

SOCHA
SI ČLOVEKA
VYBERIE

HOSTINA
POD ŠÍRYM
NEBOM

NÁSTRAHY
NA CESTE
K DOBREJ KÁVE

PODPORTE
VITALITU
DOMÁCEHO
MILÁČIKA

*V každom slove cítite
jeho lásku k ľuďom...*

LIGA MAJSTROV NA DIGI



UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE®

**VIAC AKO 145 PROGRAMOV
PRE CELÚ RODINU**

14,60 MESAČNE OD €
SATELIT PREMIUM



TV + Internet bez viazanosti



AŽ 100% zľava na inštaláciu



0850 211 112 ▶ www.digislovakia.sk

DIGI
S L O V A K I A



NÁSTRAHY NA CESTE K DOBREJ KÁVE

Kto by nechcel dobrú kávu? Či už si kávu objednáваме v kaviarni alebo si ju pripravujeme v práci, alebo doma, vždy očakávame skvelý zážitok, povzbudenie, relax, pohodu ...

No ešte pred tým, ako vám kavička splní tieto želania, musí čeliť rôznym nástrahám. Musí sa vyhnúť rizikám a všetci ti, ktorí s ňou prichádzajú do kontaktu by mali dodržiavať zákony správnej prípravy, aby sa výsledný efekt blížil k 100 percentám.

Veru tak, 100%-ná káva je ideál. Ale ako ju dosiahnuť? Čo robiť a čo práve nie, aby sme pri každom kroku nestratili dôležité „body“. Lebo ako hovoria odborníci, ak nám na kávovníku rastie 100%-ná kvalita, každým krokom pri spracovaní a samotnej príprave kávy to už môže iba klesať. Teda, samozrejme, najmä v prípade ak niekde čosi zanedbáme alebo opomenieme.

Podíme sa teda pozrieť na cestu kávového zrnka do vašej šálky.

Keďže káva sa na Slovensku nepesutuje, prvotné kroky asi ťažko ovplyvníme. Starostlivosť o kávovník, zber plodov, ich spracovanie aj transport zeleného kávovníkového zrna teraz neposudzujeme, aj keď si isto viete predstaviť, že už aj počas týchto krokov je potenciál úbytku kvality značný.

Ale posuňme sa ďalej - do pražiarnie. Pražiar sú ako vinári. Aj keby spracúvali rovnaké strapce hrozna, rovnakú odrodu z toho istého svahu, víno bude od každého iné. No ak sa vrátíme ku kávovému zrnku, treba povedať, že pražením získa charakter. Existuje niekoľko stupňov praženia, od toho najsvetlejšieho až po úplne tmavé, kde sú výsledkom priam čierne zrná. Pražiar, alebo teda stupeň praženia,

ovplyvnia, či bude vaša káva kyslejšia, acidnejšia (svetlé praženie) alebo horkejšia, či až prepálená s potlačením chuťových a aromatických znakov danej odrody alebo formy spracovania. Tu ale treba povedať, že daný stupeň alebo spôsob praženia nemusí byť chybou, ale aj zámerom. Napríklad severania obľubujú svetlejšie praženia a Taliani, či Španieli skôr to tmavšie, až veľmi tmavé.

Predstavme si teda, že pražiar odviezol svoju prácu na 100% a upražil zrno podľa nášho gusta. Čo ďalej? V prípade jednodruhových káv (konkrétna odroda z danej lokality) sa upražené zrno zabalí a putuje k zákazníkom. V prípade blendov- zmesí, výrobca ešte mieša jednotlivé odrody v určitom pomere. V ponukách kaviarní môžete naraziť na 100%-nú arabiku alebo aj na zmes s robustou v rôznych pomeroch (napr. 90% a 10%, 80% a 20%, 70% a 30% ...)

Každá odroda dodá vašej šálke iné vlastnosti - arabika atraktívne vône a chute, robusta napríklad kofeín a krásnu cremu, či priaznivejšiu cenu ;-) keďže robusta je na kávovom trhu cenovo dostupnejšia.

Dobre. Berme to tak, že po pražení a prípadnom blende je všetko ako má byť, a teda správne zabalené kávové zrno smeruje do kaviarne alebo do obchodu. Podotýkame, že nepomleté! O mletej káve, jej trvanlivosti a rýchlej strate vlastností, sa toho už popísalo dosť, takže, venujme sa teraz len nepomletému, čerstvo praženému zrnku. Apropos, čerstvá káva. Na niektorých

baleniach nájdete dátum praženia a záručnú dobu možno aj 2 roky. Pozor, je to termín, ktorý určite nebude kavičkármi akceptovateľný a ani by nemal byť. Kávové zrno každým dňom po upražení zo seba čosi stráca, a preto mu už po pár týždňoch chýba to, čím je daná odroda, oblasť pestovania, forma spracovania a samozrejme praženie charakteristické.

OK. Všetko sme dodržali, máme dokonca ja čerstvú kávu a chceme si ju pripraviť alebo chceme aby nám ju pripravili v kaviarni. Žiaden problém, stlačíme tlačidlo a káva tečie ;-) Ale aká?

Pre správnu prípravu je dôležitá aj hrúbka/ jemnosť mletia, množstvo namletých zŕn, tlak v kávovare, teplota vody, ale aj čas extrakcie. Veru, vskutku dosť faktorov, ktoré vstupujú do procesu prípravy a majú podiel na celkovej vôni, chuti i vizuálnej stránke vášho povzbudzujúceho nápoja.

A ak sme aj tieto body zvládli na jednotku, alebo ak ich barista zvládol, prichádza čas servirovania.

Mnohí nám určite dajú za pravdu, že celkový dojem z kávy, z jej konzumácie, ovplyvní aj to v akej šálke a s akými doplnkami nám ju naservirujú. Ale to už je asi aj na ďalší článok ;-)

Možno ste doteraz považovali dobrú kávu za bežnú vec, no pripraviť ju na 100% alebo čo najbližšie k dokonalosti je umenie.

Zdroj: www.KavaCajCokolada.sk

V každom slove cítite jeho lásku k ľuďom...

Práve prišiel z dovolenky. Samozrejme, pracovnej. Bol s deťmi, ktoré trénuje, na súťaži vo Francúzsku. Oblúbený a často oceňovaný redaktor televízie Markíza Ján Tribula (43) totiž nevie veľmi oddychovať. Do každej činnosti sa púšťa s obrovským srdcom a na sto percent.

Vyšťudoval trénerstvo so špecializáciou na jazdecké disciplíny a s televíziou Markíza spolupracuje od jej vzniku.

Stretli sme sa v útulnej popradskej cukrárni nad šálkou čaju s citrónom

počas prestávky medzi starostlivosťou o kone a aktuálnou prácou nad reportážou, ktorú pripravoval na odvysielanie v televízii.

Je známe o vás, že máte dve veľké záľuby: prácu v televízii a kone. Prečo práve taká kombinácia?

Milujem prácu v televízii. Som rád s ľuďmi, cítim sa dobre medzi nimi. Mám rád adrenalín, ktorý s touto prácou súvisí. No a kone sú pre mňa istou protiváhou.

Môžem sa pri nich upokojiť.

Neviem si bez nich predstaviť svoj život. Trénujem deti a rád jazdím

v prírode. Pokladám sa za šťastného človeka.

Aj po vyše dvadsiatich rokoch, čo robím s Markízou, sa každé ráno teším do práce...

Ako ste sa k svojim životným láskam dostali?

Šťastnými náhodami. Rodičia nemali peniaze na záujmové krúžky, tak som si našiel taký, ktorý som nemusel platiť, ale mohol som ho odpracovať. Bol to v Poprade jazdecký krúžok. Cez týždeň som ako chlapec jazdil a cez víkendy pracoval v stajni okolo koní. Až som nakoniec vyšťudoval trénerstvo so špecializáciou na jazdecké disciplíny. Kone ma držia doposiaľ.

K televízii som sa dostal v skutočnosti kvôli stávke: Kamarát ma upozornil na inzerát, že v Markíze hľadajú redaktora. „Prihlás sa, si dosť ukecaný, ale stavím sa o basu šampanského, že sa nebudeš o to miesto uchádzať,“ hecoval ma. Nechcelo sa mi prehrať, nuž som išiel na konkurz, a prijali ma. Ale poviem vám, spočiatku to nebolo nič ľahké pre človeka zo Spiša, slovenčinu som musel poriadne „brúsiť“. Mal som však šťastie na ľudí, mohol som sa od nich učiť, zamiloval som si túto robotu a nikdy neľutoval čas strávený v práci.

V Bratislave ste strávili desať rokov. Mnohí Východniari, keď raz okúsia život v hlavnom meste, nevedia sa vrátiť. Čo vás pritiahlo naspäť domov na Spiš?

Narodil som sa v Poprade a Tatry sú moja srdcovka. Cnelo sa mi za mojimi blízkymi, rodičmi, dvomi mladšími sestrami. Chcel som im byť nablízku. No a tiež moje kone. Aj z Bratislavy som k nim chodieval aspoň dvakrát týžden-



ne. Keď sa zrazu naskytla príležitosť, že by som mohol svoju milovanú prácu robiť aj z rodného Popradu a Tatier, neváhal som ani minútu.

V poslednom čase rezonuje medzi divákmi televízie Markíza najmä relácia s Tribulom po horách, v ktorej veľmi príjemným spôsobom predstavujete známych i menej známych ľudí. Odmietol vás už niekto?

Nepovedal by som, že odmietol. Iba pár osobností sa ospravedlnilo, že na hory si netrúfajú...

A vy osobne ste skúsený vysokohorský turista? Leziete po tatranských bralách?

Priznávam, som bojko. Pred horami mám veľký rešpekt. Ako hovoria moji priatelia vysokohorskí vodcovia, patríam k lepším amatérskym vysokohorským turistom. Nie som teda skutočný horolezec. Ale Tatry milujem. Rád sa v nich zdržujem. Zbožňujem samotú, ktorú vedľa poskytujú. Človek si v nich dôkladne uprace myšlienky, pookreje na duši.

Okrem nedeľnej televíznej relácii, ktorá vždy pohladí dušu diváka, poznáme vás ako reportéra Paľby a iných krimi relácií a aj teraz počas pandémie koronavírusu sme mali práve od vás informácie o realite v nemocniciach, mestách, či postihnutých rómskych osadách v regióne. Nebáli ste sa?

Na jednej strane mám rád adrenalín, ktorý je súčasťou mojej práce, na druhej strane obchádzal ma strach o vlastný život a desilo ma tiež, že nebudem môcť vidieť blízkych, ak sa nakazím, ochoriem. Chránil som sa, ako sa dalo, neraz aspoň dvoma rúškami na nose...

Na smrť som síce zvyknutý, lebo pred vysokou školou som takmer rok pracoval v pitevni. S nevoľníkom za chrbtom som písal protokoly a všetko, čo mi diktoval súdny lekár. Napriek tomu ma realita v nemocniciach s pacientmi, ktorí sa nevládali nadýchnuť a neraz sa im nedalo pomôcť, bola pre mňa zakaždým hrozným zážitkom.

Témy vašich reportáží z regiónu nie sú vždy príjemné. Napriek tomu z vášho prístupu divák cíti obrovskú človečinu. Čím sa riadite? Ako to dosahujete?

Nechodievam na reportáže a za ľuďmi s tým, že vopred viem, kam ich musím dostať, čo mi majú povedať. Najprv trpezlivo počúvam, dám si všetko vysvetliť, až potom natáčam. Môj kameraman sa smeje, že sa viac socializujeme než natáčame. No a doma ma naučili nerobiť rozdiely medzi ľuďmi. Každého si vážim rovnako, či je to bývalý prezident, ktorého v Poprade stretávam, alebo hocikto iný.

Podľa mňa stačí byť slušný, milý a otvorený, na nič sa nehrať.

Veľmi priaznivo vás vnímajú aj Rómovia na Spiši...

Platí to isté, čo som povedal. Ak sa nepovyšujete, nedávate najavo, že ste čosi viac a súčasne si vždy stojíte za svojim slovom, vycití to a otvoria sa vám. Aj ich situácia sa mení: Kým v nedávnej minulosti sa radi pochváľili chudobou, dnes sa už za ňu hanbia. Aj preto sa neraz uzatvárajú a nespokupujú s novinármi...

Prezradte, prečo si taký dobrý človek zvolí samotársky život?

Neviem, či som dobrý, viem sa poriadne pohádať a mám tiež poriadne tvrdú hlavu... Necítim sa sám, mám svojich blízkych. Ako veriaci človek viem, že všetko je tak, ako má byť. Teda bude, ako to ON pre mňa zariadi...

V spoločnosti teraz rezonuje téma očkovania sa proti COVID-19. Chcete mi k tomu niečo povedať?

Pravdu povediac, ani nie, necítim sa kompetentný. Desí ma však, ako mnohí nerešpektujú ani názory odborných kapacít, za ktorými sú dokázané vedecké poznatky. Veď ak ničomu nebudeme dôverovať, kam sa dostaneme? Neviem si predstaviť ten chaos.

Zaočkoval som sa hneď, keď prišiel môj ročník na rad, pretože sa cítim zodpovedný nielen za svoj život, ale aj životy mojich blízkych a tých, s ktorými prichádzam do styku pri práci. Som, samozrejme, za dobrovoľné rozhodnutie každého človeka, nie príkazy. Verím, že napokon v spoločnosti prevážia rozumné argumenty...

Anna Konečná



Foto: TV Markíza

Hostina pod šírym nebom

Letná sezóna so slnečným počasím láka von aj tých, ktorí si na outdoorové aktivity inak veľmi nepotrpia. Existuje skvelý spôsob, ako spojiť pobyt na čerstvom vzduchu, chvíle strávené s blízkymi s nádherným kulinárskym zážitkom. Piknik môže byť pre všetkých zúčastnených skvelým zážitkom.

Najväčší majstri v umení hodovať v prírode sú nepochybne Angličania. Tradiciu piknikov praktizujú už najmenej dve storočia v tamajších parkoch, ktoré k tomu priam vyzývajú. Nesmrteľnosť a eleganciu piknikom zasa prepožičali Francúzi vďaka slávnemu plátnu Raňajky v tráve od Édouarda Maneta. „Stolovať“ v prírode sa naučili po Veľkej francúzskej revolúcii, keď sa kráľovské parky otvorili i neurodzeným občanom. Verejné grily

v lesoparkoch sú bežné aj v Škandinávii i v Rusku. Trend spoločného jedenia v prírode sa rýchlo rozvíja i u nás.

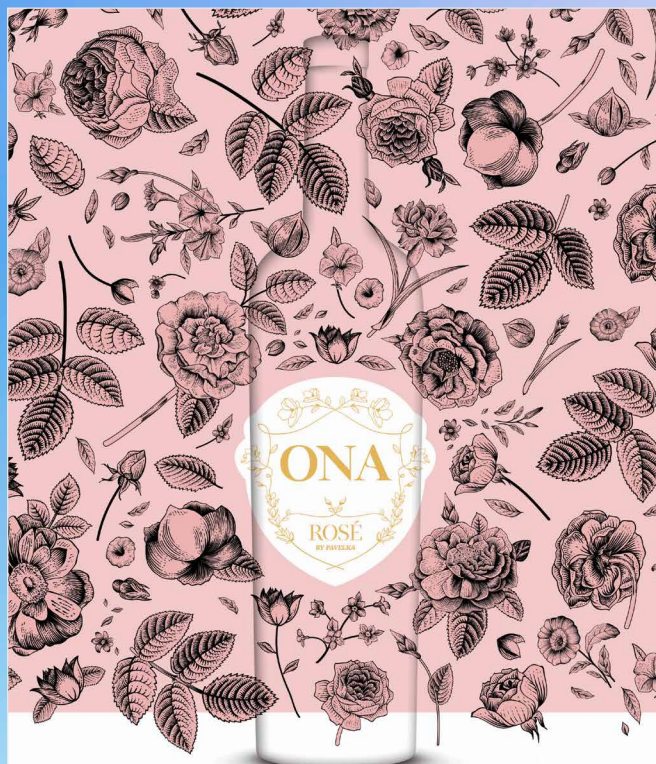
Láska ide cez žalúdok. A nielen tá romantická, ako potvrdzuje psychológ a kouč Kateřina Matoušková Šindelářová: „Spoločným jedlom od nepamäti posilňujeme svoje vzájomné vzťahy a tým naplňame základnú ľudskú potrebu byť prijímaný a niekam patriť. Všetci alebo



takmer všetci potrebujeme byť súčasťou nejakého väčšieho celku, či už ide o rodinu, alebo skupinu priateľov. Na spoločné jedlo by sme si vždy mali urobiť čas, či už v prírode, alebo doma. Pokiaľ máme rodinu, malo by patriť k našim každodenným rituálom spoločne sa najesť." Odborníčka dodáva, že pobyt v prírode pomáha rýchlejšie odbúravať stresové hormóny, čo má viacero pozitívnych dopadov na náš psychický i celkový zdravotný stav. Piknik na peknom mieste v prírode všetko spojí do príjemného a užitočného celku. Navyše, ak sme pri jedle uvoľnení a jeme pokojne, lepšie nám trávi, čo tiež podporuje dobrý zdravotný stav. Urobiť si piknik je jedna z mnohých možností, ako dobre stráviť voľný deň alebo jeho časť.

Piknik sa oplatí vopred si starostlivo premyslieť a pripraviť, najmä ak vás je viac a máte so sebou deti. Nič totiž nepokazí piknikovú náladu tak, ako hľadanie miesta, keď už všetci majú hlad, alebo zistenie, že ste zabudli na otvárač či nôž. Najštylovejšie je vlastniť prútený piknikový kufrik s kompletným vybavením. Ak si jedlo pripravujete sami, je výhodné prichystať čo najviac pokrmov doma, nech sa na mieste už nemusíte priveľmi zdržovať. Môžete si napríklad dopredu nakrájať ovocie a zeleninu, rozdeliť do krabičiek na jednotlivé porcie či pripraviť obložené chleby. Namiesto chladiacich článkov je vhodné zamraziť plastové fľaše s vodou. Ušetríte miesto v prenosnej chladničke a nápoj vydrží dlhšie studený – len nezabudnite pred zmrazením odliat z fľaš trochu vody, aby nepraskli. Pokiaľ nevlastníte piknikový set s riadom a príbormi, zabalte si so sebou dostatok jednorazového príslušenstva v košíku. Nezabudnite na obrúsky: papierové či látkové, aj vlhčené a samozrejme, čo najväčšiu deku, najlepšie nepremokavú.

Pokiaľ sa rozhodnete grilovať vonku mimo svojej záhrady či chaty, najprv si zistíte, či je to v danej lokalite povolené. Sú už aj u nás také miesta v parkoch, ktoré sú upravené na piknikovanie či grilovanie pod holým nebom. Dokonca, niektoré mestské reštaurácie ponúkajú svojim hosťom, že im na objednávku pripraví piknikový kôš. Aj niektoré hotelové reštaurácie v rôz-



Rosé inšpirované ženami
www.pavellavino.sk/ona

nych kútoch krajiny ponúkajú po dohode prípravu štýlového piknikového koša na kľúč namiesto tradičnej večere. Piknik si potom môžete s priateľmi vychutnať na dovolenke v okolí hotela. Nezabudnite: medzi príjemné spomienky patria skvelé dovolenkové a teda aj piknikové zážitky.

Pripravené: podľa Pavly Horákovéj



PEKNÉ A ZDRAVÉ NOHY BEZ KRČOVÝCH ŽÍL



BLUMENTAL
CLINIC

Blumental Clinic je špecializovanou klinikou na **liečbu žilových ochorení** dolných končatín, ktorá disponuje najmodernejším prístrojovým vybavením na Slovensku. Pomocou špičkovej prístrojovej techniky naši chirurgovia vykonávajú široké spektrum operačných a kozmetických zákrokov na **svetovej úrovni**.

„Problému kŕčových žíl na nohách sa u nás zbavíte ambulantne už za jeden deň.“

MUDr. Vladimír Kovács PhD., MHA, MPH
Primár kliniky

WWW.BLUMENTALCLINIC.SK



1

KTORÝMI PRÍZNAKMI KRČOVÝCH ŽÍL TRPÍTE?

- pocit ťažkých nôh
- trpnutie a bolesť po dlhšom sedení
- svalové kŕče a svrbenie
- tenké fialovo-červené žilky (metličky)
- striedavé pocity horúčavy a chladu
- opuchy končatín, vred predkolenia a kožné zmeny
- pálenie, mravčenie, brnenie, svrbenie
- potivosť nôh a nočné kŕče

OPERÁCIA KRČOVÝCH ŽÍL AJ V LETE

- Zabezpečujeme **rýchlu, účinnú a pohodlnú** liečbu
- Kŕčové žily **odstraňujeme natrvalo** s 95% úspešnosťou
- Rekonvalescencia po našich zákrokoch je krátka
- Nie je nutné nosiť kompresné pančuchy dlhú dobu
- Pacient po zákroku **do 2 hodín** chodí

2

KTORÝ OBRÁZOK ZODPOVEDÁ STAVU VAŠICH KRČOVÝCH ŽÍL?

WWW.BLUMENTALCLINIC.SK

METLIČKY



Na odstránenie metličiek využívame najmodernejšiu metódu CLaCS.

RETIKULÁRNE KRČOVÉ ŽILY



Na účinné odstránenie retikulárnych žíl využívame metódu miniflektómia.

KMEŇOVÉ VARIXY



Na rýchle a efektívne odstránenie varixov využívame najmodernejšiu metódu EVLT - liečba pomocou lasera.

3

NEDOVOL'TE, ABY SA Z NENÁPADNÝCH SYMPTÓMOV STALO ZÁVAŽNÉ OCHORENIE

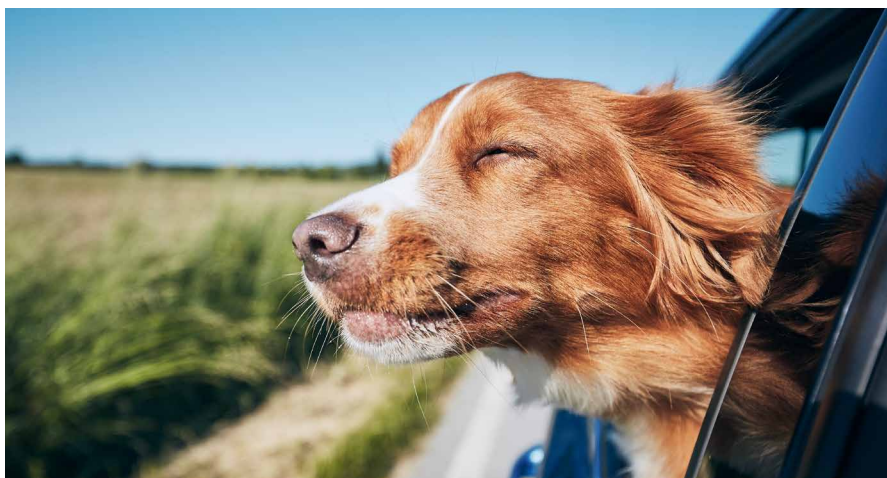
ADRESA: Mýtna 48, 811 07 Bratislava

EMAIL: info@blumentalclinic.sk

MOBIL: +421 911 070 050

TELEFÓN: 02/32148020

PRÍRODNÁ PODPORA VITALITY DOMÁCEHO MILÁČIKA



Dnes už takmer nenájde domácnosť, v ktorej by nežilo aj nejaké spoločenské zvieračko. Týmto spoložitím sa snažíme nadväzovať a udržiavať prirodzený kontakt detí s prírodou. Starat' sa však v domácom prostredí o štvornohého miláčika je náročné a zodpovedné. Psík či mačička opateru dokáže odplatiť celej rodine svojou náklonnosťou, oddanosťou a pohodou. Zvieratko tiež dokáže neuveriteľne zmierňovať ne jeden výchovný problém s malými i väčšími deťmi.

Ak však domáci miláčik začne mať zdravotné problémy, zrazu je celý svet hore nohami. Jednou z možností ako si ho ochrániť, je pravidelné posilňovanie obranyschopnosti zvieračieho organizmu okrem iného aj prírodným imunostimulátorom - Beta glucan sirupom pre zvieratá od spoločnosti Natures.

Domáci miláčik a civilizačné ochorenia

Zvieratá, ktoré s nami zdieľajú naše životné prostredie, domácnosť, sa nám do istej miery prispôbujú. Znášajú stres, ktorý im neraz spôsobujeme nevhodnými podmienkami, nešetrným zaobchádzaním, prípadne veľmi náročnými požiadavkami. Rovnako ako ľudia, aj domáce zvieratá sa musia vyrovnávať napríklad aj s chémiou v potravinách, prašnosťou či nevhodným životným prostredím. Vďaka tomu sa u nich v posledných desaťročiach veľmi často objavujú predtým zriedkavé ochorenia, ako sú nádory, alergie (dokonca i na seno), problémy s kĺbmi a podobne. Druhou stránkou chovu spoločenských zvierat v domácnosti je dlhovekosť. Zvieratá žijú síce kratšie ako ľudia, ale dobrou opaterou a zdravotnou starostlivosťou sa môžu dožiť pekného veku. Ten so

sebou prináša mnohé starecké zdravotné problémy súvisiace s opotrebovaním. Spomínané ťažkosti dokáže do istej miery zmierňovať dobrá obranyschopnosť organizmu. Cieľovou starostlivosťou o dobrú imunitu podporujeme vitalitu zvieratá a zmierňujeme zdravotné problémy súvisiace s vekom zvieratka.

Prírodná podpora imunity

Beta glucan sirup pre zvieratá od spoločnosti Natures je výživovým doplnkom s obsahom vysokočistého beta glucanu. Výživový doplnok je vhodný pre rôzne druhy domácich i hospodárskych zvierat. Obsahuje významné množstvo mikronizovaného beta glucanu z hľivy ušticovej. Beta glucan má významný vplyv na funkčnosť imunitného systému zvierat. Pomáha pri infekčných ochoreniach, urýchľuje hojenie rán, zmierňuje priebeh ochorenia, skracuje dobu liečenia aj rekonvalescencie, výrazne posilňuje vitalitu starších zvierat. Pravidelné užívanie Beta glucan sirupu pre zvieratá je dobrým pomocníkom aj v období zvýšenej psychickej a fyzickej záťaže domáceho miláčika, napríklad pri cestovaní. Dôležité je poznamenať, že prípravok sa môže užívať súčasne s liekmi, antibiotikami. Správna imunita sa potom prejaví na lepšej obrane organizmu pred vírusmi, parazitmi, baktériami a plesňovými ochoreniami.

Zvieratká s dobrou imunitou sú v dobrej kondícii od juniorského až do seniorského veku. Lepšie prosperujú, sú vitálne, zbožňujú pohyb, netrpia bolesťami a robia celej rodine príjemnú spoločnosť.

www.natures.sk

Beta glucan: overená účinnosť a bezpečnosť*



- mikronizácia častíc beta glucanu na 5 µm pre zvýšenie účinnosti
- **najvyššia čistota beta glucanu (93%)**
- účinky a bezpečnosť potvrdené v klinických štúdiách*

Beta glucan sirup s významným obsahom **beta glucanu** z Hľivy ušticovitej

- prírodný imunostimulátor
- podporuje správnu funkciu imunitného systému
- vhodný pre domáce aj hospodárske zvieratá
- vhodný počas rizikových období (premenlivé počasie, stres, fyzická záťaž) a počas liečby ochorení a zranení

Žiadajte u veterinárneho lekára. Viac info na www.natures.sk

Výrobca: Natures s.r.o., A. Štádkoviča 33, 91701 Trnava. Vyrábané v systéme riadenia kvality ISO 9001:2015 a v systéme bezpečnosti potravín ISO 22000:2006. *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. Zhrnutia štúdií dostupné na požiadanie.

Socha si človeka vyberie

Pavol Dubina, sochár mladej generácie, ktorého diela môžu ľudia vidieť po celom Slovensku, venoval anjela s krásnym posolstvom do projektu Nadácie Detského kardiocentra „Cez umenie k detskému srdcu“. Porozprával nám, z akých materiálov tvorí svoje diela, čo pre neho znamená pojem „prichádzajúci“, aj kto resp. čo ho najviac inšpiruje.

Ako ste sa dostali k umeniu?

Ja ani sám neviem. Od malička som si kreslil, modeloval. V princípe to boli rodičia, ktorí ma podporovali, keď videli, že ma to baví. Prišlo to tak samé od seba. Vlastne som nad tým nikdy nerozmýšľal, mama vybavila, aby som mohol ísť na ľudovú školu umenia, tak som tam šiel. Neskôr sa ma tam pýtali, či chcem ísť na „šupku“, ale ja som ani nevedel, čo to je. A tak som si robil čo ma bavilo a zrazu, ani neviem ako, bol som na VŠVU.

Je dnes umenie hlavnou náplňou vašich dní?

Dvadsať rokov to bola hlavná náplň, ale človek sa aj tak popri sochách živil všetkým možným, lebo zo samotného umenia sa ťažko vyžije. Takže som sa naučil zvráť, robiť kulisy, štukatérčinu, umelé skaly, fontány... Na druhej strane to bolo fajn získať širší rozhľad. Neskôr som už ale pocítil, že potrebujem pokoj od tak hektického života a prišla šanca učiť na strednej škole. Tak popri tvorbe v ateliéri učim a snáď aspoň trochu splácam dlh svojim učiteľom.

A čo študenti? Vidíte v nich potenciál?

S odstupom času vidím, ako je situácia úplne odlišná, ako kedysi. Pred rokmi bolo málo umeleckých škôl a robil sa zrejme oveľa väčší výber z detí. Teraz je síce dostatok škôl, len tie deti, ktoré naozaj majú záujem študovať, sú v nich roztratené križom krážom po Slovensku a nie sú tak koncentrované do tvorivých partii. Často mám pocit, že sú mentálne aj sociálne vyspelejšie ako sme boli



my v ich veku. Na druhej strane, čo sa týka ochoty, zánietenia k práci a k zadaniu, to je veľakrát v polohe ťažkej pohody hraničiacej s nezáujmom. Aspoň keď to takto porovnám s nami.

Podme sa pozrieť bližšie do vašej tvorby. Z akých materiálov tvoríte?

Pracujem najmä so železom, občas aj s bronzom. Železo je však pre mňa stále najdostupnejší materiál a poskytuje mi pomerne slobodu pri tvorbe a experimentoch. Vyhovuje mi tvárnosť železa, jeho rôzne možnosti povrchu, odolnosť, kde sa dá ísť až na hranu fyzikálnych možností. A nemusím mať zároveň obavu, či mi dielo vyjde alebo nie, stále je to cenovo „obetovateľný“ materiál na pokusy mojich predstáv. Ak nie je časť podľa toho, akú som mal predstavu, slobodne odrežem, prevarím. Nemusím riešiť, že som vyhodil kopu peňazí za materiál.

Ako dlho trvá vyrobiť zo železa dielo?

Je to individuálne, neviem to presne určiť. Niekedy si robím sošku od začiatku do konca, niekedy musím prácu prerušiť, keď mi niekto zavolá, že potrebuje navrhnuť a vyrobiť sošku pre daný priestor. Vtedy odložím prácu na svojich predstavách a venujem sa zákazke. Bývajú to ale príjemné výzvy, častokrát chcú pre blízku osobu originálny darček, alebo „niečo“, čo im spríjemní priestor, prípadne bude v priestore objektom na zamyslenie. Takže niekedy vznikajú takýmto príjemným prerušením sošky dlho, niekedy za pár noci.

Kde čerpáte inšpiráciu?

Rôzne. Je doba, kedy sa kult vzhľadu tela stavia do predu, ale zároveň sme obklopení abstrakciou zvukov a „virtuálu“. Inšpirujú ma ľudia, ich reakcie na život, vône, zvuky, jednoduchý okamih bytia. Ak by som to mal nejakو charakterizovať, tak asi „emócia života“. Inšpiruje ma stretnutie s ľuďmi, niekedy stretnutie so sebou samým len tak v tichu, niekedy objatie pri tanci, keď cítite súlad s partnerkou a hudbou. Je to taká hra samého so sebou - ako povedať svoje pocity. Pre mňa sú sošky také básne bez slov, reakcia na život, niekto si píše básne, niekto robí sochy. Mal som raz jedného klienta lekára, ktorý veľmi dobre povedal, že socha si človeka vyberie.

Kde všade môžeme vidieť vaše diela?

Moje realizácie a aj voľné sošky sa dajú nájsť kdekoľvek po Slovensku. Niektoré ako súčasť verejných priestorov v parkoch, niektoré v hoteloch prípadne v súkromných rezortoch. To sú tie výzvy, ktoré človeka bavia, aj kvôli tej spätnej väzbe od investorov, aj od ľudí, ktorí daný priestor užívajú. Druhá vec sú výstavy, tie až tak úplne nevyhľadávam, pretože to zaberie veľa práce a energie mimo umenia: dohodnúť, vybaviť, prenášať sochy hore - dolu. Je s tým šialene veľa roboty. Mne celkom vyhovuje taká ateliérová pohoda.

Zapojili ste sa do krásnej charitatívnej akcie pre Nadáciu Detského kardiocentra. Akú sošku ste vybrali vy do projektu? Čo vyjadruje a čo pre vás znamená?

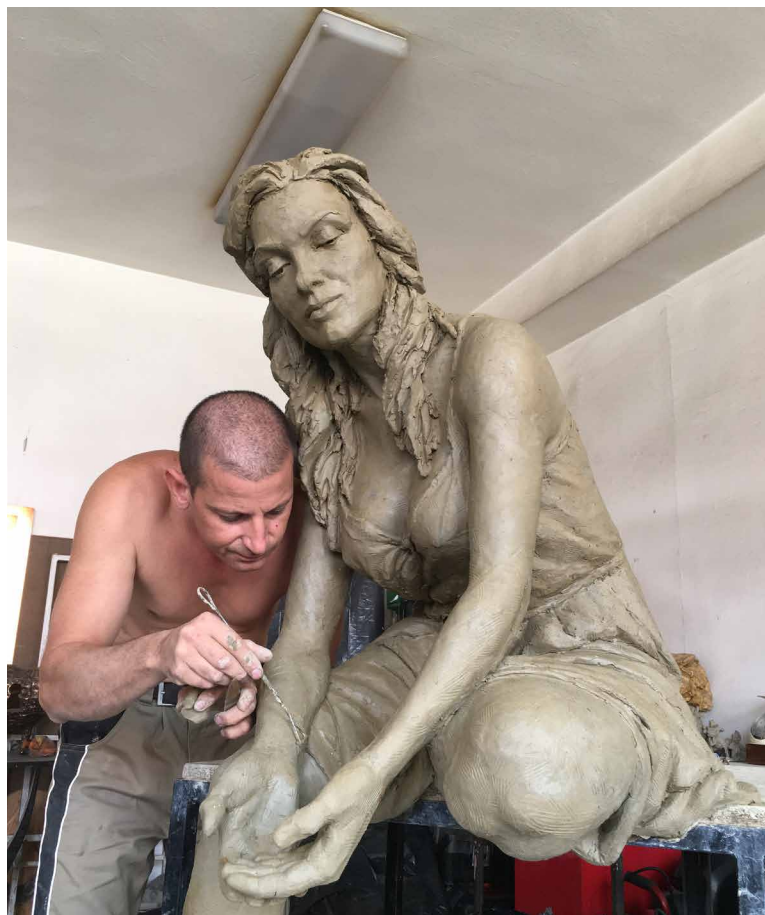
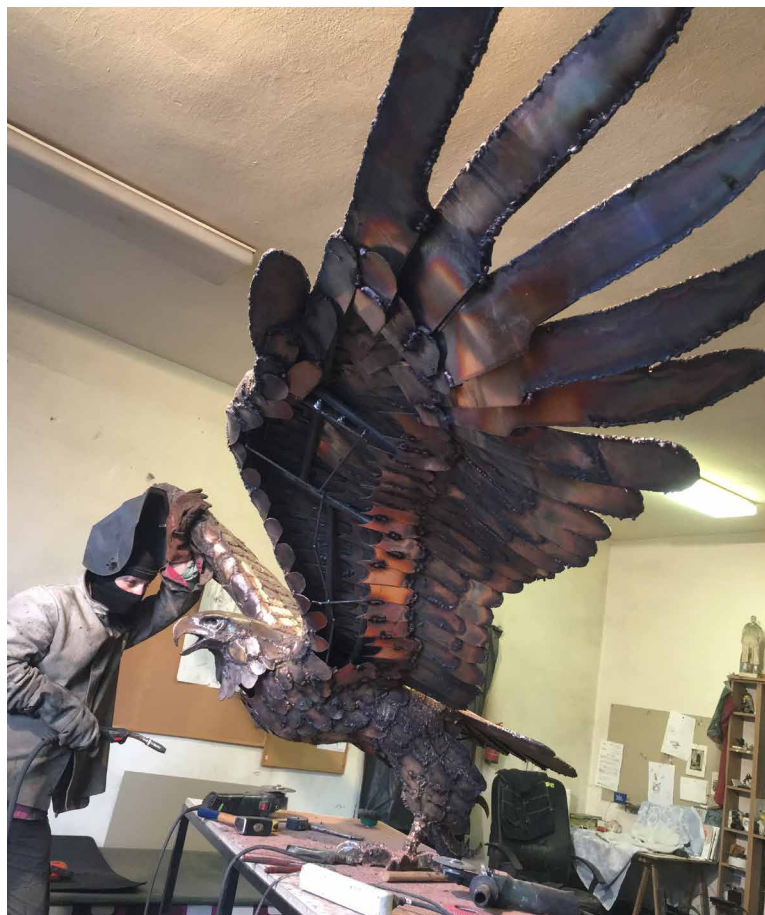
Vybral som takého anjelika. Nie je to anjel v tom klasickom slova zmysle. Páči sa mi mýtus Chárona, mýtického prevozníka, ktorý odváža duše. A nejakو skrsla otázka zamyslieť sa nad tým, kto ich prináša. Tak som skúšal urobiť presne opačnú figúrku, ako bol Cháron. Niekoho, kto prichádza, na člne či na krídlach a prináša úsmev, radosť, život.

Názov „Prichádzajúci“ bol potom už len výsledok debaty o hotovom diele s kamarátom výtvarníkom a zároveň kňazom, ako nazvať opak Chárona. A nejakو sme dospeli k názvu „Prichádzajúci“.

Zapájate sa často do takýchto benefičných akcií?

Veľmi často nie. Ale poznám Janku Keketi a ona by sa nezapojila do niečoho, čo by nedávalo zmysel. Páči sa mi, že dokáže reálne konkrétne pomáhať, je príjemná a chce jednoducho pomôcť dobrej veci. Preto som neváhal a túto ponuku som prijal.

Pripravila: Jana Kadlečíková



Tradície slovenského vidieka

Chcete svojim deťom ukázať, čo všetko bolo potrebné kedysi spraviť, aby si mohli pochutnať na chlebíku s maslom a džemom? Ako sa mlela múka, vyrábali syry, spracovávalo ovocie, listoval olej a aké zvyky sú s vidiekom spojené? V termíne 19. – 22. augusta 2021 môžete na výstavisku Agrokomplex znovu objaviť krásu slovenských tradícií.



Zachovanie kultúrneho dedičstva

Odvodzovanie tradícií z generácie na generáciu je nesmierne dôležité pre zachovanie kultúrneho dedičstva národa. A práve to je cieľom podujatia Tradície slovenského vidieka, ktoré sa uskutoční 19. – 22. augusta 2021 v krásnom areáli Slovenského poľnohospodárskeho múzea v Nitre. Program podujatia sa zameriava na históriu a tradície v poľnohospodárstve, potravinárstve a ich prepojenie na súčasnosť. Cieľom je vzbudiť záujem verejnosti o poľnohospodárstvo, vidiek, prírodu a bohaté slovenské tradície. Na podujatí sa predstavia aj rezortné organizácie Ministerstva pôdohospodárstva a rozvoja vidieka SR.

Program

Svoje tajomstvá odhalia návštevníkom všetky náučné expozície múzea - Mliečnica, Čistička osiv, Mlyn, Voštinársky záboj, Lisovňa oleja, Pálenica, Pekáreň, Konzum, Hajloch, Poľnohospodárstvo, Včelárstvo. Lektori múzea radi všetkým predstavia tradičný spôsob pestovania poľnohospodárskych plodín, ich zber a následné spracovanie. Na výstave nebude chýbať ani remeselný jarmok spojený s ukážkou tradičných remesiel. Pre deti sú pripravené tvorivé dielne, nafukovacie atrakcie, detský vláčik a bohatý sprievodný program plný zábavy, ale i poučení. Pútavý program v sobotu 21. augusta vytvoria aj preteky v kosení kosou „Kosenie pod Zoborom“, ktoré organizuje občianske združenie Slovenský kosecký spolok.

Kosenie je našou ľudovou tradíciou, kultúrnym dedičstvom a v porovnaní s moderným kosením je ekologické. Svoje skúsenosti s pestovaním rastlín a rezom ovocných stromov odovzdá záujemcom Slovenský zväz záhradkárov.

Nitrianska poľná železnica

Neoddeliteľnou súčasťou Slovenského poľnohospodárskeho múzea je Nitrianska poľná železnica, ktorá je najdlhšie zachovanou poľnou železnicou na území Slovenska. Nezabudnuteľnú atmosféru vytvára impozantná parná lokomotíva a jej ikonický piskot rozliehajúci sa areálom múzea.

Expozícia živočíšnej výroby

Súbežne s výstavou Tradície slovenského vidieka bude prebiehať Expozícia živočíšnej výroby, v rámci ktorej návštevníci uvidia hovädzí dobytok, kone, ovce, kozy, prasiatka a drobných chov – sliepky, zajace, morky, prepelice a kuriatka. V piatok 20. augusta sa uskutoční Memorál Egona Gyarmathyho – posudzovanie plemenných capkov.

Všetky aktuálne informácie a podmienky vstupu na podujatie nájdete na www.agrokomplex.sk

Tradície slovenského vidieka

EXPOZÍCIA ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBY

UKÁŽKY TRADIČNÝCH REMESIEL

19. - 22. 8. 2021

SVETOVÝ FUTBAL NA DIGI LIGA MAJSTROV SA VRACIA

Bratislava 12. august 2021

Veľký návrat Ligy Majstrov do DIGI športovej ponuky programov je potvrdený. Zákazníci DIGI si môžu vychutnať štart Premier League, La Ligy, Serie A, Bundesligy a teraz aj zápasy najprestížnejšej klubovej súťaže sveta – LIGY MAJSTROV UEFA. To všetko na 14 športových programoch v televíznom balíku Premium.

UEFA CHAMPIONS LEAGUE NA NOVÝCH ŠPORTOVÝCH PROGRAMOCH

Liga Majstrov pribudla do širokej ponuky svetového športu na DIGI. Diváci si už čoskoro vychutnajú najprestížnejšie futbalové zápasy na 3 nových športových programoch:

Premier Sport 2
Nova Sport 3
Nova Sport 4

V súvislosti so zaradením nových TV kanálov dôjde k ukončeniu vysielania staníc Digi Sport 1-3. Vzhľadom na prémiový obsah, budú tieto programy dostupné v televíznom balíku Premium, už od 14,60 € mesačne spolu s viac než stovkou televíznych programov pre celú rodinu.

PREMIER LEAGUE, LALIGA, SERIE A I BUNDESLIGA NA DIGI

DIGI zákazníci sa už od polovice augusta môžu tešiť na štart ďalšieho ročníka anglickej Premier League, Serie A, La Ligy aj Bundesligy. Obľúbenú Premier League môžu diváci v najbližšej sezóne sledovať naďalej v základnom televíznom balíku Štandard, už od 9,60 € mesačne. La Liga, Serie A aj Bundesliga budú vysielané na nových športových programoch spolu s UEFA Ligou majstrov.

V balíku Premium zákazníci okrem svetového športu a prémiového futbalu nájdu aj viac než stovku televíznych programov pre celú rodinu. Svetový šport si tak diváci vychutnajú na 14 športových programoch, medzi ktoré patria Premier Sporty, Eurosporty, Nova Sporty, Fight Box, Sport1 a Sport2, Arena Sport, Auto Motor a Sport či Golf Channel.

DIGI GO

Nové športové programy budú zaradené aj do mobilnej aplikácie DIGI GO, ktorá ponúka 23 TV programov, z toho 10 športových a 13 slovensko-českých. Prehľadná mobilná aplikácia zákazníkom ponúka prestížne futbalové zápasy LIVE, ale aj zo záznamy športových stretnutí uložené vo videosekcii. Zákazníci DIGI môžu aplikáciu získať za zvýhodnenú cenu. Obľúbený šport môžu sledovať na 2 zariadeniach súčasne.

Všetky informácie nájdete na www.digislovakia.sk/liga-majstrov21/ alebo na infolinke 0850 211 112.

**DIGI Slovakia – televízia
a internet bez väznanosti**

OTVORILI SME POST-COVID-19 ODDELENIE PRE PACIENTOV.

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 chrbtice, 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

MIKONA
.....on the road

e-shop

**PNEUMATIKY
AJ S PREZUTÍM**

**IHNEĎ K ODBERU!
IHNEĎ PREZUJEME!**

**BA Einsteinova 1 (Petržalka)
BA Račianska 30
BA Vajnorská 129
(oproti dopravnému podniku)
BA Lamačská 73**



VIDEO

MIKONA

www.mikona.sk

VÝKUP PAROŽIA

Kúpim parožie, zhody, trofeje
aj celé poľovné zbierky,
vojnové veci - šable, bodáky, helmy,
pracky, vyznamenania, pasovacie nože,
vzduchovky, obrazy
Výkup celá SR.

KONTAKT: +421 940 72 30 73
trofejeeu@gmail.com



REZANIE BETÓNU

AKCIOVÉ CENY!

OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VRTANIE OTVOROV

STATICKÉ POSUDKY • ODVOZ ODPADU

0908 447 006

WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU

VÍNO - MASARYK® s.r.o.

*Skalické
vino*

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



Okoč ✓

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

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

tel.: 0905 746 124 • www.strecha.ws



ROVAMI

Sládkovičovo
Bernolákovo

0902 457 777

**www.
AUTOVRAKOVISKO.sk**

Vášho starého tátoša
odviezieme a vyradíme
priamo u Vás doma

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

**RECYKLÁCIA
AUTOMOBILOV**



-45%

NA NOVÉ OBJEDNÁVKY

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



v akcii **-45%** je 24 elementov

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