

*cafe
news*

ČÍSLO 04 | 25. 8. 2025 | Ročník 12

ZADARMO

LAGO DI GARDA
KÁVOVÁ KULTÚRA

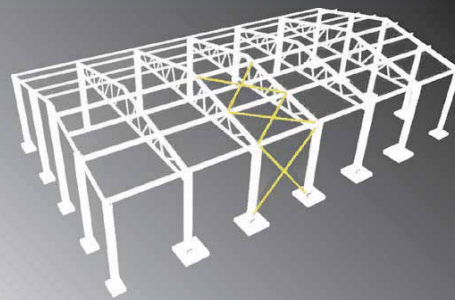
**STARÝ
ŠMAKOVEC**
NOVÁ TVÁR
TATRANSKEJ
GASTRONÓMIE

DUS WOOD
POCTIVÉ REMESLO,
KVALITNÉ DREVO
A ODBORNÉ
PORADENSTVO

**AKO SA
ZORIENTOVAŤ**
V ZDRAVEJ
ŽIVOTOSPRÁVE?

*Spája milovníkov prírody aj
všetkého chutného*

AGROKOMPLEX



OCEĽOVÉ HALY

Pozinkované a zvarané
konštrukcie

SENDVIČOVÉ PANELY

PUR, PIR,
Minerál

REKONŠTRUKCIE HÁL

Sendvičové panely,
trapézový plech

PLOCHÉ STRECHY

PVC fólia,
asfaltové pásy

ZÁMOČNÍCKA VÝROBA

Rebríky, schody,
zábradlia atď.



AGROKOMPLEX 2025



Od 3. do 7. septembra 2025 sa na nitrianskom výstavisku uskutoční jubilejný 50. ročník výstavy Agrokomplex. Návštevníkov čaká viac než 500 vystavovateľov, najväčšia prehliadka poľnohospodárskej techniky na Slovensku, atraktívny sprievodný program a množstvo zážitkov pre všetky vekové kategórie.

Jedinečnú atmosféru liptovského salaša navodí viac než 200 oviec a skúsený bača z Liptova, ktorý návštevníkom ukáže proces dojenia, výroby syra a bryndze.

Národnú výstavu hospodárskych zvierat opäť doplní projekt „#dotkni_sa_života...a uži si tradičné chute“ s grilovanými špecialitami z hovädzieho mäsa v podaní šéfkuchára Ľubomíra Herka. Návštevníci sa môžu tešiť aj na dychberúce vystúpenia Národného žrebčič-

na Topolčianky, ktorý okrem tradičnej štvorylky predvedie aj skokové ukážky, záprahový duel či voltíž. Novinkou na výstave bude XXXI. Celostátna výstava mláďat králikov, hydiny a holubov s medzinárodnou účasťou.

50. ročník výstavy Agrokomplex sa popýši najrozsiahlejšou prehliadkou poľnohospodárskych strojov, ktorá sa bude rozprestierať nielen v centrálnej časti výstaviska, ale bude sprevádzať návštevníkov až do areálu živočíšnej výroby.

V rámci odborného programu sa uskutoční súťaž AgroSkills 2025, zameraná na praktické zručnosti žiakov stredných odborných škôl v oblasti agromechatroniky a poľnohospodárstva. Osobitná pozornosť bude venovaná expozícii k ochoreniu slintačky a krivačky (SLAK), ktoré zasiahlo Slovensko v marci 2025. Výstava poukáže na dôležitosť spolupráce všetkých zložiek, ktoré stáli v prvej línii počas krízových situácií.

Na svoje si prídu aj milovníci prírody na výstave Poľovníctvo, lesníctvo a rybárstvo, pre ktorých je pripravený samostatný pavilón spolu s odborným sprievodným programom.

Špeciálny priestor bude venovaný slovenským potravinám a držiteľom ocenenia Značka kvality SK. Kulinárske umenie predvedie na výstave šéfkuchár Gabo Kocák. Privítajú vás aj farmárske trhy, expozície regeneratívneho poľnohospodárstva, prezentácie stredných škôl a odborných inštitúcií.

Slovenské poľnohospodárske múzeum bude patriť komentovaným prehliadkam v Skanzene či Traktorparáde. Samozrejme sa odveziete aj na vlaku Nitrianskej poľnej železnice.

Výstava Agrokomplex 2025 tak bude reprezentatívnou ukážkou tradícií, inovácií aj budúcnosti slovenského poľnohospodárstva, preto neváhajte navštíviť výstavisko Agrokomplex Nitra 3.-7. septembra 2025.

AGROKOMPLEX
50. medzinárodná poľnohospodárska a potravinárska výstava

**NÁRODNÁ VÝSTAVA HOSPODÁRSKÝCH ZVIERAT
POĽOVNÍCTVO, LESNÍCTVO A RYBÁRSTVO**

3. – 7. 9. 2025 NITRA

GENERÁLNY PARTNER:

agrokomplex
NÁRODNÉ VÝSTAVISKO DO ROKU 2024

**MINISTERSTVO
PŮDOHOSPODÁRSTVA
A RÓZVOJA VIDIEKA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY**

ALLIANCE

STARÝ ŠMAKOVEC

nová tvár tatranskej gastronómie



V srdci Starého Smokovca vzniklo miesto, ktoré mení pohľad na gastronómiu vo Vysokých Tatrách. Reštaurácia Starý Šmakovec spája moderný prístup k vareniu s rešpektom k tradíciám a dôrazom na kvalitu.

Spolu s klubom Taste of Tatry sa snažíme posunúť tatranskú gastronómiu na vyššiu úroveň s autentickou chuťou, lokálnymi ingredienciami a poctivým remeslom.

Klubová reštaurácia s charakterom

Starý Šmakovec nie je len reštauráciou, ale aj miestom stretnutí. Klubová atmosféra, príjemný interiér a osobný prístup tvoria prostredie, kde sa hosť cíti výnimočne – či už ide o romantickú večeru, rodinné stretnutie alebo priateľské poseedenie po turistike.

Lokálne suroviny, veľké chute

Spolupracujeme s projektom Taste of Tatry a vyberáme si dodávateľov, ktorí zdieľajú našu vášeň pre kvalitu a poctivosť. Mäso, syry či sezónne produkty pochádzajú z regiónu – vďaka tomu vieme



hostom ponúknuť čerstvosť a autentickú chuť Tatier na tanieri.

Mibrasa – pec, ktorá dáva jedlu dušu

Jedným z našich gastronomických tromfov je špeciálna pec Mibrasa, v ktorej pripravujeme mäso i zeleninu pri dokonalej teplote a s jedinečnou chuťou dreveného uhlia. Výsledkom je nezameniteľná aróma a jemná šťavnatosť, ktorá povyšuje každé jedlo na kulinársky zážitok.

Tankové pivo, ktoré chutí inak

Pivo u nás nie je len doplnkom k jedlu – je to zážitok sám o sebe. Načapované z tankov, vždy čerstvé a správne ošetrené, vďaka čomu si zachováva plnú chuť a jemný rez. V spojení s našou kuchyňou tvorí ideálny pár. Tanková Plzeň s ocenením Hviezda Sládkov už 6 rokov po sebe.

- Starý Šmakovec je viac než len reštaurácia. Je to miesto, kde sa stretáva tradícia s modernou gastronómiou, lokálne suroviny s veľkými nápadmi a dobré jedlo s výnimočnou atmosférou.
- Navštívte nás v Central Smokovec a sledujte náš príbeh na sociálnych sieťach:

Facebook



Instagram



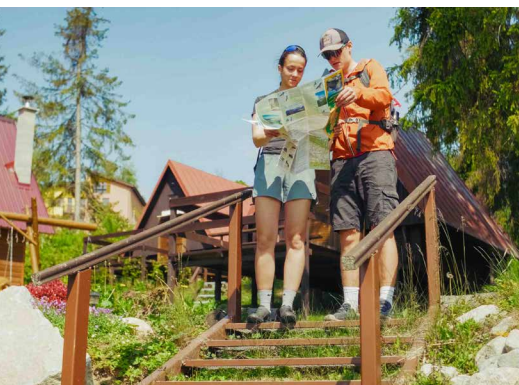
Web



Central Restaurant s.r.o.
Starý Smokovec 24,
062 01 Vysoké Tatry
0911 555 561

AUTOCAMPING TATRANSKÁ ŠTRBA V SRDCI VYSOKÝCH TATIER

Autocamping v národnom parku Vysoké Tatry. Široké možnosti turizmu, cyklistiky či lezenia. Najmenšie veľhory sveta všade okolo Vás!



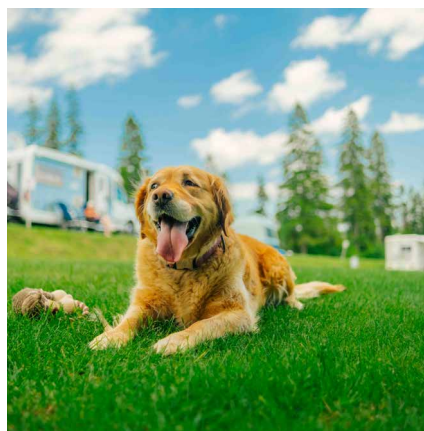
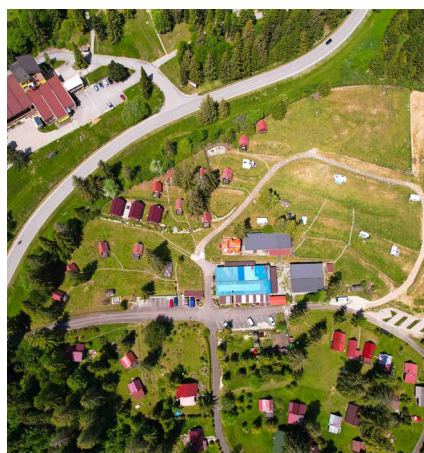
Autocamping Tatranská Štrba sa nachádza v krásnej prírode v bezprostrednej blízkosti Vysokých Tatier v obci Tatranská Štrba. Výhodou autocampingu je najmä jeho poloha. Je vzdialený len 7 minút pešej chôdze od vlakovej stanice Štrba, kde stoja všetky rýchliky z Bratislavy a Košíc. Taktiež sa na stanici nachádza ozubnicová železnica, alebo po domácky povedané Zubačka, pomocou ktorej sa dostanete priamo na Štrbské Pleso, kde začínajú mnohé turistické chodníky. Pre dobrodruhov ktorý radi trávia voľné chvíle v prírode tu máme pripravené miesta na stanovanie, miesta na karavany ale takisto sa v kempe nachádzajú aj chatky určené na ubytovanie.

Stany môžete postaviť na rozsiahlej trávnej ploche ktorá je vždy upravená a odparkovanie vášho dopravného prostriedku je možné hneď vedľa stanu. V našom autocampe je takisto možný pobyt vo svojom vlastnom mobilnom dome, čiže karavane, kde sú k dispozícii elektrické prípojky.

Naše chatky sú vybavené najzákladnejšími potrebami. Skladajú sa z dvoch dvojpostelových postelí, stolika, stoličky, skrine a malej terasy pred vstupom, z ktorej si môžete vychutnať výhľad na autokemping. Parkovať môžete hneď vedľa chaty.

Celý areál autokempingu je ohradený a zabezpečený kamerovým systémom. Kemp je plne vybavený samoobslužnou kuchynkou ktorá je neustále k dispozícii a jej súčasťou sú aj elektrické spotrebiče na ohrev jedla alebo vody. Takisto výbavou kempu je aj sociálne zariadenie, pitná voda a elektrická prípojka pre Váš mobilný dom. Sprchy s teplou vodou sa spúšťajú na žetóny ktoré je možné zakúpiť si na recepcii. Ak by ste si chceli niečo opiecť, v kempe sa nachádza aj niekoľko miest na opekanie s posedením.

Ak by ste si chceli večer posediť s priateľmi, priamo v areály kempu sa nachádza reštaurácia, kde si môžete pochutnať na tradičnej slovenskej kuchyni, či čapovanom pivku. Reštaurácia ponúka široký výber jedál ktoré si môžete vybrať podľa Vašej vlastnej chuti. Pokiaľ by ste



mali záujem o WIFI pripojenie, dokážete sa na internet pripojiť v okolí reštaurácie a recepcie. Ponúkame aj rodinné, firemné akcie, oslavy do 60 ľudí

Pre milovníkov pizze sa po blízku nášho autocampingového areálu nachádza bistro u ŠIBALKY, kde si môžu objednať okrem širokého jedálneho menu aj pizzu ktorá je urobená z domáceho cesta. Ponúkame aj rodinné, firemné akcie, oslavy do 60 ľudí.

- 7,9 km Važecká jaskyňa
- 39 km Belianska jaskyňa
- 9,2 km Štrkopiesky Batizovce / prir.kupanie /
- 17,4 km Aquacity Poprad
- 8,9 km Kľučik ESCAPE Room Batizovce
- 8 km Štrbské Pleso
- 8,2 km Jazierka Lásky
- 19,2 km TRICKLANDIA Stary Smokovec
- 16 km Poliankovo Tatranska Polianka

Autocamping Tatranská Štrba
Horská 40, 059 41 Tatranská Štrba
+421 (0) 902 445 241, +421 (0) 905 676 094
autocamping40@gmail.com
www.autocamping-strba.sk
FB a zou tube



LAGO DI GARDA: KÁVOVÁ KULTÚRA

Začiatkom apríla, teda ešte pred letnou turistickou sezónou, sme sa vybrali s manželkou a priateľmi na potulky okolo najväčšieho talianskeho jazera – Lago di Garda v regióne Lombardia. Skvelý výber miesta, času a počasia. Vlado pripravil « výživný » program – z mestečka Garda, kde sme bývali na brehu jazera, sme podnikali výlety loďnou dopravou naprieč jazerom. Salò, Gardone Riviera, Sirmione, Desenzano, Peschiera. Všade nás čakala história, zaujímavá architektúra – úzke uličky, staré kamenné pestrofarebné domy. Kvetý v okeniciach, či dômyselne umiestnené v kochlíkoch priamo na ulici. Štýlové obchodíky, reštaurácie, kaviarne, zmrzlinárne Tulipánové záhony na promenáde v Bordoline, neskutočná botanická záhrada v Sirmione, olivovníky, oleandre – všetko pripomína jar a slniečko si pýta opalovací krém. Turistika na Punta Larici s úchvatnými výhľadmi z výšky tisíc metrov na Lago pri Riva del Garda nám spestrila pobyt. Prúdy padajúcej vody v Parco Grotta Cascata del Varone so starostlivo upravenými kvetinovými záhradami fascinuje stovky turistov a poskytuje množstvo inšpirácií na kvetinové záhony. Lago je miesto, ktoré je nielen obdarené prírodnou krásou, ale aj kultúrou, ktorá udržiava toto miesto



v dokonalom « skanzene », kde zastal čas. Potvrzuje to aj návšteva rodinného ostrova Isola del Garda s benátskou novogotickou Villa Borghese Cavazza s bujnou vegetáciou a dokonalými parkovými úpravami v okolí zámočku. Pri prechádzke promenádou ktoréhokoľvek mestečka popri kryštálovo čistej vode jazera pochybujete o primeranosti množstva pripravených stolov a stoličiek. Ale pri západe slnka nad jazerom zrazu máte problém nájsť voľné miesto. Domáci aj turisti si vychutnávajú skvelú gastronómiu, alebo len tak popijajú kávu v spoločnosti priateľov a diskutujú o nekonečnosti chvíle.

V Taliansku rýchlo pochopíte, že kávová kultúra nespočíva iba v dokonalosti chuti kávy, v zvládnutí techniky prípravy cappuccina, či caffè latte, ale v atmosfére, v ktorej kávu pijete. Dôležitá je kvalita kávových strojov a pestrá ponuka rôznych druhov kávy, ale rozhodujúci je pocit z priestoru, v ktorom kávu pijete. Taliani si dajú záležať na detailoch, ktoré vám spríjemnia chvíle s kávou. Lyžička, šálka, úsmev, výzdoba priestoru, harmónia farieb, čistota – to je kávová kultúra, ktorá vám dá zážitok z espresso. Paradoxne « talianska káva », nie je káva dopestovaná v Taliansku, kde k tomu nie

sú vhodné klimatické podmienky. Ale spôsob praženia kávy je synonymom k pomenovaniu talianska káva. Silná horká chuť spôsobená « prepražením » kávových zŕn. Tmavšie pražené kávové zrnko produkuje nápoj s hlbšou a bohatšou chuťou, ktorá prináša do kávy od chuti čokolády alebo orechov až po chuť spálených topánok.

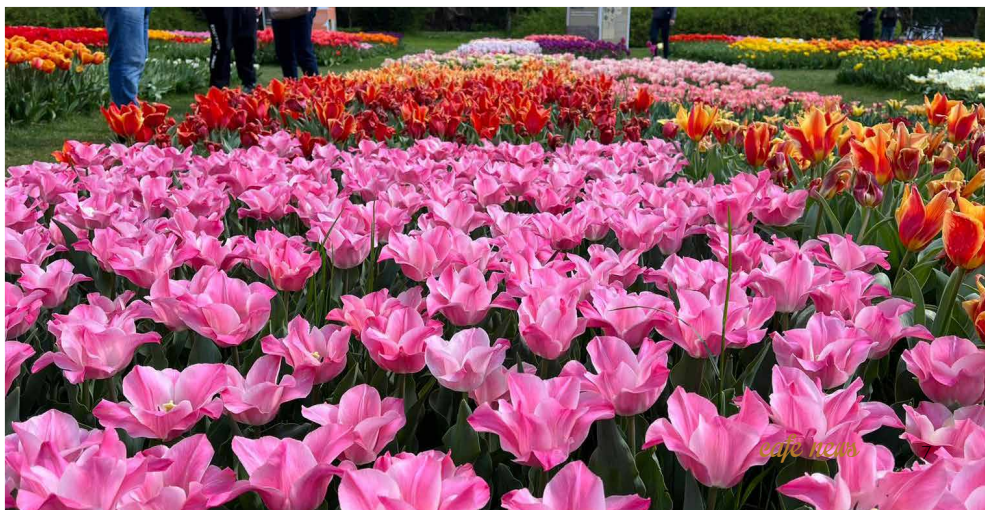
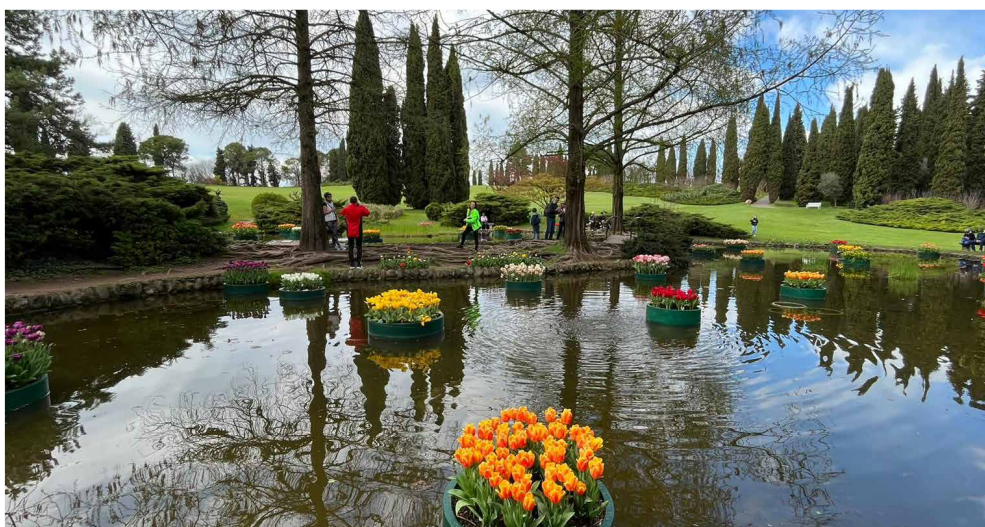
Talianske espresso sa pripravuje v tlakovom stroji, ktorý pretlačí horúcu vodu cez jemne pomleté zrná. Pre espresso sa používa 7 gramov kávy na 30ml vody.

Ako som spomenul v článku o nórskych kultúre pitia kávy – v Taliansku sa vám nemôže stať, že vám v hoteli ponúknu kávu z automatu. Aj pri raňajkách typu « švédske stoly » (t.j. samoobslužné raňajky pestrého výberu), Vám obsluhujúci ponúkne kávu z profesionálneho stroja, urobenu presne na mieru. Ranné cappuccino, espresso ako štart do dňa, ale aj pri západe slnka. Počas teplých dní ladová káva od výmyslu sveta, večer « Irish coffee » na zohriatie. Nízke ceny vyražajú dych a nekonečná konkurencia vyvoláva snahu o dokonalosť a výnimočnosť. Zákazník je božstvo, ktorému treba vyhovieť, aby sa vrátil.

Priemerný Talian vypije štyri šálky kávy denne. Ráno mliečne kávy a po jedenástej espresso na 2 -3 dúšky. Káva je príležitosť na spoločenské posedenie, či len tak, na pozorovanie života okolo vás. Určite tu kávou nehasíte smäd, ale vychutnáвате si atmosféru chvíle. Na internete som sa dočítal, že Taliani väčšinou pijú kávu pri bare, postojačky. Pitie kávy je ich každodenný rituál, ktorý môžu opakovať 6-krát za deň :

1. Ráno hneď s raňajkami
2. V práci s kolegami, ako druhé raňajky
3. Hneď ako dojedia obed
4. Ako olovrant
5. Káva s nejakým kamošom
6. Hneď ako dovečerajú

Keď že my sme sa nachádzali v turistickzone, pili sme kávu často, ale pri dlhom posedení.



Prémiové Angus STEAKY

Zo slnečného Španielska.



Chute Španielska



Chuť, ktorú nezabudnete

Naše steaky pochádzajú z najväčšieho stáda Angusov v Európe - **Miguel Vergara**, ktorý sa preslávil dôrazom na kvalitu, pohodu zvierat a chuťové vlastnosti mäsa.

Vďaka tomu vieme garantovať konzistentnú **prémiovú kvalitu**, ktorá osloví aj najnáročnejších gurmánov.



Značka Miguel Vergara sa stará o viac ako **30 000 kusov hovädzieho dobytká** s dôrazom na etický chov a kvalitné kŕmenie.

Zvieratá žijú v pohodlí, s dostatkom priestoru a pod dohľadom veterinárov a odborníkov na výživu. To všetko sa podpisuje pod **kvalitu mäsa**, ktoré sa dostáva až na váš tanier.



Ribeye



Striploin



Rump



Picanha



Flank



Bavette

Kvalitný tuk je nositeľ chuti

Každý steak má prirodzené mramorovanie, jemné tukové žilky, ktoré počas prípravy dodajú mäsu **šťavnatosť a bohatú chuť**.

Práve tento tuk sa rozpúšťa pri tepelnom spracovaní a zaisťuje, že steak bude **krehký, šťavnatý a chuťovo plný** bez potreby zložitých úprav.



www.chutespanielska.sk



Ochutnajte LUXUS



ZĽAVA -10%
s kódom: **AGRO10**

Platí do 30.9.2025



JAZ

Professional solutions



KOMPLETNÁ GASTRO TECHNOLOGIA



MULTIFUNKČNÉ VARNÉ CENTRÁ



PROFESIONÁLNE KONVEKTOMATY

pobočka Bratislava

400 m²



pobočka BRATISLAVA, Rožňavská 1, R1 Centrum
tel.: +421 2 4444 2542
e-mail: obchodba@jaz.sk

pobočka Nitra

400 m²



pobočka NITRA, Bratislavská 15
tel.: +421 37 642 28 51
e-mail: obchodnr@jaz.sk

centrála Nové Mesto nad Váhom

700 m²



RM Gastro - JAZ s.r.o.

Rybárska 1, 915 01 Nové Mesto nad Váhom
tel.: +421 32 771 70 61
+421 32 771 63 79 - obchod
+421 32 771 08 07 - servis
e-mail: obchod@jaz.sk | servis@jaz.sk

www.jaz.sk

NÁVRH

DODANIE

MONTÁŽ

SERVIS



DUS WOOD – POCTIVÉ REMESLO, KVALITNÉ DREVO A ODBORNÉ PORADENSTVO

Na Slovensku pôsobí mnoho firiem, ktoré sa venujú práci s drevom. Len málokto však spája remeselnú tradíciu, moderné technológie a odborné poradenstvo tak, ako spoločnosť DUS WOOD. Od roku 2010 realizujeme drevené terasy, podlahy, obklady a stolárske riešenia na mieru. V roku 2021 sme otvorili špecializovanú predajňu s farbami značky Osmo a od roku 2025 sme sortiment rozšírili o značky Adler, Jeger, Mirka a Epodex. Dnes ponúkame zákazníkom nielen kvalitné realizácie, ale aj kompletný servis, produkty a odborné poradenstvo – priamo v predajni aj cez náš e-shop s kompletným sortimentom.

Naše služby

- Drevené terasy z agátu, thermo-jaseňa a exotických drevín
- Renovácie starších terás a parkiet – čistenie, brúsenie, olejovanie
- Stolárske riešenia na mieru podľa požiadaviek klienta
- Obklady a podlahy z kvalitných drevín

- Odborné poradenstvo a predaj produktov na údržbu dreva

Materiály a technológie

Pracujeme s kvalitnými a certifikovanými drevinami – slovenský agát, thermo-jaseň či exotické dreviny ako IPE. Každá drevina má svoje špecifiká: agát je odolný a lokálne dostupný, thermo-jaseň moderný a stabilný, IPE patrí medzi najtrvácnejšie dreviny vôbec.

Odolnosť terás zabezpečujeme kombináciou profesionálnej montáže a kvalitných povrchových úprav. V našej predajni ponúkame špičkové oleje, laky, vosky či živice, vďaka ktorým drevo odoláva poveternostným vplyvom, UV žiareniu aj škodcom.

Renovácie

Renovácia terás začína čistením a odšedovaním, pokračuje brúsením a končí aplikáciou olejov či náterov. Takto získava terasa nový vzhľad aj ochranu. Naši

klienti si môžu zakúpiť rovnaké profesionálne produkty, aké používame aj my pri realizáciách.

Referencie

Medzi naše srdcové projekty patria agátové terasy v Rusovciach a realizácie v Demänovskej doline. Každý projekt je pre nás výzvou, no výsledkom je vždy spojenie prírodnej krásy dreva a funkčného dizajnu.

Naši zákazníci oceňujú kvalitu spracovania a osobný prístup. Mnohí nás odporúčajú ďalej, čo je pre nás najlepšia referencia.

Konkurencia a pridaná hodnota

Naša výhoda spočíva v tom, že zákazníkom ponúkame všetko pod jednou strechou – od návrhu a realizácie až po údržbu a odborné poradenstvo. Predajňa farieb, ktorú sme otvorili v roku 2021 a rozšírili v roku 2025, je unikátom na slovenskom trhu.

Uprednostňujeme drevo z udržateľných zdrojov, podporujeme lokálnu produkciu a ponúkame ekologické oleje a nátery, ktoré nezaťažujú životné prostredie.

Dizajn a estetika

Každý projekt riešime individuálne – od výberu dreveniny až po farebný odtieň. Vďaka našej predajni farieb ponúkame široký výber olejov a náterov, ktoré podčiarknu prirodzenú krásu dreva. Na požiadanie pripravujeme aj vizualizácie, aby si klient vedel lepšie predstaviť výsledok.

Trvácnosť a údržba

Pri správnej montáži a údržbe môže terasa vydržať 20–30 rokov, v prípade exotických drevín ešte dlhšie. Odporúčame pravidelné čistenie a olejovanie aspoň raz ročne. Všetko potrebné – od olejov až po brúsne materiály – nájdú zákazníci v našej predajni. Okrem toho ponúkame aj servisné služby a následnú údržbu.

Tím a showroom

Náš tím tvoria skúsení remeselníci, konzultanti a projektanti. Klienti nás môžu navštíviť vo vzorkovni, kde si pozrú dreveniny, povrchové úpravy a celý sortiment našej predajne farieb. Osobný kontakt s materiálom a odborné poradenstvo sú



pre správne rozhodnutie kľúčové.

Rozšírenie portfólia a plány

Naším cieľom je rozšíriť portfólio o altánky, pergoly a exteriérový nábytok. Už dnes pôsobíme v rôznych regiónoch Slovenska a plánujeme expanziu aj do zahraničia. Vďaka e-shopu s kompletným sortimentom je to logický krok, najmä v oblasti predaja farieb a príslušenstva.

Značky v našej špecializovanej predajni

- Osmo – prémiové oleje a vosky na drevo
- Adler – oleje a laky na profesionálnu povrchovú úpravu
- Jeger – dekoračné nátery na steny a moderné tapety

- Mirka – brúsky a brúsne materiály pre precízne spracovanie povrchov
- Epodex – epoxidové živice pre dizajnové aj praktické riešenia

Myšlienka na záver

„Naším cieľom vždy bolo a bude prinášať zákazníkom kvalitu, ktorá vydrží. Nie je to len o dreve, ale aj o tom, aby mal klient všetko potrebné pod jednou strechou – od realizácie cez údržbu až po odborné poradenstvo. To je filozofia DUS WOOD.“

— Dušan, majiteľ DUS WOOD

Kontakt

DUS WOOD – realizácie drevených terás, stolárstvo na mieru a špecializovaná predajňa farieb

- Adresa: Trnavská cesta 53
- Telefón: +421 911 311 323
- E-mail: info@duswood.sk
- E-shop: www.duswood.sk
www.prirodneterasy.sk

DUS WOOD - predajňa

Štúdio farieb,
náterov a dreva

www.duswood.sk
www.prirodneterasy.sk
www.osmonatery.sk



ZDRAVÁ ŽIVOTOSPRÁVA V KOCKE



Ako sa v čo najkratšom čase zorientovať v zdravej životospráve? Ako si osvojiť základné princípy, pomocou ktorých si vytvoríte trvalo udržateľné návyky a podporíte celkové zdravie. Na túto tému sme sa porozprávali s Ing. Denisa Džuganovou

Čo Vás priviedlo k výživovému poradenstvu a zdravej životospráve?

Už počas štúdia Výživy ma fascinovalo, ako strava dokáže ovplyvniť nielen naše trávenie či energiu, ale celkovú kvalitu života. Fascinovalo ma, že cez také „obyčajné“ dennodenné rozhodnutia, ako je to, čo máme na tanieri, ovplyvňujú naše zdravie v budúcnosti. Veľa ľudí stále ani len netuší aká veda je za tým. Výživa je nádherná.

Aký je Váš osobný vzťah k jedlu a zdravému životnému štýlu?

Jedlo pre mňa nie je len zdroj kalórií – je to palivo pre telo aj psychiku. Som ten typ človeka, čo má veľmi rád jedlo, ale zároveň hľadám rovnováhu: aby bolo chutné, výživné a reálne zvládnuteľné v bežnom živote. Aby ma posilňovalo, nie oslabovalo. Žiadne extrémny ani príkazy, skôr udržateľný systém, ktorý dáva

zmysel a prospieva mi.

Ktoré hodnoty alebo zásady sú pre Vás pri práci s klientmi najdôležitejšie?

Najdôležitejšia je pre mňa odbornosť, úprimnosť a rešpekt. Nesľubovať zázraky, ale vysvetľovať, ako veci fungujú a čo bude fungovať konkrétne u daného človeka. Verím, že výživa nemá byť o strachu z jedla, ale o tom, aby klienti pochopili svoje telo a získali slobodu v rozhodovaní.

Ako by ste jednoducho definovali „zdravú životosprávu“?

Je to rovnováha – dostatok kvalitných živín, pohybu, spánku a času na regeneráciu. Zdravá životospráva nie je o dokonalosti, ale o tom, že väčšina našich každodenných rozhodnutí nás podporuje, nie oslabuje.

Aké najčastejšie chyby v stravovaní robia Slováci?

Najčastejšie vidím nedostatok bielkovín. Až keď klientom vysvetlíme, ako by mal vyzerať ich jedálniček, tak zistia, že doposiaľ jedli celkovo veľmi málo, kvôli čomu mali časté chute na sladké a trávenie nemohlo fungovať optimálne. Treba si uvedomiť, že zložky ktoré prijímame v strave sú základnými stavebnými kameňmi pre výstavbu nášho tela, syntézu enzýmov, receptorov a ďalších častíc, ktoré sú nevyhnutné pre náš každodenný život. Tiež jedia veľa priemyselne spracovaných potravín, ktoré častokrát mylne považujú za zdravé varianty, čím si poškodzujú mikrobióm, ktorý je základom nášho zdravia s spoliehajú sa, že to vyriešia probiotiká. A v neposlednom rade sú to trendové extrémny – vyradovanie celých skupín potravín, prejedanie, nahrádzanie jedla doplnkami výživy alebo drastické obmedzovanie.

Dá sa zdravá strava zladit s uponáhlaným životným štýlom? Ak áno, ako?

Určite áno – základ je plánovanie. Nemusi to znamenať hodiny v kuchyni, ale mať pripravené základné suroviny, ktoré vieme rýchlo skombinovať. Niekedy stačí iba 15 minút a máme plnohodnotné jedlo.

Čo by nemalo chýbať v jedálničku počas dňa?

Určite kvalitný zdroj a dostatok bielkovín v každom hlavnom jedle, zelenina, komplexné sacharidy a zdroj zdravých tukov. Ako konkrétne majú byť jedlá vyskladané už závisí od individuality daného človeka. A, samozrejme, tekutiny.

Ako prebieha prvá konzultácia s klientom?

Na úvod si prejdeme celkový zdravotný stav a hlavný problém, ktorý daný človek potrebuje riešiť. V rámci nášho poradenstva to sú primárne tráviace ťažkosti a potravinové intolerancie. Ďalej si prejdeme aktuálne stravovanie, ná-

vyky aj celkový životný štýl. Na základe anamnézy vysvetlím, kde vidím priestor na zlepšenie a nastavíme postup na základe ktorého sa klient dostane do stanoveného cieľa.

Kedy je vhodné obrátiť sa na výživového poradcu?

Väčšinou za mnou prichádzajú ľudia až v momente, keď majú pocit, že už sami nevedia ako ďalej. Až keď je ich trávenie úplne nevládnuteľné, sú extrémne unavení a tento stav ich obmedzuje v každodennom živote, je im nepríjemné chodiť do práce, na ihrisko s deťmi, vyhýbajú sa cestovaniu a dovolenkám, pretože sú v neustálom v strese z toho, ako bude na tom ich trávenie. Na internete dnes nájdeme množstvo výživových smerov a odporúčaní, ale len zlomok z toho má reálny zmysel. Na erudovaného výživového poradcu by sa mal obrátiť úplne každý, ak doposiaľ žiadneho nenavštívil aj keď ho netrápia žiadne zdravotné problémy. Aj zdraví ľudia robia výživové chyby a to, že sú momentálne bez zdravotných problémov neznamená, že ich spôsob stravovania im neublíži. Jednoznačne by mali výživového špecialistu navštíviť ženy plánujúce tehotenstvo, tehotné a dojčiacie ženy, ktoré zaručene tiež potrebujú prekonzultovať zavádzanie príkrmov.

Aký je rozdiel medzi bežnými „diétami“ z internetu a odborným jedálničkom?

Diéty na internete sú často univerzálne, založené na zákazoch, príkazoch a množstve suplementov. Častokrát sú veľmi obmedzujúce a môžu ľuďom aj vážne ublížiť. To má od zdravej výživy na míle ďaleko. Odborný jedálniček je postavený na vedeckej evidencii a individualite konkrétneho človeka – rešpektuje zdravotný stav, ciele, preferencie aj možnosti klienta. Tiež je dôležité poznamenať, že jedálniček by nemal byť zmyslom celého nutričného poradenstva.

Aký výživový mýtus Vás trápi najviac?

Asi to, že zdravá strava je len o brokolici a šalátoch.

Ako vnímate rôzne módné trendy (napr. detox kúry, intermittent fasting, keto diéta...)?

Trendy môžu priniesť niečo zaujímavé, ale beriem ich s rezervou. Nie všetko, čo je populárne, je aj prospešné. Všetky informácie si treba vždy overiť predtým, ako ich zaradíme do života. Radšej hľadám to, čo je overené a dlhodobu udržateľnosť.

Je nejaká potraviná, ktorá má neopodstatnene zlú povesť?

Vajíčka. Sú výživné, ale stále sa ich mnoho ľudí bojí, lebo si myslia, že keď ich budú konzumovať často, tak budú mať vysoký cholesterol.

Ako veľmi ovplyvňuje strava naše zdravie a energiu počas dňa?

Výrazne. Vidím to u klientov denne – keď nastavíme stravu, zmizne únava, nafukovanie, majú viac energie a lepšiu náladu. Strava je základ, na ktorom stojí všetko ostatné.

Akú úlohu zohráva pitný režim?

Obrovskú. Dehydratácia sa prejaví rýchlo – bolesťami hlavy, únavou, problémami s trávením. Voda s dostatkom minerálnych látok je často najjednoduchší, ale najviac podceňovaný krok k lepšiemu zdraviu.

Aké odporúčania by ste dali ľuďom, ktorí chcú predchádzať civilizáčnym chorobám?

Udržiavať si zdravú hmotnosť, hýbať sa, spať, jesť dostatok bielkovín, vlákniny a esenciálnych tukov, minimalizovať stres a spracované potraviny. Nie je to o dokonalosti, ale o konzistentnosti.

Máte svoj obľúbený „zdravý trik“ alebo jednoduchý recept, ktorý odporúčate klientom?

Nemám, pretože to, čo funguje mne, nemusí fungovať mojim klientom. Preto nerada dávam všeobecné nutričné odporúčania.

Aká je Vaša obľúbená zdravá potraviná alebo jedlo?

Mám rada obyčajné, lokálne potraviny – vajíčka, bryndza, čučoriedky. Sú výživové, jednoduché na prípravu a dajú sa pripraviť na desiatky spôsobov.

NutriWorks s.r.o.
denisa@denisadzuganova.com
www.denisadzuganova.com

Ďakujeme za rozhovor



MIKONA
PNEU & AUTO SERVIS

e-shop

**PNEUMATIKY
AJ S PREZUTÍM**

IHNEĎ K ODBERU!

**OBJEDNÁVANIE
do servisu ONLINE!**

24 pneuservisov v SR

www.mikona.sk



VIDEO

MIKONA



HOTEL SLOVAN ★★★
TATRANSKÁ LOMNICA

Hotel SLOVAN ★★★
Tatranská Lomnica 46
059 60 Vysoké Tatry
Slovensko



Ubytovanie na min. 2 noci

- Raňajky a večere formou bufetu
- Neobmedzený vstup do Relax centra s bazénom
- Detský kútik
- Vonkajšie detské ihrisko
- Wi-fi pripojenie
- Zdarma biliard, stolný tenis, kalčeto a požičiavanie spoločenských hier
- Animácie pre deti a hudobné večery vo vybraných dňoch
- Župany a papučky na izbe
- 15 % zľava na masáže
- Parkovanie



GPS: 49.1681 N, 20.2745 E
e-mail: repcia@hotelslovan.sk

Mob: +421 948 20 40 40
Tel: +421 52 784 77 77

www.hotelslovan.sk



ELEKTRICKÉ MINI ACEMAN AKO INŠPIRÁCIA PRE MÓDU. ZO STARÉHO NOVÉ.



V rámci projektu „Elektrické MINI Aceman ako inšpirácia pre módu - zo starého nového“, dostali priestor na predstavenie svojich vízií dostali aj tí, ktorí budúcnosť automobilov a umenia ešte len budú tvoriť. Konkrétne študenti Vysokej školy výtvarných umení z Ateliéru odevného dizajnu a Ateliéru textilného dizajnu. Tí v spolupráci s automobilkou MINI a na základe inšpirácie mestským modelom MINI dostali zadanie: „Vytvoriť outfit alebo funkčné doplnky inšpirované elektrickým vozidlom MINI Aceman“. Každý študent ďalej konzultoval svoje nápady a prístup s ateliérovými vedúcimi. Niektorí využili recyklovateľný odpad, iní zapojili svoje remeselné zručnosti, zamysleli sa nad módnym doplnkom, či riešili praktickú stránku.

Finálne návrhy hovoria o zaujímavých a nápaditých módných kreáciách, inšpiratívnych vzoroch a o spojeniach viacerých materiálov použiteľných nielen v interiéroch vozidiel MINI, ale aj v bežnom živote mimo nich. O dôslednosti a detailnom prístupe automobilky MINI k tomuto projektu hovorí aj fakt, že slovenskí študenti dostali priamo z výrobného závodu k dispozícii autentické zostatkové materiály a textílie, z ktorých vznikajú poháry a povrchové materiály v interiéri modelu MINI Aceman.

Porotu tvorili pedagógovia VŠVU a zástupcovia zo Slovenského centra dizajnu

a automobilovej značky MINI na Slovensku.

Hodnotenie poroty prebiehalo cez nasledujúce parametre: estetika (tvarové riešenie, farba, forma, línia a krása), funkčnosť (praktickosť a ergonómia), originalita (tvarová a ideová inovácia), udržateľnosť (materiál, výrobné procesy, uhlíková stopa a bezodpadovosť) a vyrobitelnosť (konštrukcia, strih a spôsob výroby).

Hlavnou víťazkou a nositeľkou ceny Grand Prix sa stala Lea Hartmannová. Jej študentská kolekcia vychádza z vizuálnych a funkčných detailov vozidla – oranžovo-čiernej farebnosti, tvarov či prešívania. Tieto prvky pretavila do odevného dizajnu formou konštrukčných detailov, vrstvenia a prešívania. Odevy prepájajú automobilový dizajn s funkčnosťou a detailmi, ako napríklad oranžový pás na opierke prenesený do zadného dielu bundy, tvar sedadiel interpretovaný ako dominantný golier a automobilové kľúčky pretransformované do tvarov vreciek. Vznikli tak nositeľné modely, ktoré vizuálne komunikujú s estetickou vozidla a zároveň sú medzi sebou ľahko kombinovateľné.

Lea po vyhlásení výsledkov vyhodnotila svoj postoj k zadaniu: „Zo začiatku som sa snažila prístupovať ku kolekčii, tak, aby bola

funkčná, ale zároveň dizajnerska a zaujímavá. Napr. bundu z tuhej batohoviny - čo nie je úplne príjemný materiál - som sfunkčnila odopínateľnými rukávami, takže sa dá nosiť aj ako vesta. Primárne som sa snažila priblížiť k tomu, aby to celé vyznelo automobilovo.“

Oliver Heilmer, riaditeľ dizajnu automobilky MINI odpovedal na otázku ako nové, udržateľne vyrábané materiály ovplyvňujú proces tvorby dizajnu v MINI. „Naša vízia dizajnu značky vychádza z nášho kreatívneho myslenia, ktoré pozostáva zo štyroch hlavných hodnôt: tlkot srdca, zvedavosť, zodpovednosť a odvaha. Tieto hodnoty predstavujú naše základné princípy, akými sú dedičstvo, zvedavosť, udržateľnosť a odvaha vyčnievať z davu. Udržateľnosť a zodpovedné využívanie zdrojov pre nás nemajú nič spoločné s kompromisami, ale skôr s objavovaním nových možností v našom kreatívnom procese. Namiesto materiálov ako koža používame alternatívne technológie, ktoré umožňujú väčšiu voľnosť dizajnu a individualizácie, napríklad použitím vzorov, alebo dvojfarebných kombinácií. Taký 3D úplet predstavuje príklad jedného z ústredných dizajnových prvkov inšpirovaných priemyslom tenisiek. Z estetických dôvodov nahrádzame aj niektoré prvky. Napríklad chróm našou novou striebornou farbou Vibrant Silver.“

VEREJNÁ ZBIERKA NADÁCIE DETSKÉHO KARDIOCENTRA - VĎAKA SRDEČNÝM ĽUĎOM SA VYZBIERALO 26.506,97 EUR



Srdce je život! To je názov verejnej zbierky, ktorú Nadácia DKC organizovala prvýkrát po celom Slovensku. Vďaka láskavým ľuďom v uliciach a vďaka spoločnostiam, ktoré sa do zbierky zapojili, sa podarilo vyzbierať krásnu sumu 26.506,97 Eur! Výťažok bude použitý na skvalitnenie života detských kardiologických pacientov z Detského kardiocentra.

Cieľom verejnej zbierky bolo upozorniť ľudí na závažnosť vrodených či získaných srdcových chýb u detičiek. Zároveň bolo snahou Nadácie Detského kardiocentra vyzbierať financie na to, aby sa malí pacienti s boľavým srdiečkom mali lepšie a mohli viesť čo najplnohodnotnejší život. Pomohli im v tom školy či firmy v rámci celého Slovenska. Zbierka sa konala v dňoch 16. 6. 2025 – 20. 6. 2025.

„Veľmi pekne ďakujeme všetkým ľuďom s dobrým srdiečkom za to, že mali snahu vyzbierať finančné prostriedky na zlepšenie kvality života našich malých bojovníkov. Spojili sme nielen sily, ale aj svoje srdcia a vzišla z toho krásna suma 26.506,97 Eur, Veľmi si vážime Vašu pomoc a veríme, že aj nasledujúci rok nám ostanete verní“, povedala riaditeľka

Nadácie Detského kardiocentra Mária Kadlečíková.

„Ďakujeme za každé euro, ktoré bolo vhodené do kasičky. Prejavili ste podporu a solidaritu tým najzraniteľnejším, našim malým pacientom z Detského kardiocentra. Vyzbieraná suma bude použitá na skvalitnenie života detských kardiologických pacientov. Veľká vďaka patrí Československej obchodnej banke za trpezlivosť pri počítaní výťažku aj za veľkú ústretovosť a transparentnosť“, doplnila PR manažérka nadácie Jana Juríková.

Ľudia mohli podporiť Nadáciu Detského kardiocentra prostredníctvom stacionárnych či prenosných kasičiek, formou QR kódu a tiež prostredníctvom zaslania prázdnej sms na číslo 872. Hlavným partnerom verejnej zbierky je sieť drogérií TETA, ktorá nadácii značnou mierou pomohla nielen vyzbierať spomínanú čiastku, ale aj, prostredníctvom svojich prevádzok, dostať do povedomia verejnosti tému závažnosti srdcových chýb u detičiek na Slovensku.

Veľmi pekne ďakujeme všetkým žiakom študentom, ktorí vyšli do ulíc a zbierali peniažky pre deti s ochorením srdiečka. Vďaka patrí aj všetkým zástupcom škôl, že pre nás vyčlenili žiakov na tento charitatívny deň. Každá škola od nás dostala ďakovný certifikát, ktorým sme chceli prejaviť vďačnosť za ich nemiernu pomoc. Ďakujeme nákupným centrom a potravinovým reťazcom po celom Slovensku, ktorí umožnili našim dobrovoľníkom zbierať peniaze do kasičiek v rámci ich vonkajších či vnútorných priestorov.

Ročne sa na Slovensku narodí 400-500 detí s ochorením srdiečka. Nadácia Detského kardiocentra sa už 32 rokov usiluje o podporu týchto malých bojovníkov, a to od narodenia až po dospelosť. Snaží sa im poskytnúť komplexnú starostlivosť, nielen v nemocničnom

prostredí, ale aj za bránami nemocnice. Veríme, že tohtoročná zbierka spojila všetkých prispievateľov v jednu obrovskú silu ľudskosti a spolupatričnosti. Nesmierne si vážime každé euro, ktoré pomôže našim malým „srdiečkárom“ žiť naplno a rásť v podobnom duchu, ako ich zdraví rovesníci.

Hlavný partner verejnej zbierky

Hlavným partnerom zbierky bola sieť drogérií TETA. Počas celého týždňa zbierky boli v jednotlivých prevádzkach umiestnené kasičky pri pokladni a ľudia mohli prispieť dobrovoľným príspevkom. Veľmi pekne ďakujeme za túto spoluprácu a obzvlášť veľká vďaka patrí jednotlivým prevádzkam a ich pracovníkom. Bez nich by sme nevyzbierali viac ako sedem a pol tisíc eur. Tešíme sa, že sa nám podarilo dohodnúť spoluprácu aj na nasledujúci rok. Veríme, že budúci rok prekonáme tohtoročnú sumu. Ďakujeme!

J. J.

Spoločnosti, ktoré nás podporili

Niektoré spoločnosti sa do spolupráce s nami pustili prvýkrát, iné nás podporujú už roky. Tieto firmy si vzali kasičky priamo do svojich pracovísk, aby pre nás zbierali peniažky v rámci verejnej zbierky. Sú to spoločnosti: Arval Slovakia, Bitter print, CSOB nadácia, Cvičisko, Drogeria Teta, EffectFit, Finportal, Grafobal, Chemolak, Hedin Automotive, Ivekol, Lameland, Respect, Siemens, Slovclean, Soitron, VÚB a YMS. Do zbierky sa zapojila aj prevádzka bufetu v NÚSCH.

JESEŇ V ZNAMENÍ AKTÍVNEJ PODPORY IMUNITY

Začiatok školského roka je náročný pre rodičov i žiakov. Osobitne pre malé deti, ktoré prichádzajú po prvýkrát do väčšieho detského kolektívu a všetko je pre ne celkom nové. Okrem istej nervozity, ktorá súvisí s novými povinnosťami, sa však detský organizmus musí vyrovnávať ešte aj s dosiaľ nepoznanými mikróbmami, ktoré naň číhajú v novom kolektíve. Obrazne povedané – zatiaľ čo dieťa nastupuje prvýkrát do jasličiek alebo škôlky, ich imunita nastupuje rovno do vysokej školy. Osvedčenou pomocou je podpora obranyschopnosti organizmu dieťaťa. Na dobrej imunite záleží aj preto, že s chladnejším počasím prichádzajú i typické chrípkové nástrahy a zdá sa, že ani hrozba covidu ešte zďaleka nie je zažehnaná...

Organizmus má na ochranu pred baktériami, vírusmi a infekčnými chorobami vybudovaný imunitný systém, niečo ako pohotových bodyguardov, ktorí nás strážia pred vonkajšími i vnútornými nepriateľskými útokmi. Dennodne je však tento systém poškodzovaný stresom, znečisteným životným prostredím i nezdravým životným štýlom a jedálničkom. Navyše, u malých detí nie je imunita ešte dostatočne vyvinutá. Aj preto niektoré deti ochorejú hneď po príchode do nového školského detského kolektívu.

Na imunite záleží

Základom dobrého zdravia je zdravý životný štýl, vyvážená strava bohatá na živiny, dostatok pohybu, spánku, vyhýbanie sa stresu a dôkladná hygiena. Obranyschopnosť významne podporuje aj pes-

trá strava obsahujúca dostatok ovocia a zeleniny, orieškov a semiačok, ale aj primerané množstvo bielkovín, tukov, sacharidov a tiež dostatočný pitný režim. Vyvážená zdravá strava spolu s vhodnými pohybovými aktivitami vytvárajú podmienky pre udržanie zdravia a dobrej imunity.

V čom spočíva sila betaglukánu

Pre obranyschopnosť organizmu je optimálne, ak potrebné vitamíny a minerálne látky telo získava zo stravy, ale ani ich doplnenie z vhodných výživových doplnkov nie je na škodu. Imunitné bunky totiž občas, najmä v kritickom období, treba postrčiť do ich práce, teda do účinnej ochrany organizmu a boja s nepriateľskými mikróbmami. V tom pomáha známy imunomodulátor – betaglukán, ktorý sa získava z hlavy ustricovej.

Vysokočistý betaglukán (93 %) aktivuje imunitné bunky, čo vedie k zvýšeniu ich fagocytickej aktivity (chuti bojovať s nepriateľmi). Dôležitou výhodou vysokočistého betaglukánu z hlavy ustricovej je jeho bezpečnosť. Nie sú známe vedľajšie účinky, vznik závislosti a nedá sa ním ani predávkovať. Betaglukán pomáha nielen pri znížení rizika infekčných ochorení, ale má veľký význam aj pri podpore organizmu počas ochorenia a tiež urýchľuje proces uzdravovania. Ak nás baktérie či vírusy predsa len nenechajú na pokoji, s dobrou imunitou máme väčšiu šancu na miernejší a rýchlejší priebeh ochorenia.

Viac info na www.natures.sk



Pravidelná podpora detského organizmu

Aktívna podpora imunity je zvlášť dôležitá v kritických obdobiach, keď očakávame väčšiu fyzickú a psychickú záťaž. Je ňou aj zvykanie si prváčika na nový školský režim a tiež drobca v materskej škole. Zdravotným neprijemnosťiam môžeme predchádzať, ak deťom preventívne posilňujeme imunitu napríklad aj výživovým doplnkom s vysokočistým betaglukánom a vybranými vitamínmi. Ak menšie deti majú problém užívať tabletky, majú k dispozícii detský výživový doplnok slovenského výrobcu Natures vo forme tabliet na cmúľanie, prípadne sirupu. Počas rizikového obdobia alebo v čase vyššej chorobnosti, pri nástupe do kolektívu, pri zmene prostredia a tiež pri rekonvalescencii je dobré ich užívať denne. Vďaka svojmu zloženiu prispievajú k správnejmu fungovaniu imunitného systému a tiež k zníženiu vyčerpania a únavy. Dieťa tak lepšie a v zdraví zvláda významnú zmenu vo svojom živote.

Ilustračné foto: iStock

Beta glucan: tip pre dobrú imunitu



www.akut.sk

Výživový doplnok. *Schválené zdravotné tvrdenie podľa Nariadenia (ES) č. 1926/2006 pre vitamín C, D, selén: prispieva k správnej funkcii imunitného systému. **Zinok prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom

Bacitrafil akut 10 kapsúl

- silná podpora organizmu počas rizikových a záťažových období
- unikátna kombinácia látok so synergickými účinkami:
- 300 mg vysokočistého beta glukánu + vitamín C, vitamín D a selén pre imunitu*
- vysokočistý resveratrol + zinok pre ochranu pred oxidačným stresom**





SME MALÝ REMESELNÝ PODNIK ZO SRDCA KYSÚC, KTORÝ SA S LÁSKOU, TRPEZLIVOSŤOU A VEDOMOSŤAMI NAŠICH PREDKOV VENUJE SPRACOVANIU OVČIEHO MLIKA POCTIVOU RUČNOU VÝROBOU.



VÝROBA A PREDAJ CELOROČNE!



Tradície Kysúc s.r.o., registrovaný sociálny podnik
Predajňa Tradície Kysúc 0905 284 860

Email: tradiciekysuc@tradiciekysuc.sk, Facebook, Instagram, WhatsApp
www.tradiciekysuc.sk



Špecialista na výrobu rastlinných nápojov a výživových doplnkov.

ASP s.r.o., DIVINA 467, 013 31, SLOVENSKÁ REPUBLIKA

www.aspsk.sk • www.eshop.aspsk.sk • asp@aspsk.sk • Mobil: 0908 934 920



KOMPLEX 10000 Bioaktívny kolagén

Komplexný výživový doplnok novej generácie s jedinečným zložením na podporu kĺbov, šliach a väzív. Obsahuje kvalitný kolagén s overeným účinkom.



PSYLLIUM Objavte silu prírody so psylliom

Psyllium je prírodná rastlinná vláknina, ktorá podporuje zdravé trávenie, pomáha pri chudnutí a udržiava optimálnu hladinu cholesterolu. Obsahuje ideálnu kombináciu rozpustnej a nerozpustnej vlákniny.



BALANCE FIBER Vláknina novej generácie

100 % prírodná rozpustná vláknina vo forme jemného bieleho prášku. Zlepšuje pravidelné vyprázdňovanie, je osvedčenou prebiotickou vlákninou a pomáha kontrolovať hladinu glukózy v krvi. Je tiež odporúčaná pre ľudí so syndrómom dráždivého čreva (IBS).



POCHÚŤKA DO KÁVY s bioaktívnym kolagénom

Prášková zmes na dochutenie kávy. Obsahuje bioaktívne kolagénové peptidy Veriso!®, ktoré zvyšujú elasticitu pokožky, redukujú vrásky a celulitídu, podporujú rast a štruktúru nechtov.

VÍNU Z MOLDAVSKA NEODOLALI ANI RUSKÍ CÁRI

Moldavsko, ktoré je v povedomí Slovákov ešte stále neznámou vinárskou veľmocou, sa radí medzi štáty s najvyššou hustotou viníc na svete. Spoločnosť RFPACK sa rozhodla, že nepôjde cestou distribúcie vín zo známych vinárstiev západnej a južnej Európy, ale obzrie sa smerom na východ do slnečnej kopcovitej krajiny s úrodnou pôdou a bohatou vinohradníckou tradíciou. Dnes nám už táto spoločnosť sídliaca v Bratislave ponúka červené, biele aj ružové vína špičkovej kvality, aká dokáže dozrieť len v Moldavsku. Viac prezradil v krátkom rozhovore obchodný manažér spoločnosti RFPACK Peter Bulko.

Ktoré víno z vašej ponuky je medzi zákazníkmi najobľúbenejšie?

„Jednoznačne červené víno. Moldavci sú vo svete preslávení svojimi vynikajúcimi

červenými vínami, ktoré produkujú vďaka priaznivému podnebiu. Dá sa totiž povedať, že ich prírodné podmienky sú veľmi podobné podmienkam, aké poznáme z tých najvychýrenejších francúzskych vinárskych oblastí – napríklad z Bordeaux. Okrem toho v minulosti prichádzalo do Moldavska mnoho skúsených vinárov z Francúzska a Talianska, ktorí sa v tejto krajine podieľali na budovaní slávnej vinárskej tradície, a to najmä na výrobe výborného červeného vína, na ktorom si s obľubou pochutnávali aj ruskí cári.“

Prečo ste sa rozhodli distribuovať víno práve z Moldavska?

„V prvom rade treba zdôrazniť, že tieto vína sú v mnohých smeroch skutočne unikátne. Cuvée Impresario úspešne kombinuje vína vyrobené z klasických odrôd viniča s vínami z autochtónnych

moldavských odrôd ako Feteasca Neagră či Feteasca regală. Taktiež nás zaujala práve tá spomínaná história a tradícia vinohradníctva v tejto krajine. Málokto vie, že Moldavsko disponuje obrovským množstvom podzemných chodieb a pivníc, kde majú vytvorené dokonalé podmienky na uskladňovanie svojich vín. Zhrnul by som to tak, že dovážame špičkovú a zatiaľ neprebádanú kvalitu za rozumnú cenu.“

Aké produkty ešte ponúkate v rámci tohto sortimentu?

„V ponuke máme rôzne predmety s vygravírovaným logom IMPRESARIO. Pre obchodných partnerov, ale aj pre každého, komu zachutí naše víno, máme pripravené karafy, poháre a firemné kazety IMPRESARIO, ktoré môžu byť vhodným darčekom či už pre rodinných príslušníkov, alebo pre každého, koho chcú zaujať.“



IMPRESARIO PROFESSIONAL CONNOISSEUR

Víno s vyberanou chuťou



Svetová
výstava!



Mega Chrobáci

PREDLŽENÉ DO

14. 10.

ePORT



Smer letisko

www.megabrouci.cz



JUMP CENTRUM
TRAMPOLÍNOVÝ PARK

PO-PI: 13:00-20:00
SO-NE: 09:00-20:00

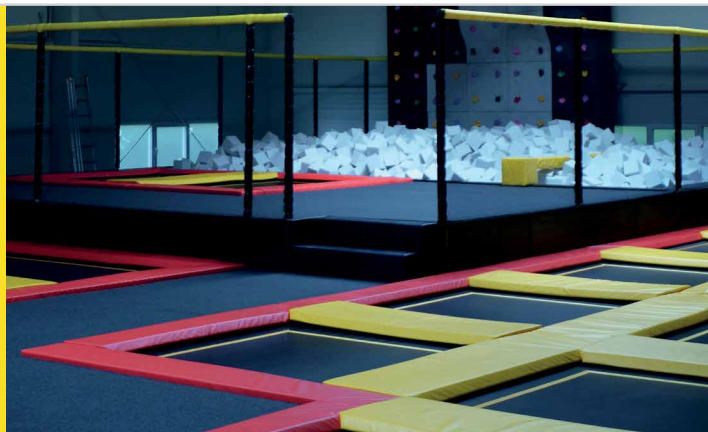
+421 903 754 731

jumpcentrum.tn@gmail.com

www.jumpcentrum.eu

Drietoma 939, 913 03, Drietoma

www.jumpcentrum.eu



Sme skákacie centrum v Drietome. Dostanete sa k nám z Trenčína alebo priamo z diaľnice, ktorá je vzdialená len pár minút od nášho centra.

Na svoje si prídu deti, ktoré sa môžu vyblázniť na desiatkach trampolín a atrakciách. Rodičia si môžu posediť na kávičke, pivku, či kofole. Pre návštevníkov, ktorých chytí hlad, máme pripravených množstvo sladkých i slaných pochutín a aj pizzu.

Pre kamarátov a rodiny vieme zabezpečiť narodeninové oslavy a posedenia s kompletným servisom.

Pre školy a tábory ponúkame zvlhodnené ceny vstupného a množstvo výhod a benefitov.



Wellness & Relax PALÁRIKOVO

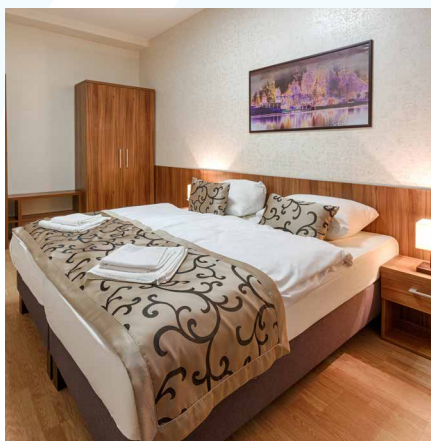


WELLNESS

V areáli relaxačného centra je hosťom k dispozícii oddychový bazén s rôznymi atrakciami (divoká rieka, protiprúd, perličkový kúpeľ, chrliče, vodný dáždňik, vírivá vaňa – jacuzzi, vodopád, hydromasáže, dúhové osvetlenie bazéna), tri druhy saun (parná, finska, 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 À la Carte Menu a presvedčte sa sami.



Ubytovanie

Penzión sa nachádza pri Wellnesse, kde ponúkame možnosť ubytovania v novo zariadenom, modernom penzióne 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

ROTTNER

The Spirit of Safety

NOVINKY

GUN 8 & GUN 8 EL



www.rottner-trezory.sk



MÁME PRVÉ ZÁBERY FILMU AFTERBURN: HOLLYWOODSKY VEĽKOFILM NAKRÚCALI NA SLOVENSKU

Hollywoodsky veľkofilm Afterburn, ktorý sa nakrúcal aj na Slovensku, dostal oficiálny trailer. V postapokalyptickom dobrodružstve s hviezdny obsadením si zahral aj známy slovenský herec Lukáš Frlajs.

Slovensko sa opäť zapísalo na filmovú mapu sveta – blockbuster Afterburn, nakrúcaný v rôznych slovenských lokalitách, predstavuje prvý oficiálny trailer. V akčnej jazde postapokalyptickým svetom si hlavnú úlohu zahrala akčná hviezda Dave Bautista (Strážcovia galaxie), ktorému sekundujú Samuel L. Jackson a Olga Kurylenko. Fanúšikov poteší aj známa slovenská tvár. V hollywoodskom trháku si zahral aj herec Lukáš Frlajs, ktorého vidieť aj v traileri filmu.

Po stopách Mony Lisy

Dej filmu sa odohráva desať rokov po masívnej slnečnej erupcii, ktorá zničila technologickú infraštruktúru a vyhladiť tri štvrtiny populácie. Jake (Bautista), bývalý vojak a teraz lovec pokladov, dostáva ponuku, ktorá sa neodmieta – získať slávnu Monu Lisu z rozvráteného Francúzska. Zadávatelom misie je jeho najmocnejší klient, zberateľ relikvií a samozvaný „kráľ“ August (Jackson). Jake

sa spojí s odvážnou bojovníčkou odporu Dreou (Kurylenko) a spoločne čelia nemilosrdnému vojenskému vodcovi Volkovi (Kristofer Hivju), ktorý po obraze túži nie kvôli umeniu, ale kvôli skrytému arzenálu zbraní.

Bratislava v centre natáčania

Pri budovaní postapokalyptického sveta filmu Afterburn zohrala Bratislava kľúčovú úlohu. Tvorcovia využili vyše 22 reálnych lokalít v meste a okolí, čím dodali

filmu autentickú atmosféru. Opustený Hotel Kyjev ožil ako temné sídlo gangu, kde sa odohráva jedna z najnapínavejších scén s hlavným hrdinom. Bratislavské lodenice sa premenili na zhrdzavený šrotoviskový dvor, kde sa prvýkrát objaví postava Kinga Augusta v podaní Samuela L. Jacksona. Vďaka kombinácii industriálnych zákutí, chátrajúcich budov a pôvodnej architektúry sa Bratislava stala ideálnym miestom na nakrúcanie jednej z najväčších hollywoodskych produkcií v histórii Slovenska.

Afterburn prináša akčné dobrodružstvo v štýle Indiana Jonesa, kde je v hre viac než len artefakt – ide o záchranu zvyškov civilizácie. Pripravte sa na adrenalínovú jazdu plnú súbojov, výbuchov a nečakaných zvrátov v krajine, kde príroda opäť preberá kontrolu a hrdinom sa môže stať aj ten, kto po tom nikdy netúžil. Slovenskí diváci uvidia unikátnu snímku v distribúcii Continental film už na jeseň – 18. septembra.

Pozrite si oficiálny trailer: QR





**830 08 Háľkova 1
Bratislava**

**+421 2 44 450 352
+421 905 255 922**



**OBCHODNÉ
PRIESTORY
NA PRENÁJOM**

**54 prevádzok
NA PLOCHE
5 400 m²**

www.jednotavidiek.sk

HorMix PODLAHY
ROŽŇAVA (vo dvore Rotundy)



***laminát *drevo *vinyl
*korok *koberce**
0948 290 720

cafe news

**Ponúkame Vám reklamný
priestor v našom magazíne**

+421 903 418 118

OCENÍTE SLUŽBY A NÁKUP NA JEDNOM MIESTE

Skráňľovanie 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 dosľušil. 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, sietidľami, kobercami, dľazbami 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 zákazníkovi **R1 centrum na Rožňavskej ulici v Bratislave.**

Neváhajte ho navštíviť.

WWW.R1CENTRUM.SK PRENÁJOM OBCHODNÝCH PRIESTOROV



všetko pre bývanie

ROTTNER

The Spirit of Safety

Špecialista na trezory



www.rottner-trezory.sk

AQUASAR

ANTICALC®
FYZIKÁLNA ÚPRAVA VODY

**Máte problémy s usadzovaním vodného kameňa a hľadáte riešenie?
Chcete zariadenie, ktoré Vám ušetrí peniaze a nevyžaduje údržbu?
Uprednostňujete kvalitu za rozumnú cenu?**

Firma ACUASAR má pre vás riešenie - ANTICALC

- zariadenie ANTICALC je určené na fyzikálnu úpravu vody
- zabraňuje tvorbe vodného kameňa a usadenín
- Chráni rozvody studenej a teplej vody, bojler, prietokové ohrievače, práčky, umývačky riadu, vodovodné batérie, sprchovacie hlavice, splachovacie zariadenia, rýchlovarné kanvice, napaarovacie žehličky, kuchynský riad, kotle, bazén...
- čistí zariadenia už zanesené vodným kameňom
- používanie takto upravenej vody priaznivo pôsobí na živé organizmy
- používaním zariadenia dochádza až k 50% úspore prací a čistiacich prostriedkov
- bezenergetická a bezúdržbová prevádzka
- bez chemikálií
- životnosť minimálne 50 rokov
- jednoduchá montáž



5
ROKOV
ZÁRUKA

0907 335 332

www.aquasar.cz

ALLIMPEX



REBRÍKY A LEŠENIA PRE VAŠE STAVBY
CERTIFIKOVANÉ BEZPEČNÉ A SPOLAHLIVÉ RIEŠENIA

WWW.ALLIMPEX.SK

REZANIE BETÓNU

AKCIOVÉ CENY!

OTVOROV DO PANELU • JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV

STATICKÉ POSUDKY • ODVOZ ODPADU

0908 447 006

WWW.JADROVEVRTANIE.SK • WWW.REZANIEBETONU.EU

POLYKARBONÁTOVÉ PLATNE



Nitra - Čermán, Cabajská 42

mob: 0903 218 604, mail: zelezoobchod.nitra@tothsk.sk

otvorené: Po-Pia: 7.30-16.30h, So: 7.30 - 12.00 h

TOOTH
www.obchodtoth.sk



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
HLINÍKOVÉ ROLETY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Solárne systémy od profesionálov.

Fotovoltaická elektráreň pre firmu

Fotovoltaická elektráreň pre dom

Máte záujem o zníženie účtov za elektrickú energiu?

Riešením je vlastná fotovoltaická elektráreň.

FOTOVOLTICKÉ SYSTÉMY

SOLÁRNE ELEKTRÁRNE

Hybridné FV systémy



EU-POWER, s.r.o., Hlavná 15/24, 952 01 Vrábľe
tel.: +421 908 548 551, e-mail: info@eu-power.sk

www.eu-power.sk

unikol

príviesné vozíky



Výroba a predaj príviesných vozíkov

Predaj a montáž ťažných zariadení
všetky typy osobných áut

V našej ponuke na E-shope nájdete:

- nebrzdené príviesy od 300 kg do 750 kg
- brzdené príviesy od 750 kg do 3500 kg
- špeciálne príviesy - na prevoz lodí, vodných skútrov, štvorkoliek...
- náhradné diely a požičovňa príviesov
- servis príviesov
- plachtové nadstavby

Kontakt:

Tehelná 1142/53

093 03 Vranov n. Topľou - Čemerné

tel./fax: 057/ 44 255 46

0902 737 911, 0903 637 683

obchod@unikol.sk

www.unikol.sk



THERMION 2 LRF XL60



TOP PRODUKT

60MM
GERMÁNIOVÝ OBJEKTÍV

ROZSAH DETEKČIE AŽ 2800M | VYNIKAJÚCE TEPELNÉ ZOBRAZENIE | LASEROVÉ
MÉRANIE VZDIALENOSTI | INTEGROVANÁ BALISTICKÁ KALKULAČKA

5990.00 €

MERGER LRF XT50



VLAJKOVÁ LOŽ

VYSOKO CITLIVÝ 1280 X 1024 PX HD SENZOR | 2X AŽ 16X DIGITÁLNY ZOOM
INTEGROVANÝ DIALKOMER AŽ 1500M | STABILIZOVANÝ OBRAZ

MEGA ROZLIŠENIE
1280 X 1024 PX

5900.00 €

MALÉ ROZMERY
OBROVSKÝ VÝKON



NOVINKA

2390.00 €

ORYX LRF XG35

DIALKOMER AŽ DO 1500M | 640 X 480 PX SENZOR | DIGITÁLNY
STABILIZÁTOR | 35MM OBJEKTÍV | 20 - NÁSOBNÝ ZOOM

DLHÁ VÝDRŽ BATERIE



NOVINKA

980.00 €

AXION XQ19 COMPACT

384 X 288 PX SENZOR | VODOTESNOSŤ IPX7 | 64 GB INTERNÉHO ÚLOŽIŠKA
ZÁZNAM VIDEÁ A WI-FI STREAMOVANIE | MAGNÉZIOVÉ TĚLO

MOŽNOSŤ AKTUALIZOVAŤ
TECHNICKÉ KOMPONENTY



PRÉMIOVÝ MODEL

4290.00 €

TELOS LRF XL50

1024 X 768 PX SENZOR | PRESNÝ LASEROVÝ DIALKOMER | VÝNIMOČNÝ
DETEKČNÝ DOSAH | MOŽNOSŤ INOVÁCIE SENZORU A OBJEKTÍVU