál na oddeleniach alebo keď viem o podpore a záujme ľudí pomáhať DKC. Samozrejme sú pre mňa nesmierne silné osobné stretnutia s deťmi aj rodičmi na oddelení, ale o tých najsilnejších zážitkoch sa mi ťažko rozpráva. Je však veľa takých, kedy ma hreje pri srdci. Som veľmi rada, akých úžasných lekárov máme a že Nadácia Detského kardiocentra je taká nápomocná.

J: Najsilnejšie zážitky ťažko spomenúť, keďže sú všetky fakt moc, moc silné. Vidieť to, čo sa odohráva na oddeleniach a uvedomiť si, čím prechádzajú deti a ich rodičia je ťažké. Pre mňa sú jedny z najsilnejších zážitkov pociťiť to hrdinstvo a chuť bojovať, čo majú tie deti. Pohľad do očí rodičov, ktorí stoja pri postieľkach a majú v očiach všetku bolesť a trápenia, čím si prešli a prechádzajú plus iskru nádeje, no a samozrejme silný zážitok je aj personál nemocnice. Doktori, doktorky, sestry a všetci, ktorí sa starajú o to, aby oddelenie fungovalo tak, ako má. Oni sú pre mňa tiež hrdinovia.

Je zrejmé, že ste počas vašej návštevy pri postieľkach malých srdiečkárov veľkou radosťou, a to pre nich, ale aj pre ich rodičov, či personál kardiocentra. Aký je to pocit spôsobovať tento druh radosti, keď ich vytrhnete z každodenného nemocničného stereotypu?

M: To je to najmenej, čo môžem urobiť a ak naša prítomnosť niekoho poteší, tak ďakujem Bohu, že som dostala vôbec takú možnosť. Ale tá interakcia je vzájomná, sú to ľudia, ktorí mi dávajú veľa pozitívneho, láskavého a múdreho a ja ďakujem všetkým, ktorých tam stretnem za to, čo ma učia.

J: Je to pre mňa vždy zvláštny pocit, keď prídem a vidím, že urobím radosť niekomu, kto má v tom momente ale že úplne iné starosti. Zvláštny pocit preto, že si zároveň uvedomujem, že ja riešim úplné „prkotiny“ denne a nechávam sa strhnúť problémami, ktoré ani problémami nie sú, takže mám v sebe súčasne zmes radosti, že niekomu pomôžem aspoň na chvíľu zabudnúť a pociť hanby, za to, že to, čo považujem za problém v mojom živote, v skutočnosti veľa krát problém ani nie je.

Aj vy máte osobnú skúsenosť, konkrétne s arytmiou srdca. Prežili ste krušné chvíle. Čo by ste po tejto skúsenosti odkázali našim malým pacientom a ich rodičom?

M: Môj muž si tým prešiel priamo, prežil si to všetko ako pacient, s tým strachom o život, o zdravie, o nás... Ale o tom poroz-

práva sám. Ja som si tým prešla v zmysle ako tá zdravá, ktorá prežíva strach o najbližšieho, ako manželka s dvoma malými deťmi. Sú to veľmi silné životné obdobia, ktoré vás navždy ovplyvnia. Neprestajne ďakujem Bohu aj lekárom za to, že je už v poriadku. Ale aj jemu, že to tak zvládol, že poslúchol rady lekárov ako eliminovať možné spúšťače arytmie a riadi sa nimi už navždy, čo si vyžaduje pevnú vôľu vytrvať v predsavzatiach.

J: Áno, prešiel som si arytmiou s následnou operáciou. Nerád mudrujem o veciach, o ktorých neviem nič, takže asi jediná rada, čo ma napadá je, počúvajte lekárov. Sú to odborníci na svojom mieste a riadte sa ich radami nielen pred

ich, odstrihnite sa od nich a uvidíte, ako sa vám uľaví. Srdce je sval, preto ho posilňujem športom. Športujem veľa, ale to som športoval aj predtým no a stravu, hoci som sa nestravoval zle, som upravil tak, že napríklad nepijem alkohol, kávu. Sú to stimulanty a to je pri arytmií presne to, čo nepotrebuje. Alebo už dlhšie fungujem systémom plánovaného hladovania, kde mne vyhovuje 6-18, čo znamená 6 hodinové okno od 11tej do 17tej, kde v podstate normálne jem a 18 hodinové okno, kde nejem :) Týmto všetkým som si napríklad krásne upravil aj tlak. Vysoký tlak na to, aby mi nasadili lieky som už mal pred tromi rokmi, keďže mám dedičné dispozície, ale zmenou životného štýlu sa to upravilo. :)



operáciou, ale aj po. Tým „po“ myslím dlhodobu. Ja som už 6. rok po operácii a zmenil som veľa vecí vo svojom živote.

Čo robíte vy preto, aby ste svoje srdiečko čo najviac šetrili?

M: Snažím sa mať podľa možnosti zdravý životný štýl, čo najmenej sa stresovať, zdravo sa stravovať, mať dostatok spánku, okrem toho pravidelne športujem, pričom si aj meriam tep, a tak mám o ňom prehľad, či je pravidelný a v poriadku. Okrem toho chodím na preventívne prehliadky, aby som nič nezanedbala.

J: Spomalil som. Samozrejme tak, ako sa dá, no napríklad sa už nestresujem a neponáhľam sa. Nič nezmeškáte a určite ľudia pochopia, ak raz za čas budete meškať. Vylúčil som zo života negatívnych a falošných ľudí. Nepotrebuje

Fotili ste kampaň “Poslať sms nezaboli” a vaše deti boli nafotené neraz aj v nadačnom kalendári “Cez umenie k detskému srdcu”. Spomínate si na vtipné momenty z fotenia?

M: Na vtipné ani nie, ale vždy to bolo veľmi príjemné a našu účasť pri takýchto akciách nadácie DKC vnímam veľmi osobne, naozaj s láskou a priateľstvom k tým ľuďom, ktorých som vďaka nadácii mohla spoznať a stretnúť.

J: Na vtipné si nespomínam. Jedine, na čo si vždy spomeniem je tá atmosféra a ten pocit, keďže všetci, ktorí spolupracujú na projekte sú super ľudia s pozitívnou energiou.

Jana Kadlečíková

ROVAMI

Sládkovičovo • Bernolákovo

www.

AUTOVRAKOVISKO.sk

**Vášho starého tátoša odvezieme
a vyradíme priamo u vás doma**

**Predaj použitých náhradných dielov
na všetky druhy vozidiel**

0902 457 777

**RECYKLÁCIA
AUTOMOBILOV**

MOTO MIRO

Spoločnosť MOTO MIRO má na Slovensku históriu 29 rokov. Naša firma sa zaoberá predajom jazdených i nových motocyklov značky Aprilia, Piaggio, Kymco. Nájdete nás v Bánovciach nad Bebravou na adrese Partizánska cesta 1840/2A.

Zaoberáme sa predajom aj výkupom použitých aj nových motocyklov, príslušenstva ako napr. rukavice, prilby, topánky, kombinézy, bundy, nohavice, kukly, ale aj kufre na motorky, filtre, oleje. Je možnosť kúpiť motocykel na lízing, ktorý vám vieme sprostredkovať priamo u nás vo firme, tak isto aj ponúknuť poistenie motocykla. Zaoberáme sa aj servisom. Toto všetko môžete nájsť pod jednou strechou.

E-mail:

servis@motomiro.org

obchod@motomiro.org

Tel.:

038/760 02 08

0905 659 082

www.motomiro.org



Ako pripraviť **AUTO NA LETO**

Leto už klope na dvere a spolu s ním aj vyššie teploty. Čo teda treba spraviť, aby vaše auto prežilo nasledujúce horúce mesiace bez ujmy?

Keďže v lete sa poriadne zapotíme, je dôležité si skontrolovať funkčnosť klimatizácie. Či už ide o jej tesnenie alebo výmenu filtra, je lepšie zájsť s autom do autoservisu a nechať to na odborníkov. Filter je zanesený najrôznejšími organizmami či menšími formami plesní. Pri zapnutí klimy sa tak môže stať, že všetky nečistoty bude vdychovať posádka auta, preto ho treba vymieňať každý rok (ak ste alergik, tak častejšie). Nielenže sa vám bude lepšie dýchať, ale klimatizácia bude účinnejšia.

TIP:

Najlepším spôsobom čistenia okruhu klimatizácie je pomocou ozónu. Nie je to finančne náročné a v servise to zaberie 45 minút.

Tak ako svoju pokožku chránime pred UV žiarením, tak musíme chrániť aj povrch auta. Lak najlepšie ochránite voskovaním. Je to však náročné, hlavne časovo. Preto doprajte svojmu autu kúpeľ v autoumyvárni a nechajte špecialistov postarať sa oňho.

TIP:

Ak si na túto úlohu trúfate sami, nevskukujte svoje auto vo veľmi horúcom ani chladnom počasí. Radšej využite tieň.

Dôležitý je nielen vonkajší vzhľad auta, ale aj vnútorný, predovšetkým jeho funkčnosť. Predtým, ako začnete, uistite sa, že motor je dostatočne vychladený. Skontrolujte olej. Podľa rysky ľahko zistíte, či ho máte dostatok. Ak nie, dolejte len olej, ktorý ste použili predtým, nie iný druh. Okrem toho treba zistiť stav chladiacej kvapaliny či zmesi v ostrekovačoch.

TIP:

Zimnú zmes nevyliievajte. Pokojne ju dopoužívajte a až potom doplňte letnú.

Nezabúdajte ani na pneumatiky. Dôležité je skontrolovať povrch dezénu. Ako na to? Zoberte si dvojeurovú mincu a jej strieborný okraj so šírkou 4 mm vložte do drážky. Ak lem dokážete schovať, pneumatiky ešte pár mesiacov vydržia. Stierače tiež nesmieme vynechať. Čisté sklo je základom dobrého videnia a k dobrému videniu Vám pomôžu práve naše stierače. Nezabúdajte na ich výmenu. Ak sú gumené, budú vám na skle robiť čmuhu, preto si ich radšej prestriedajte.

Nakoniec už zostáva len povysávať interiér a skontrolovať svetlá. Ak ste tak urobili, vaše auto je pripravené na ďalšiu letnú sezónu.

Kristína Marcinekóvá





REALITNÁ KANCELÁRIA
Directreal Strong



Eisnerova 46/H
841 07 Bratislava
DNV

*Robíme to
srdcom*

KÚPA • PREDAJ • NÁJOM

**Ak ide o nehnuteľnosť,
zavolajte nám...**

0911 404 669

www.directreal.sk/strong **directreal**

REZANIE BETÓNU

AKCIOVÉ CENY!

OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV

STATICKÉ POSUDKY • ODVOZ ODPADU

0908 447 006

WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU



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

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

tel.: 0905 746 124 • www.strecha.ws

cafe news

WWW.CAFENEWS.SK

KÚPIM PAROŽIE

- KÚPIM PAROŽIE
- ZHODY
- TROFEJE AJ CELÉ
POĽOVNÉ ZBIERKY

VÝKUP CELÁ SR

+421 940 72 30 73

trofejeeu@gmail.com



MAURUM S.R.O.

0901 711 780

maurum@maurum.sk
www.maurum.sk

VÝKUP DRAHÝCH KOVOV A MATERIÁLU S OBSAHOM DRAHÝCH KOVOV

ZLATO – zlomkové, zubné, kontakty, pozlátený materiál

STRIEBRO – kontakty, spájky, Ag pasty

PLATINA – termočlánky, laboratórne náradie, plechy

PALÁDIUM – kontakty

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



VĎAKA OZÓNU

bezpečný pobyt v uzavretých priestoroch

Aj keď vo vakcinácii vidíme východisko z pandémie, v boji proti koronavírusu nebudeme môcť ešte dlho poľaviť aj pokiaľ ide o čistenie a dezinfekciu uzavretých priestorov, v ktorých sa zdržuje, alebo ktorými prechádza veľa ľudí. Významne nám pri tom pomáha ozónovanie. Uplatnenie nájde napríklad v školských triedach, zdravotníctve, čakárňach, hromadných dopravných prostriedkoch, výrobných halách i v bytoch alergikov. Ozón dokáže vytvárať pre nás bezpečné prostredie bez patogénov.

Ozón (O_3) je plyn, ktorého molekuly sú niekoľkokrát menšie ako molekuly aerosólu pri chemickom čistení. Je silným prírodným dezinfekčným činidlom. Má silný a rýchlo ničí patogénne baktérie, mnohé mikroorganizmy a dokáže si poradiť aj s vírusmi. Ide o ekologické riešenie na likvidáciu širokej škály patogénov (baktérii, vírusov, plesní, húb, roztočov, hmyzu, hlodavcov a toxických látok a tiež na elimináciu pachov - výpary organických látok, ako sú riedidlá, benzín, farby, atramenty, prírodné a syntetické oleje či cigaretové zápach. Ozón sa na rozdiel od rôznych čistiacich chemikálií biologicky rozloží na čistý kyslík, takže po procese čistenia nezanecháva po sebe nijaký toxický odpad a nekontaminuje životné prostredie.

Čo dokáže ozón

Schopnosť ozónu čistiť, deratizovať a dezinfikovať uzavreté priestory je známa už pár desaťročí, ale až hrozba koro-

navírusu objavila ozón na široké použitie v praxi a trh pohotovo ponúka prístroje – generátory ozónu. Baktericidný účinok ozónu je až päťdesiatkrát účinnejší a 3000 krát rýchlejší ako napríklad chlór.

Zbavenie sa patogénov vo všetkých priestoroch, v ktorých sa zdržujeme, je v súčasnosti zvlášť dôležité. Ozónovaním by sa mali dezinfikovať napríklad kancelárie, recepcie, domácnosti, toalety, obchodné a skladové priestory, autá, autobusy, kamióny, hotely, gastro prevádzky, športoviská, zdravotné zariadenia i pivnice. Jednoducho všetky miestnosti, v ktorých sa chcú bezpečne cítiť ľudia i zvieratá. Dezinfekcia ozónom pomáha aj tým alergikom, ktorí po celý rok zápasia s prachom a roztočmi v domácnosti.

Ako prebieha ozónovanie

Dezinfekcia ovzdušia ozónom sa vykonáva v uzavretých priestoroch (zatvo-

rené okná, dvere). Počas ozónovania sa v miestnosti nesmú zdržiavať ľudia ani domáce zvieratá. Ozónový generátor po zapnutí do elektriny začína pracovať so vzduchom v priestore a už po niekoľkých minútach vytvára molekuly ozónu, ktoré distribuuje do celého uzavretého priestoru. Šíri sa podobne ako dym, ale má mierne modrastú farbu. Ozón ako plynná látka sa dostane všade. Proces trvá 10 – 60 minút. Líši sa v závislosti od veľkosti priestoru a tiež výkonu prístroja. V ponuke sú ozónové generátory na domáce použitie v bežných bytových miestnostiach, kanceláriách, ambulanciách i profesionálne prístroje na čistenie veľkých športových či výrobných hál. Po ozónovaní nevstupujeme do miestnosti približne 30 minút – pokiaľ sa ozón nerozloží na dvojomerný kyslík. Následne miestnosť dôkladne vyvetráme a potom je pre nás pobyt v nej bezpečný.

VYŠŠIA KATEGÓRIA
**EURO
SOFA**

www.eurosofa.sk



-45%

NA NOVÉ
OBJEDNÁVKY

model **BEVERLY**



model **MERIEM**



model **MARTINE**



model **GLORIA**

Predajňa Bratislava R1 centrum, Rožňavská 1, 02/443 71 338, info@eurosofa.sk

Predajňa Banská Bystrica Radvan Park, Zvolenská cesta 30A, 048/416 36 76, bb@eurosofa.sk

otváracie hodiny: Po - Ne 9⁰⁰ - 19⁰⁰

2x
veľká
predajňa
sedáčiek

VIAC 1000
AKO
modelov
kožených sedáčiek

DOPRAVA
zadarmo