

SLNEČNÉ LÚČE

NEOPLATÍ SA ICH
PODCEŇOVAŤ

**DODÁVKA
A MONTÁŽI
OCEĽOVÝCH HÁL**
STARBUILDING

OPERENCE NA KAČÍNE A V OKOLÍ

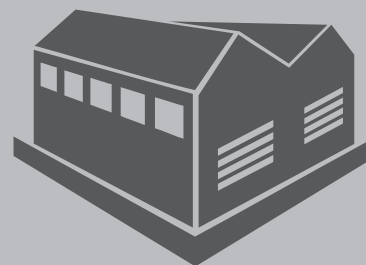
VIAC AKO
49 DRUHOV

*V prírode ako
vo vlastnej obývačke...*



+421 905 737 942

www.starbuilding.sk



**OCEĽOVÉ
HALY**

**SENDVIČOVÉ
PANELY**

**REKONŠTRUKCIE
HÁL**



Wellness & Relax PALÁRIKOVO

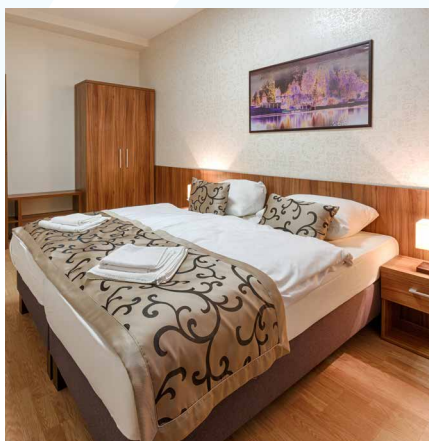


WELLNESS

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

Reštaurácia

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



Ubytovanie

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

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

Kongresová miestnosť

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

Wellness & Relax Centrum Palárikovo,

Remeselnícka 2

www.wellnesspalarikovo.sk

email: wellness.palarikovo@gmail.com

telefónny kontakt: 035/6493144

informácie: 0905/990 272 0907/988 632

V prírode ako vo vlastnej obývačke...

Slovensko má krásnu a rozmanitú prírodu. Oveľa viac si to uvedomujeme teraz, keď kvôli pandémie COVID-19 sa bezpečnejšie cítime na dovolenke doma na Slovensku.

Každý región poskytuje nespočetné možnosti pobytu v prírode, či už v horách na túrach, cyklotúrach, alebo pri vode. Môžeme si ich užívať, aj keď je nevyhnutné kvôli koronavírusu dodržiavať isté hygienické predpisy a obmedzenia.

Na výbere záleží...

More síce nemáme, ale zato na konci 27. týždňa 2021 malo povolenie na prevádz-

ku 151 umelých kúpalísk a 511 bazénov, niekoľko ďalších nových alebo zrekonštruovaných kúpalísk sa na otvorenie len chystalo. Kúpaliska sú počas sezóny neustále kontrolované Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva (pravidelne odoberajú a vyhodnocujú vzorky vody) a pravdaže majú stály dozor, plavčíka, rovnako ako niekoľko prírodných vodných plôch s organizovanou rekreáciou. Okrem toho je veľa jazier, riek a vodných

plôch s neorganizovanou rekreáciou, v ktorých sme pri kúpaní zodpovední len sami za seba.

Sú však aj vodné plochy, alebo ich časti, niekedy aj kúpaliská, v ktorých je vyslovene zakázané kúpať sa. Väčšinou je to kvôli nedostatočnej kvalite vody, ktorá je nevhodná na kúpanie, lebo sa v nej nachádzajú nejaké prímеси, farbivá či iné nebezpečné látky. Regionálne úra-



dy zdravotníctva pravidelne kontrolujú počas letnej sezóny kvalitu vôd vo svojich regiónoch. Tá sa môže meniť aj v priebehu týždňa. Ak vo vode zistia nečistoty, nebodaj sinice, zakážu na tom mieste kúpanie. Preto je dôležité vždy si pred naplánovaním miesta na kúpanie alebo dovolenky s vodnou plochou v blízkosti, overiť aktuálnu vhodnosť miestnej vody, jazera či kúpaliska na stránke Úradu verejného zdravotníctva – www.uvzs.sk.

Pobyť v prírode má svoje pravidlá

V prírode i pri vode radi táboríme, stanujeme, robíme si rodinné a priateľské stretnutia, pikniky. K zábave patrí aj konzumovanie jedla a, samozrejme, tekutín, ktoré si prinášame v rôznych obaloch, plastových fľašiach či plechovkách.

Medzi naozajstnými turistami platí, že každý obal, papier, čokoľvek, čo si

na výlet do prírody prinesieš, znesieš v batohu naspäť domov. Bolo by fajn, keby sme si toto jednoduché pravidlo osvojili všetci, aj „nedeľní“ návštevníci turistických chodníkov a vodných plôch. Rovnako ako doma v obývačke po rodinnom obede či večernom stretnutí s priateľmi všetko upraceme a roztriedený odpad odnesieme do príslušných kontajnerov, tak aj prírodu nechávame takú čistú, ako sme ju našli.

Zodpovednosť je na každom z nás

Viete, aký rozdiel je medzi prírodou u nás a v susedných krajinách?

Krásou, nádhernými túrami a prírodnými zaujímavosťami za nimi určite nezaostáva. V čistote však bude pokrývať dovtedy, kým budeme tolerovať čierne skládky v každom chotári, na mnohých parkoviskách, vychýrených

prírodných krásach, pri jaskyniach. Prejdite sa napríklad vlakom po európskych krajinách a doma. Nikde z okna vlaku nenapočítate toľko kôp odpadu a čiernych skládok popri ceste, trati, hocikde v prírode ako u nás.

Východiskom je naučiť sa správať k prírode ako k svojej stále upratanej obývačke a tiež upozorňovať na neporiadkov. A dovtedy, kým si čistotu našej prírody všetci nevezmú k srdcu, musia sa tí, ktorí si uvedomujú, že prírodu a životné prostredie máme iba jedno, podieľať na odnášaní neporiadku z prírody aj po iných...

Jana Pokorná



Informačno - edukačné tabule USURUS NATURA



Operence na Kačine a v okolí

Občianske združenie Ochrana prírody USURUS NATURA zahájilo nový projekt informačno - edukačných tabulí. V prvej etape budú tabule postavené v rámci Malých Karpát.



Prvá tabuľa je už umiestnená na Kačine nad Železnou studničkou v Bratislave s názvom

„Operence na Kačine a v okolí“ obsahuje 49 vybraných druhov vtákov, ktoré žijú v danej lokalite.

Niektorých ľudí by ani len nenapadlo, že v lese nad Bratislavou obklopenom Račou, Kramármi, Lamačom a Záhorskou Bystricou žije veľké množstvo druhov vtákov. Vybrané operence na tabuli je iba malá časť s množstva druhov, ktoré žijú v tejto oblasti Malých Karpát. Jeden z dôvodov prečo je tu také veľké množstvo druhov operencov je menší výskyt predátorov a relatívne konštantné podnebie. Výber 49 druhov na tabuľu bol určený nie len podľa vzácných, ale aj známych vtákov predovšetkým tých, ktorých je možné reálne vidieť na potulkách tunajšou prírodou. Za všetky spomeňme napríklad z tých známejších Ďateľ veľký, Dudok chochlatý, Sova lesná alebo s tých vzácnejších Bocian čierny, Sokol sťahovavý ktorého spoločenská

hodnota je až 5530 €. S tých menej známych Hýľ lesný, Glezg hrubozobý, Žlna zelená, Kráľíček zlatohlavý, Kráľíček ohňovhlavý a veľa, veľa ďalších.

Okrem fotografií operencov vo veľmi vysokej kvalite od fotografa Petra Oroľina je pod každým druhom jeho meno a latinský názov. Tabuľa je vyrobená najmodernejšou technológiou a vďaka hliníkovému podkladu a vysoko kvalitnému tlačiarenskému prevedeniu, je jej životnosť v rôznych ročných obdobiach a poveternostných podmienkach približne desať rokov. Podstatná súčasť tabule je webová adresa a QR kód, s ktorým sa návštevníci lesoparku vedľa pripojiť na webový portál usurusnatura.sk kde v zložke „Operence na Kačine“ získajú ďalšie podrobnejšie informácie o živote jednotlivých operencoch z tabule. Súčasť prostredia okolo informačno - edukačnej tabule je aj oplotený priestor, ktorý je vyhradený na umiestnenie veľkého krmidla pre dokrmovanie a napájanie operencov v jeho centrálnej časti. Po nejakom čase tak vznikne re-



Žlna zelená



Sova lesná



Kráľíček ohňovhlavý



Hýľ lesný



Dudok chochlatý



álne prepojenie vtákov z informačno - edukačnej tabule a reálne žijúcich operencov v okolí. Vďaka tomu napríklad nedávno skupinka turistov pri prezeraní vtákov na tabuli, spozorovala sediaceho Slávika červienku na krmítku.

Náklady spojené s výrobou a montážou informačno - edukačných tabúl sú v plnej výške hradené občianskym združením Ochrana prírody USURUS NATURA. Cieľom projektu je predovšetkým aktívne vplyvať na povedomie detí a mládeže, rozšíriť tak povedomie o rôznych druhoch živočíchov v našich lesoch a prispieť tak k zvýšenej ochrane prírody našej krajiny.

Na výrobe sa podieľali členovia občianskeho združenia Ochrana prírody

USURUS NATURA predovšetkým: grafické prevedenie tabule predseda združenia Eduard Bartek, korekcia textu na webe podpredsedníčka Jana Miklovičová, foto operencov Peter Orolín, webové spracovanie Ing. Miloš Bobál, technické zabezpečenie Ing. Pavol Kováčik, výroba drevenej konštrukcie Robert Olajec a ďalší.

O nás

Občianske združenie Ochrana prírody USURUS NATURA sa zaoberá dlhodobým monitoringom veľkých šeliem predovšetkým medveďa hnedého, je členom komisie na ochranu a manažment medveďa hnedého na území NP Muránskej planiny, založilo a prevádzkuje sos pohotovostný tím ochrany prírody, ktorý

zabezpečuje predovšetkým ochranu živočíchov, ale aj asistenciu veterinárnej služby a pri prevoze zvierat, spolupodieľa sa pri dodržiavaní zákona o ochrane prírody a krajiny so svojimi členmi s členstvom v lesnej stráž, organizuje stretnutia a besedy z deťmi a mládežou, vedie klubovú činnosť v klube USURUS NATURA, ktorá sa zapája do rôznych environmentálnych projektov a edukačnej činnosti, organizuje letné pobyty v prírode, spolupracuje s poľovníckymi združeniami, rôznymi organizáciami a spolkami predovšetkým so Štátnou ochranou prírody SR, Lesmi SR, Technickou univerzitou vo Zvolene prírodovedeckou a lesníckou fakultou odbor riadenia zvery, vypomáha s právnou pomocou, výstrojom a video záznamovými zariadeniami ostatným organizáciám a združeniam.



Letná dovolenka

pri Dunaji v Hoteli Kormorán

Užite si letnú dovolenku na Slovensku podľa vašich predstáv!
Čakajú Vás kvalitné služby, príjemné prostredie a aktívny relax.

Rodinná dovolenka od 129 € / izba / noc pre celú rodinu.

V cene je zahrnuté:

- ubytovanie
- polpenzia
- rybolov
- vodné aktivity na jazere
- trávno-piesočnatá pláž s ležadlami a slnečníkmi
- plážový volejbal, futbalové ihrisko, multifunkčné ihrisko, petanque, bedminton, stolný tenis, loptové hry...
- mini-ZOO s domácimi zvieratkami
- večerný program

Aktivity na objednávku:

- plavba loďou po Dunaji
- súkromný piknik v prírode s košíkom plným dobrôt
- romantický západ slnka na Sun Decku
- rodinná opekačka
- splav Malého Dunaja na kajakoch
- jedinečný areál X - Bionics Sphere s vodným svetom a detským ihriskom Adventure Land



WWW.HOTELKORMORAN.SK

www.facebook.com/hotelkormoransamorin



HOTEL
KORMORÁN

BEZPEČNE PRI VODE

Pandémia koronavírusu a posledné mesiace prežitie s nevyhnutnými obmedzeniami nám poriadne zamiešali karty s plánmi na letnú dovolenku. Aj keď sa už pomaly otvárajú cesty do iných krajín a k moru, všetko nasvedčuje tomu, že najbezpečnejší letný relax si užijeme doma na Slovensku, bez obáv z komplikácií, ktoré môže priniesť ešte stále neprekonaný koronavírus.

Aby však letnú dovolenku pri vode nič nenarušilo, treba venovať pozornosť i možným zdravotným dovolenkovým nástrahám...

Plávanie patrí k odporúčanému a veľmi prospešnému letnému pohybu. Hoci sa zdraví ľudia po pobyte v dobre udržiavanom bazéne či kúpalisku nemusia ničoho obávať, niektoré ženy sa vode vyhýbajú. Obávajú sa následných gynekologických problémov.

Pripravme sa na vodný relax

Fungujúci imunitný systém a spolu s ním aj rovnováha vaginálnej mikroflóry, vytvárajúca správne pH, sú obvykle dostatočnou bariérou proti infekciám, ktoré by sa mohli nachádzať vo vode vhodnej na kúpanie. Ak však má žena oslabenú imunitu alebo narušenú rovnováhu vaginálnej mikroflóry, kúpanie spolu s ostatnými ľuďmi býva pre ňu rizikom.

Začínajúca alebo prebiehajúca infekcia či už kvasinkového alebo iného bakteriálneho, prípadne vírusového pôvodu sa spočiatku prejavuje suchosťou, diskomfortom, svrbením alebo až výtokom. Na riešenie podobných problémov boli vyvinuté vaginálne čapíky femiglucan s obsahom vysokočistého beta glucanu a kyseliny hyalurónovej, ktoré je vhodné užívať preventívne ešte pred dovolenkou pri vode. V prípade beta glucanu boli už mnohokrát vedecky dokázané jeho účinky na imunitné bunky, ktoré v jeho prítomnosti dostanú, obrazne poveda-

né, väčšiu chuť útočiť na nepriateľské ciele, teda na vírusy, baktérie, mikroby, plesne. Kyselina hyalurónová zase zvlhčuje sliznice, ktoré sú následne pružnejšie. Predchádzame tým vzniku mikrotrhlín, ktoré sú vhodným útočiskom pre patogénne baktérie.

Stále záleží na imunitě

Ak sa pravidelne objavujú spomínané gynekologické problémy, je vhodné stimulovať imunitný systém aj „zvnútra“. Najúčinnnejšie doteraz známe prostriedky na podporu imunity sa ukazujú prírodné polysacharidy – beta glucany. Z nich je to najmä vysokočistý beta glucan (viac ako 93 %), získavaný z hlívy ustricovej. Pôsobí na zvyšovanie funkčnosti imunitného systému. Prípravky z beta glucanu môžeme užívať dlhodobo, preventívne, ale najmä vtedy, keď sú predpoklady na oslabenie imunity. Ak už ochorenie prepuklo, môže sa dávkovanie dočasne aj zvýšiť. Ako podpora pri gynekologických ochoreniach (HPV, mykózy, infekcie, virózy, kandidy atď.) predstavuje aplikácia výživového doplnku s vysokočistým obsahom beta glucanu serióznu pomoc organizmu.

Pomoc na štipance a drobné poranenia

Dovolenkovú pohodu pri vodných hladinách v sparnom lete často naruša bodavý hmyz. Ochrana pred ním účinným repelentom je neraz nevyhnutná. Ak sme sa neubránili hmyzu, je dobre mať pri sebe pri vode, ale i na prechádzkach vo voľnej prírode prvú pomoc, napríklad Beta glucan Gel, ktorý napadnutú pokožku príjemne schladí, utlmí bolesť a urýchľuje regeneráciu pokožky. Najmä deti si totiž zvyknú štipanec škriabať a pritom si na miesto zavlečú infekciu. Gél s beta glucanom výborne pomáha aj pri menších poraneniach, poškrabaniach a popáleninách.

www.natures.sk



tipy do letnej lekárničky



femiglucan vaginálne čapíky

- podpora regenerácie vaginálnej mikroflóry a tkaniv
- pomáha redukovať podráždenie, diskomfort a suchosť
- obsahuje vysokočistý beta glucan a kyselinu hyalurónovú
- optimálne kombinovať s užívaním kapsúl Beta glucan 240+

Beta glucan Gel

- najvyšší obsah beta glucanu na trhu (2%)
- podporuje hojenie drobných rán, štipancov, popálenín a podráždenej kože
- rýchla úľava od bolesti
- neparfémovaný, dermatologicky testovaný



www.natures.sk

Výrobca: Natures s.r.o., A. Sládkoviča 33, 91701 Tlma, natures@natures.sk, tel: 033/5501673. Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2008 a systéme bezpečnosti potravín ISO 22000:2005.



Vždy ide o deti

Mladý kreatívny autor František Bohunický sa narodením svojich dvoch dcér začal čoraz viac venovať tvoreniu sôch s motívmi detí a rodiny. Jedno zo svojich krásnych diel venoval Nadácii Detského kardiocentra do úspešného charitatívneho projektu „Cez umenie k detskému srdcu“ a nazval ho „Vždy ide o deti“. Od sympatického umelca sme sa dozvedeli, ktorý známy výtvarník ho v živote najviac inšpiroval aj kde všade môžu ľudia jeho originálne diela vidieť.



Práve sa nachádzame vo vašom ateliéri, kde trávite veľa času. Kto vo vás prebudil túžbu tvoriť?

U mňa to bolo veľmi jednoduché. Začal som navštevovať ateliér umelca Ota Bachorika na Devíne, keď som mal 14 rokov. Tým, že je sochár, trochu som k tomu jeho remeslu pričuchol a odvtedy som tam chodil dlhých desať rokov. U neho som videl, že socharina prevláda nad všetkými plošnými disciplínami ako napríklad kresba či maľba.

Chodili ste aj na umeleckú školu?

Navštevoval som umeleckú strednú školu, bol som výstavník - propagačné výtvarníctvo, dnes sa to volá grafický dizajn. Keď som išiel na vysokú školu, už bola jasnou voľbou socha.

Čo vás pri tvorbe sôch najviac inšpiruje?

Asi je to aj o tom, v akom rozpoložení sa človek nachádza. Keď sa mi napríklad išla narodiť prvá dcéra, všetky vtedajšie nápady, ktoré som mal v hlave sa zmenili. Šesť rokov som sa potom venoval detskej figúre. Teraz pracujem asi najviac s rodinnými motívmi, ale nebránim sa napríklad ani poukazovaniu na nejaký politický systém.

Na vašich dielach je vidieť, že používate rôzne materiály.

Ja sa nejakým neobmedzujem, robil som s drevom, aj s kameňom, mám diela zo silikónu, veľa sôch zväčam z ocele a tým, že stále rád modelujem, tak si diela odlievam aj do bronzu. Na každý návrh sochy alebo objektu je vhodný iný materiál. A mám tu v ateliéri aktuálne jedno dielo,

ktoré robia moje dcéry, tak si to sem ku mne chodia na etapy vymaľovávať.

Takže aj vaše deti idú umeleckým smerom?

Nemám vyslovene túto ambíciu, aby som u mojich detí pretláčal tento smer. Lebo keď sa dá človek na umenie, to skutočne dokáže, že stratil pud sebazáchovy. Na Slovensku je tento druh umenia trochu nepochopený. Keď si chcú moje deti robiť s farbami, nech robia, ale určite ich do toho netlačím.

Jedno zo svojich diel ste venovali Nadácii Detského kardiocentra pre úspešný projekt „Cez umenie k detskému srdcu“. Čo vás k tomu viedlo a aké dielo ste v rámci tohto projektu venovali?

Oslovilo ma to vyslovene preto, lebo je to pre deti. Myslím si, že deťom sa má pomáhať. A preto som Janke Keketi, ktorá má pod palcom tento projekt, poslal tri moje diela z bronzu nech si vyberie, ktoré by sa mohlo najviac hodiť pre tento účel. Janka vybrala dielo s rodinným motívom, je to jedno z mojich najnovších diel a nazval som ho „Vždy ide o deti“.

Čo toto dielo vyjadruje?

Vyjadruje práve ten motív, v akom duchu je aj celá táto charitatívna akcia. Že sa má pomáhať deťom. Ale je to aj o rodičoch,



ktorí sa veľakrát naháňajú, aby bolo deťom čo najlepšie a aby mohli fungovať v tomto svete. Toto konkrétne dielo je model štvorčlennej rodiny (otec, mama a dve deti) prerozprávajúci cez príbeh stromčekov. Otec a mama sú nahnuté stromy snažiac sa vytvárať ideálnu pôdu pre rast svojich detí rastúc čo najrovnejšie.

Kde by sme aktuálne mohli vidieť vaše diela vystavené?

Teraz mám veľkú výstavu v Dubnici. Mám tam exteriérové diela, ktoré boli umiestnené do parkov. Ďalšie figurálne diela môžu ľudia vidieť v rôznych prevádzkach v rámci mesta. Ďalšiu výstavu mám v Elesku, kde je vystavených niekoľko mojich diel s motívom rodiny. Taktiež sú momentálne vystavené moje sochy v Prostějove v rámci jedného zaujímavého projektu.

Máte vo výhlade aj nejaké špeciálne miesta, kde by ste radi v budúcnosti vystavovali?

Sú niektoré galérie, v ktorých by som rád vystavoval, ale reč je o zahraničných výstavách. Mal som diela napríklad v Čechách, no veľmi rád by som sa v budúcnosti odprezentoval vo Švédsku alebo všeobecne v severných krajinách. Sice som typ človeka, ktorý nepotrebuje cestovať a rád trávim čas doma či v ateliéri, tam by som niekedy rád zavítal aj so svojou tvorbou.

Ste umelcom „na plný úväzok“?

Z času na čas chodia ku mne do ateliéru súkromníci, ktorým sa zapáči dielo a kúpia si ho. Mám pocit, že sa to začína lámať, pretože už som vo veku, kedy aj ľudia v mojom veku začínajú zaujímať umenie. Málom ktorý dvadsaťročný príde s tým, že chce mať doma hodnotné umelecké dielo. Na to musí človek dozrieť a nasporiť si. Umenie nie je lacné, už len samotná výroba sochy stojí dosť peňazí. Spolupracujem ale aj s inými výtvarníkmi, ktorí sa živia umením.

Pripravila:
Jana Kadlečíková



SLNEČNÉ LÚČE

neoplatí sa ich podceňovať

O slnku v súvislosti s opaľovaním, môžeme smelo vyhlásiť, že je dobrým sluhom, ale zlým pánom. Mimoriadne benefity pre organizmus sa stratia, ak sa mu vystavíme bez prípravy a bez ochrany. Spôsobíme si veľa bolesti a pripravíme aj pôdu pre rakovinu kože. Preto pre slnečné lúče a chytanie bronzu počas leta platí, že menej je viac. Ale kedy je tak akurát...?

V lete, keď nás zohrieva slniečko, je fajn. Cítíme sa zdravší, lebo slnko uzdravuje, dodáva energiu, odbúrava stres, urýchľuje hojenie rán, zvyšuje odolnosť voči infekciám a dopĺňa vitamín D, vďaka ktorému organizmus funguje o poznanie lepšie. Platí to však len vtedy, ak si ho nedoprajeme priveľa, ak sa nespálime.

Aj keď máme dostatok informácií o škodlivosti prílišného opaľovania, stále obdivujeme dobronozova opálených ľudí, stávajú sa takmer našimi vzormi. Také opaľovanie však nie je celkom prirodzené a nesvedčí ani našej pokožke. Hnednutie pokožky je totiž prejav jej ochrany pred ultrafialovým žiarením: Bunky tesne pod povrchom kože, na-

zvané melanocyty, začnú pod jeho vplyvom produkovať melanín, čo je pigment, pohlcujúci UV žiarenie a tým ju chráni. Problém nastáva vtedy, ak ho pokožka nedokáže vyprodukovať v dostatočnom množstve, alebo vôbec. V takej situácii sa ocitajú ľudia so svetlou pokožkou a vlasmi, ktorí sa slnku radšej vyhýbajú, aby v súvislosti s poškodením



ním buniek UV žiarením nečelili veľkým zdravotným rizikám.

Aby sme získali všetky pozitíva od slnka, musíme sa dôsledne na slnečné lúče pripraviť, nepodceňovať ani pitný režim, dopriať si dostatok oddychu a pod.

Do farebnej plochy alebo samostatného stĺpca

Na čo teda pri opaľovaní nezabúdať?

- Na opaľovanie sa pripravujeme aspoň mesiac pred dovolenkou. Posilňujeme schopnosť organizmu prijímať v pohode slnečné lúče užívaním betakaroténu.
- Deti do jedného roka vôbec nevystavujeme slnečným lúčom. Vo vyššom veku len na krátky čas, ktorý postupne môžeme predlžovať podľa toho, ako detská pokožka reaguje na slnečné lúče. Pokožku chránime detským opaľovacím krémom s najvyšším stupňom SPF, teda 50+. Je vhodné, aby pripravok bol aj hypoalergénny a určený pre mimoriadne citlivú detskú pleť.
- Dôležitou súčasťou ochrany detí ale i dospelých je pokrývka hlavy a dostatočný pitný režim.
- Pozor, neraz sa stáva najmä u detí, že dostanú úpal aj keď sa neopaľovali dlho. Obvykle je dôvodom nedostatočný pitný režim. Postihnúť dajú čo najskôr do chladku v interiéri, ponúknuť vodu a snažíme sa, aby si oddýchol.
- Zásadne sa nezdržujeme na slnku (a ani v tieni) v čase poludnia - od 11. do 14. hodiny.
- Pred pobytom na pláži sa ešte doma natrieme opaľovacím krémom, aby mal čas vstrebať sa do pokožky.
- Na opaľovacích krémoch rozhodne nešetříme a užívame ich podľa toho, aký sme fototyp. K moru, vode si zásadne vyberáme nezmývateľné opaľovacie krémy.
- Nespoliehame sa na to, že sa bezproblémovo opaľujeme. Vekom sa reakcia organizmu môže meniť a na citlivosť na slnečné lúče môžu mať aj lieky, ktoré užívame.
- Citlivé časti tela, ako sú napríklad uši, priehlavky na nohách, hojace sa miesta pokožky, jazvy, pery a nos chránime vyšším faktorom - SPF 50 alebo 50+.
- V súčasnosti sa dajú používať aj opaľovacie krémy, ktoré okrem ochrany pred UVA a UVB lúčmi, poskytujú pokožke aj hydratáciu, takže pokožka po opaľovaní ostáva svieža a pružná.
- Myslíme na to, že slnko neopaľuje len keď žiari, opaľuje aj v tieni i keď je zamračená obloha alebo veterno. Dokonca aj cez oblečenie. Preto sa aj v takom počasí chránime opaľovacím krémom.
- Po opaľovaní sa nejdeme na prechádzku po meste, ale čo najskôr sa osprchujeme a pokožku ošetríme mliekom po opaľovaní, prípadne pantenolom. Tento postup nikdy nevynechávame.
- Viete, že na doplnenie potrebného množstva D vitamínu organizmu stačí vystaviť slnku tvár, ruky a nohy asi na 10 až 30 minút denne, ale bez ochranného opaľovacieho krému. Ten totiž brzdí vytváranie D vitamínu. (Ak by sme celý čas boli na slnku natretí opaľovacím krémom, vôbec by sme nezískali dostatočné množstvo D vitamínu.
- Pri začervenaní pokožky okamžite prerušíme slnenie a v interiéri sa snažíme osprchovanú pokožku upokojiť pantenolom. Na slnko ideme až keď začervenanie zmizne. Tieto citlivé miesta chránime ešte viac aj v nasledujúcich dňoch vyšším faktorom.

Jana Pokorná





balkóny • terasy • pergoly • zimné záhrady
• prístrešky

kfkservis1@zoznam.sk 0948 155 452 - 0903 033 862

cafe news
WWW.CAFENEWS.SK


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

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

tel.: 0905 746 124 • www.strecha.ws

REZANIE BETÓNU
AKCIOVÉ CENY!

OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV
STATICKE POSUDKY • ODVOZ ODPADU
0908 447 006
WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU

ROTTNER
The Spirit of Safety

Oficiálny e-shop značky
ROTTNER
TREZORY A SEJFY



www.rottnerssecurity.sk

-45%

NA NOVÉ OBJEDNÁVKY

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



model B940 STIMA

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
sedačiek

VIAC 1000
AKO
modelov
kožených sedačiek

DOPRAVA
zadarmo