



**Žlté narcisy sa opäť
objavia v uliciach**

**Od mája MHD
znova zadarmo**

**Príbeh z kalednára:
zrod Scrabble**

**DEŇ NARCISOV 15.4.
ĎAKUJEME**



**LIGA PROTI
RAKOVINE**

Horoskop

**Karlova Ves chce
prilákať včely**

**Na Slovensku
podnikateľom
chýba pokora**

**Braňo Kostka: Náš
úspech už nie je náhoda**



Šikmá schodisková plošina SP OMEGA

- ✓ Inštalácia bez stavebných úprav
- ✓ Možnosť viacerých zastávok
- ✓ Ovládania diaľkové alebo štandardné
- ✓ Plošina kopíruje schodisko, nezaberá priestor
- ✓ Rýchla montáž a rýchle riešenie



Stoličkový výťah SA-ALFA

- ✓ Vyrábané na mieru zákazníkovi
- ✓ Jednoduchá konštrukcia
- ✓ Zaberá na schodisku minimálny priestor – kopíruje schodisko
- ✓ Rýchla výroba
- ✓ Jednoduchá údržba



Stropný zdvíhací systém GH1

- ✓ Vysoká spoľahlivosť a bezpečnosť zariadenia
- ✓ Široká variabilita systému
- ✓ Pestrý sortiment zdvíhacích vakov pre sediace i ležiace osoby, toaletné vaky, vaky pre nácvič chôdze
- ✓ Jednoduchá manipulácia a údržba
- ✓ Moderný dizajn



Úpravy automobilov

- ✓ Uľahčenie presadenia z vozíka do automobilu a späť
- ✓ Preprava ľudí sediacich na invalidnom vozíku
- ✓ Ukotvenie vozíka a pasažiera
- ✓ Ručné riadenie
- ✓ Riešenia pre všetky typy automobilov

**Čo vám iní dajú ako mimoriadnu výhodu, je u nás samozrejmosť!
Možnosť získať príspevok 95 % z ceny zariadenia**

- ✓ Šikmé schodiskové plošiny
- ✓ Zvislé plošiny
- ✓ Bazénové zdvíhaky
- ✓ Schodolezy
- ✓ Stropné zdvíhacie systémy
- ✓ Úpravy automobilov
- ✓ Stoličkové výťahy

Dnes konečne môžeme ísť von bezpečne...

Pán Miloš Horváth z Moravského Sv. Jána utrpel úraz pri autonehode v zahraničí. Úzke schodisko a neľahké zhotovenie stavebných úprav znemožnilo jeho mobilitu. Dlhú dobu bol problém dostať sa z domu, kým sa nepodarilo vyriešiť problém vďaka šikmej schodiskovej plošine SP-OMEGA. „Dnes konečne môžeme ísť von bezpečne a nemusíme zhaŕňať žiadnu pomoc. Von môžeme ísť bez problémov, kedy sa nám zachce, za čo sme veľmi vďační.“ hovorí Miloš Horváth.



✓ VIAC AKO 20 ROKOV NA TRHU ✓ RIEŠENIA VYRÁBANÉ NA MIERU ✓ FLEXIBILITA

Príbeh z kalendára: 13. apríl – Deň Scrabble

Kto ustanovil tento deň v kalendári ako Deň Scrabble, nie je známe. Ani to nie je dôležité, pretože táto zaujímavá slovná dosková hra si získala srdcia miliónov ľudí na celom svete bez ohľadu na to, ktorý deň jej patrí.

10 zaujímavých faktov o svetoznámej slovnej doskovej hre Scrabble:

1. Názov scrabble je ozajstné slovo a znamená „zbesilo škriabkať“.
2. Na výrobu písmen sa používa drevo z vermontského javora.
3. Doteraz bolo v 121 krajinách predaných viac ako 150 miliónov hier.
4. Vo Veľkej Británii má Scrabble doma približne 53 % domácností.
5. Scrabble sa používa na celom svete ako metóda na vyučovanie anglického jazyka.
6. Po celom svete je približne 4 000 Scrabble klubov.
7. Každú hodinu sa začne viac ako 30 000 súbojov v Scrabble.
8. Najvyššie skóre v jednej hre vytvoril Philip Appleby z mesta Lymington v roku 1989. Jeho hodnota bola 1049.
9. Najmladším víhercom Národného šampionátu vo Veľkej Británii bol 15-ročný Allan Saldanha.
10. Rekord v najvyššom skóre za jedno slovo počas súťaže drží s hodnotou 392 bodov Dr. Karl Khoshnaw z Manchesteru. Dosiahol ho za slovo „CAZIQUES“, čo je množné číslo pre indiánskeho náčelníka zo západu.



Dnešný príbeh z kalendára o tom, ako vznikla táto nádherná hra, nájdete na str. 16

zdroj: sk.wikipedia.org.

9. apríl -	Deň starostností
10. apríl -	Súrodenecký deň Medzinárodný deň zatváracieho špendlíka Deň golfistov
11. apríl -	Deň domácich miláčikov Deň hrania stolových hier
12. apríl -	Svetový deň letectva a kozmonautiky Deň syrového sendviča
13. apríl -	Deň Scrabble
14. apríl -	Deň „pozri sa na oblohu“
15. apríl -	Deň DNA Deň narcisov – deň boja proti rakovine
16. apríl -	Svetový deň hlasu Deň nosenia pyžama v práci Deň netopierov
17. apríl -	Deň netopierov
18. apríl -	Medzinárodný deň zonglovania Európsky deň za práva pacientov Svetový deň kultúrneho dedičstva Svetový deň rádioamatérov
19. apríl -	Deň cesnaku Deň bicyklov
20. apríl -	Deň banánov
21. apríl -	Deň materských škôlok
22. apríl -	Deň Zeme Slávnosť stromov
23. apríl -	Svetový deň kníh a autorských práv Noc kníh

HOTELY | REŠTAURÁCIE | KAVIARNE

kreslá
čalúnnictvo
výroba
sedacie súpravy
dizajn
podnože
stoličky
sedacie stoly
boxy
lehátka



OUTDOOR | INDOOR | BANQUET



CN16020

Braňo Kostka:

Náš úspech už nie je náhoda

Asi pred rokom som sa Vás pýtala, či ste čakali, že Fragile sa udrží na slovenskej scéne tak dlho. Odpovedali ste, že dlho áno, ale nie tak intenzívne. Prešiel rok a máte ďalšiu sošku OTO... Aký je to pocit?

Nebudem klamať, je to skvelý pocit. Už vieme, že to nie je náhoda alebo len náhla aktivita našich fanúšikov, ale jednoducho výsledok našej 12-ročnej neúnavnej práce, jazdenia po Slovensku, zdĺhavého aranžovania, nacvičovania a vymýšľania nových projektov.

Prejavuje sa nejakou Vaša stúpajúca popularita? Oslovujú Vás spontánne na ulici?

Oh, na Slovensku to tak úplne nefunguje, ľudia sú hanblivejší, aj keď to o sebe netvrdia. Ale, samozrejme, sa mi stáva, že ma ľudia už poznávajú. Je často príjemné, že mi tým pádom môžu ľudia v rôznych situáciách spontánnejšie dôverovať, lebo vedia, kto som, ale na môj súkromný, teda skutočný život to nemá takmer žiadny vplyv.

Ostali ste v rovnakej zostave?

Áno, dalo by sa povedať, že od nášho vzniku sme v pôvodnej zostave. Zmenilo sa len to, že nám pribudli alternanti, aby sa kolegovia mohli striedať a mohli sa tak venovať rodinám, hereckému remeslu alebo iným projektom. Takže každý robí, čo chce, čo je veľmi fajn. Naši



noví speváci sú však veľmi šikovní. I vďaka tomu to naši fanúšikovia akceptovali. Tým pádom sa im nemôže stať, že uvidia ten istý koncert, či už po stránke personálnej alebo repertoárovej.

Pospevujete si doma, napríklad v kúpeľni?

Samozrejme. V kúpeľni mi to znie fakt super. :-)

Akú hudbu počúvate v aute?

No priznám sa, že najčastejšie počúvam hudbu zo študijných dôvodov. Pováčšine je to hudba, ktorú potrebujem z pracovných dôvodov spoznať. Pre inšpiráciu počúvam aj veľa podobných kapiel, ako sme my, teda a cappella žáner. Prípadne si vypočujem Princa alebo nejaký džez. Naposledy som si vypočul v aute audioknihu - jeden krimi román.

Vydržíte relaxovať v úplnom tichu?

Ani príliš nie. Relaxujem hlavne športom, či už aktívne, alebo si ho pozriem v telke, alebo si pozriem dobrý film.

Rozhodli ste sa podporiť jednu z najznámejších charitatívnych akcií na Slovensku, Deň narcisov. Prečo?

Dnes sa už s nádorovým ochorením stretol asi každý, či už sám, alebo prostredníctvom rodiny alebo známych. Je to veľmi aktuálna téma a treba na ňu reagovať väčšou mierou solidarity, ako tomu bolo v minulosti. Liga proti rakovine pomáha v tejto oblasti už dlhé roky a robí to efektívne a profesionálne. Práve preto spolupracujeme už dlhé roky. Turné Fragile Bratislava Narcis Tour je už len prirodzené pokračovanie našej spolupráce.

V čom spočíva Vaša podpora?

Časť peňazí z lístkov ide Lige. Pre nás je veľmi príjemné, že môžeme takouto formou spolupráce pomôcť dobrej veci a pritom robíme len to, čo vieme.

Kupovali ste si v apríli žltý narcis už aj predtým?

Keď som mal príležitosť, tak vždy.

Čo nové okrem Turné Fragile Bratislava Narcis Tour pripravujete tento rok?

V lete sme mali tú česť realizovať projekt "Fragile Queen Symphony" v rámci festivalu Viva Musica. Bol to super koncert s úžasným repertoárom a perfektnou atmosférou. Chvalabohu sme ho nahrali a CD má u našich fanúšikov enormný úspech. Preto sa chystáme vydať "Fragile Queen Symphony 2". S týmto projektom vystúpime na festivale "Dohoda" i na koncertoch vo väčších mestách Slovenska. Napr. v Žiline, v Trenčíne, Rožňave, Košiciach. Tešíme sa na to, lebo je to skvelá rocková muzička. Veď sa prídte pozrieť. :-)



Marianna Marvelová, foto archív BK

Žlté narcisy sa opäť objavia v uliciach

Prečo každý rok tisícky dobrovoľníkov vychádzajú do ulíc, rozdávať narcisy a prečo si ľudia s hrdosťou pripínajú žlté kvietok, sme sa rozprávali s výkonnou riaditeľkou Ligy proti rakovine, Ing. Evou Kováčovou.

Deň narcisov je azda najznámejšou akciou Ligy proti rakovine. Ale Vaša organizácia robí okrem samotnej zbierky aj veľa ďalších aktivít...

Ďakujeme za príležitosť vysvetliť i na tomto mieste poslanie Ligy proti rakovine. Mnohí sa totiž domnievajú, že Liga proti rakovine bola založená hlavne kvôli organizácii Dňa narcisov... Pritom táto zbierka sa začala organizovať až v r. 1997, tzn. po sedemročnom etablovaní a pôsobení LPR na Slovensku. Liga bola založená 19.1.1990 a vznikla po vzore podobných organizácií v zahraničí. Jej primárnym cieľom bola a je konkrétna pomoc onkologickým pacientom, ale tiež edukácia, informovanosť a vzdelávanie zdravej populácie v oblasti prevencie a predchádzania ochoreniu vo forme osvojenia si zdravého životného štýlu.

Ak sa vrátíme ku konkrétnej pomoci onkologickým pacientom, nie je možné zhrnúť ju do jednej vety. Tak aspoň veľmi stručne: denné bezplatné služby v centrách pomoci LPR v Bratislave, Martine, Košiciach, ku ktorým patria rôzne kurzy, voľnočasové aktivity či služby rôznych odborníkov. Ďalej je k dispozícii sieť psychosociálnej pomoci v rámci celej SR poskytovaná renomovanými psychológmi – služby hradené plne LPR.

Poskytujeme tiež rekondičné a relaxačné pobyty, robíme tábory pre detských onkologických pacientov, máme Fond jednorazovej finančnej pomoci pacientom a ich rodinám a robíme veľa iných aktivít... Všetky informácie sú dostupné na našej web stránke: www.lpr.sk a každoročne vo výročnej správe.



Fragile BRATISLAVA Narcis Tour

- 15.4.** Divadlo P. O. Hviezdoslava
- 19.4.** Dúbravka - Rock Café
- 22.4.** Devín - KD
- 23.4.** Lamač - KD

- 26.4.** Stredisko kultúry - Vajnorská 21
- 27.4.** Pod. Biskupice - Piváreň Hron
- 29.4.** Devínska Nová Ves - KD
- 1.5.** Vajnory - KD

- 2.5.** Petržalka - Zrkadlový háj
- 3.5.** Ružinov - DK
- 4.5.** Rača - Nemecký KD
- 6.5.** Rusovce - KD
- 9.5.** Loď - Divadlo v podpalubí



O predpredaji vstupeniek viac informácií na www.fragile.sk



**cena
13,-€**

(časť zo vstupného bude venovaná na podporu programov Ligy proti rakovine)

CN16022

Povedomie o rakovine sa za posledné roky zlepšilo. Zmenil sa prístup ľudí k svojmu zdraviu? Čítí to nejakým spôsobom aj Vaša organizácia?

Veríme, že i 25 rokov našej činnosti prispelo k spomenutej zmene povedomia o rakovine. Je to dlhý čas, počas ktorého sme kontinuálne pracovali na tom, aby sa ľudia o rakovine dozvedeli viac, aby nebola tabu, aby ju nevnímali výnimočne ako smrteľnú chorobu. Dnes môžeme konštatovať, že táto dlhodobá práca či už vo forme preventívnych kampaní, projektu vzdelávania mladej generácie v podobe onkologickej výchovy na zapojených stredných školách, pravidelnými informačnými prednáškami či vydávaním desiatok tisíc informačných preventívnych letákov a brožúr prinieslo svoje ovocie. Evidujeme vyšší záujem

o nami podávané informácie, o poradenstvo na Linke pomoci, záujem o zasielanie letákov k preventívnym prehliadkam. Je dôležité povedať, že v úsilí informovať a hovoriť o rakovine nemôžeme polaviť, pretože súčasná doba prináša so sebou veľké množstvo rizikových faktorov a nezdravých návykov, ktoré žiaľ, spôsobujú stúpajúci trend vo výskyte tak rakoviny, ako i ďalších civilizačných ochorení.

Kto všetko sa môže na Vás obrátiť so žiadosťou o pomoc?

Konkrétnu pomoc v rôznych formách poskytujeme v prvom rade ľuďom s onkologickou diagnózou. Či hovoríme o poradenských službách odborníkov na Linke pomoci, o službách psychológov v rámci celoslovenskej siete psychológov; o organizovaní celodenných aktivít v Centrách pomoci LPR; o relaxačných týždenných pobytoch; ubytovacích zariadeniach pre rodičov hospitalizovaných detských onkologických pacientov – všetky naše programy je možné nájsť na už spomenutom webe LPR www.lpr.sk. O pomoc v podobe poradenstva však môžu požiadať i zdraví ľudia či príbuzní onkologických pacientov. Bližšie informácie získajú záujemci v ktoromkoľvek z našich centier pomoci.



Dnes stačí povedať Deň narcisov a väčšina ľudí už vie, o čo ide. Prečo sa práve narcis stal symbolom boja proti rakovine na Slovensku?

Je faktom, že narcis a vôbec Deň narcisov bol „odkukaný“ z Írska, kde má táto zbierka veľmi dlhú históriu. Radi sme sa s kvetinou narcisu stotožnili, keďže ide o kvet pozitívnej žltej farby, kvet, ktorý

so sebou prináša jar, ktorý je v zahraničí ako symbol „boja“ proti rakovine známy. A vzhľadom na záujem verejnosti v Deň narcisov si túto kvetinku pripnúť sa zdá, že to bola správna voľba.

Tento rok sa žltý narcis objaví v uliciach už po 20-ty krát. Pripravujete niečo špeciálne?

Pre nás je „špeciálny“ každý ročník. Dôvod je veľmi prozaický – v tento deň vnímame podporu verejnosti ako prejav jej dôvery v našu prácu a očami našich návštevníkov - onkologických pacientov - vnímame tento deň ako prejav spolupatričnosti. Udržať a úspešne Deň narcisov organizovať toľké roky je pre nás čťou a potešením, lebo vieme, čo dokážeme vďaka darovaným finančným prostriedkom pre ľudí robiť. Samozrejme, vždy sa snažíme zaradiť v rámci tohto dňa niečo, čo ľudí zaujme a čo prezentuje naše poďakovanie. Preto po úspešnej premiére v minulom roku bude i tento rok možnosť previezť sa na krásne vyzdobenej historickej električke centrom Bratislavy. Veríme, že nezabudnuteľným bude i Fragile narcis tour, ktoré odštartuje priamo v Deň narcisov prvým koncertom v Mestskom DPOH.

Aj keď ide o zriedkavé prípady, predsa len... Ako rozozná potenciálny darca tých pravých dobrovoľníkov od prípadných podvodníkov?

Veľmi veríme, že po prijatí nového zákona o verejných zbierkach (v júli 2014) sa prípady „podvodných“ dobrovoľníkov Dňa narcisov úplne eliminovali. Predsa však, tí „naši“ dobrovoľníci budú označení veľmi zreteľne. Okrem zelených tričiek má každý dobrovoľník svoj identifikátor – žltu-zelenú rozetu s jedinečným číslom dobrovoľníka a označením Deň narcisov 2016; skupina dobrovoľníkov zbiera dobrovoľné príspevky do zelených pokladničiek opäť s jedinečným číslom každej pokladničky, označením Deň narcisov 2016, uvedením registračného čísla zbierky MV SR.

Dá sa prispieť aj iným spôsobom ako do kasičky a inokedy?

Áno. Na účel zbierky je zriadené špeciálne číslo účtu Dňa narcisov, ktoré je uvedené na informačnej web stránke ku Dňu narcisov: www.dennarcisov.sk. Tu sú zároveň i možnosti jednoduchého príspevia bankovým prevodom. Samozrejme, stále populárna možnosť prispieť čiastkou 2 eur je prostredníctvom zaslania **SMS na číslo 848, ktoré je aktívne už od 4. apríla a funkčné bude do 22. apríla.**

Keby chcel niekto zorganizovať zbierky vo svojom okolí, dá sa to?

Každý záujemca o organizovanie zbierky Deň narcisov sa musí prihlásiť priamo v Lige proti rakovine. I keď to navonok vyzerá veľmi jednoducho, všetci naši spoluorganizátori sú s nami v zmluvnom vzťahu, zavazujú sa akceptovať naše pokyny a usmernenia, sú plne zodpovední za dobrovoľníkov, ktorých do zbierky zapoja, dostávajú od nás kompletne materiálne vybavenie. Zároveň sú povinní celú vyzbieranú sumu vložiť na spomenutý špeciálny účet Dňa narcisov. Vyúčtovanie použitia príspevkov zo Dňa narcisov LPR pravidelne zverejňuje či už na svojej web stránke, vo výročnej správe, toto podlieha prísne auditu a kontrole na MV SR – orgáne povoliujúcemu zbierku, ktorému sa vyúčtovanie predkladá.

Málokto tuší, že príprava tejto poulicnej jednodňovej zbierky trvá takmer pol roka. Je to o získavaní partnerov, ktorí pomôžu znášať materiálne a organizačné náklady, o spolupráci so spoluorganizátormi, ktorí zastrešujú takmer 16.000 dobrovoľníkov na Slovensku, je to o nekonečnom množstve administratívnych a organizačných prác, ktoré so zbierkou takého rozsahu súvisia. Samozrejme, celý proces prípravy zbierky prebieha počas plnej prevádzky programov a projektov pre onkologických pacientov.

I preto záverom dovoľte povedať veľké ĎAKUJEME všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom participujú na Dni narcisov – či už ako prispievajúci, dobrovoľníci, spoluorganizátori, partneri... Bez nich by nebol Deň narcisov, bez nich by sme nemohli poskytovať pomoc a dávať nádej...

(red)

Ako a komu narcisy pomáhajú?

Minulý rok „oslávila“ Liga proti rakovine 25 rokov. Nezisková organizácia sa dožila rovnakého veku, ako má napríklad štát, v ktorom existuje.

O čom to vypovedá? Predovšetkým o tom, že rakovina už toľko rokov zasahuje ľuďom, rodinám, komunitám do ich životov. A kiežby to bolo len tých 25 rokov. Je to, žiaľ, už omnoho dlhšie. Ešte smutnejší je fakt, že miesto toho, aby bola na ústupe, počet diagnostikovaní onkologického ochorenia ročne stúpa. Vo svete, aj na Slovensku.

Liga proti rakovine v minulom roku vložila viac ako 900 tisíc eur do projektov, ktoré pomáhajú onkologickým pacientom a ich blízkym. Či už to boli rehabilitačné a rekondičné projekty, sociálne programy, preventívne programy alebo investície do jednoduchého aj zložitejšieho vybavenia nemocníc, hospicov a iných zdravotníckych zariadení. Bez predražených prístrojov, bez neuváženej podpory niečoho, čo nie je potrebné – práve naopak, vo filozofii znižovania cien a sponzorstva v najvyššej možnej miere. Investície do položiek, ktoré by mal automaticky zabezpečovať štát, no jeho (po)moc tam už nestačila.

Nič z toho by ale nebolo možné, keby si za 25 rokov jej pôsobenia neudržiavala meno s čistým štítom, transparentným financovaním a najmä viditeľnou činnosťou v oblasti pomoci onkologickým pacientom. Práve preto je Deň narcisov – jeden z dvoch hlavných zdrojov financovania projektov LPR (druhým je príjem 2% z dane) - považovaný za národnú zbierku a 15.4.2016 sa bude konať už po 20-ty krát.

Prijmite naše pozvanie zapojiť sa do tohto jedinečného dňa, prispieť svojim kúskom pre pomoc pacientom a vyjadriť svoju participáciu v boji proti rakovine.

Vidíme sa 15.4.2016 v uliciach miest a obcí.

Ďakujeme.

Vaša Liga proti rakovine



DEŇ NARCISOV

NEPOTREBUJE OSLAVU
STAČÍ, AK SI NAŇ **15. 4.** SPOMENIETE

OD 4. DO 22. 4. MÔŽETE PRISPIEŤ:

NA ÚČET **SK40 1100 0000 0026 2974 0400**
ZASLANÍM SMS V HODNOTE **2€** NA ČÍSLO **848**

Operátori odvedú do zbierky celú sumu
a samotné zaslanie SMS zákazníkovi neúčtujú.

WWW.DENNARCISOV.SK



LIGA PROTI
RAKOVINE

Ako sa používajú peniaze zo zbierky Deň narcisov?

Deň narcisov má už 20 rokov. Suma **10 179 094,13 €**, ktorá sa počas predošlých 19-tich ročníkov vyzbierala, je viac, než len štatistickým číslom. Je za ňou snaha tisícok obetavých dobrovoľníkov a desiatok tisíc štedrých darcov, ktorí sa rozhodli pomôcť. Každý príspevok má nesmiernu hodnotu, pretože ho môžeme použiť na konkrétnu pomoc onkologickým pacientom a ich rodinám.



VÝSKUM, VEDA A ZDRAVOTNÍCKE ZARIADENIA

Výnos zo Dňa narcisov sa používa na podporu výskumných a klinických projektov v oblasti prevencie, diagnostiky a liečby rakoviny. Zabezpečil nevyhnutné príslušenstvo a vybavenie do nemocníc a zdravotníckych zariadení, výrazne pomáha zlepšiť kvalitu hospicovej a paliatívnej starostlivosti.



PSYCHOSOCIÁLNA POMOC

Rakovina nie je len ochorením tela, ale „celého“ človeka, s negatívnym vplyvom na celú rodinu. Relaxačné a rekondičné pobyty pre pacientov, bezplatné psychologické poradenstvo a služby v troch Centrách pomoci, finančná podpora rodín v núdzi či „náhradné domovy“ pre rodičov onkologicky chorých detí... Tieto a mnohé ďalšie projekty majú za cieľ zlepšiť náročnú situáciu pacientov a ich rodín a riešiť najpálčivejšie problémy sprevádzajúce ochorenie.



PREVENCIA, VZDELÁVANIE A VÝCHOVA

Jednou z našich priorít je prevencia a vzdelávanie ľudí v oblasti zdravého životného štýlu a starostlivosti o vlastné zdravie. Počas celého roka pripravujeme prednášky, diskusie a workshopy pre študentov, vydávame brožúry a letáky pre pacientov i zdravú verejnosť, prinášame osvetu a informácie všade tam, kde chýbajú. Hovoriť o rakovine je prvým krokom v jej predchádzaní.



ZABEZPEČENIE POTRIEB PACIENTOV V REGIÓNOCH

Finančne a organizačne podporujeme pacientov združených v organizačných zložkách LPR v regiónoch. Takto sa dostávame do miest i obcí, kde je potreba podpory a psychosociálnej starostlivosti pre ľudí s onkologickým ochorením najnaliehavejšia.



PRÍPRAVA DŇA NARCISOV

Časť výnosu jednotlivých ročníkov Dňa narcisov je každý rok použitá na ich materiálne zabezpečenie – výrobu narcisov, identifikátorov dobrovoľníka, pokladničiek či na pokrytie nákladov spojených s organizačným zabezpečením a komplexnou logistikou.

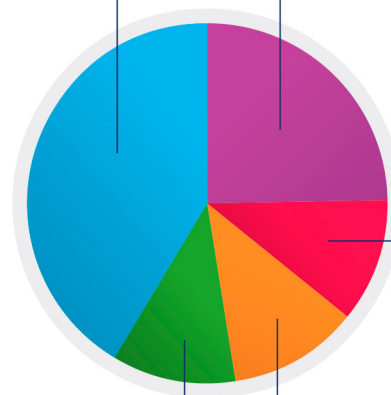
Použitie výnosu zo Dňa narcisov (1997-2015)



4 213 160,14 €



2 524 993,41 €



1 103 723,90 €



1 106 077,69 €



1 231 138,99 €

potravinovýS

Ponuka:

- domáce produkty
- domáce pekárenské a cukrárenské výrobky
- mäsové a mliečne výrobky
- domáce pivo a víno
- bio produkty a výrobky určené pre celiatikov
- Caffè Trieste aj so sebou
- MINT original fornetti
- zapekané bagety
- catering

kde nás nájdete: Miriam Sabóová, PotravinyS, Križkova 1, 811 04 Bratislava,
0905 300 008, mima.szabo@gmail.com

Sme členmi



4% zľava

pri nákupe nad 10€ zľava 4% (platí do 8.5.2016)

Karlova Ves chce prilákať viac včiel

Bratislavská Karlova Ves sa stane prvou mestskou časťou priateľskou pre opeľovače. Ako informovala organizácia Živica, počas sezóny 2016 vyrastie v Karlovej Vsi päť rôznych plôch, ktoré poskytnú opeľovačom potravu aj úkryt. Vyskúšajú si tu aj nový spôsob starostlivosti o zeleň, ktorý bude priateľský k včelám. „Na dvoch základných školách, v športovom klube, v Ekocentre či na lúke pred panelákmi vzniknú rozkvitnuté nekosené plochy s prízormi na pozorovanie, permakultúrna plocha, zeleninová plocha aj bylinková špirála,“ povedala koordinátorka projektu Zuzana Dovalová zo Živice, ktorá tieto aktivity uskutočňuje v rámci projektu Mestské včely. Mestské prostredie podľa ochranárov dnes paradoxne vyhovuje včelám viac ako vidieckemu, v ktorom sa využívajú agresívne pesticídy. Tie spolu s klimatickými zmenami, industriálnym poľnohospodárstvom a pestovaním monokultúr prispeli v posledných rokoch k hromadnému úbytku včiel v Európe.

V letných mesiacoch sa obyvatelia Karlovej Vsi budú môcť zapojiť do súťaže o najkrajší balkón, pričom sadenice a semená získajú v mesiacoch apríl až jún zadarmo na Miestnom úrade. Vznikne aj príručka manažmentu zelene priateľskej k opeľovačom, podľa ktorej sa potom upraví spôsob starostlivosti o verejnú zeleň, predovšetkým kosenia a používania pesticídov. „Niektoré plochy sa budú kosiť menej často, aby stihli zakvitnúť, niektoré sa budú kosiť na väčšiu výšku,“ hovorí autorka príručky Zuzana Hudeková, podľa ktorej cieľom je ponechať opeľovačom dostatok potravy aj úkrytov na život a rozmnožovanie. Do aktivít sa zapojila aj Prírodovedecká fakulta UK, ktorá so študentmi v spolupráci s Botanickou záhradou vytvára na svojej budove strešnú záhradu plnú kvetov pre opeľovače a testuje kvalitu mestského medu. V projekte Živica nezabudla ani na mladších žiakov a škôlkárov,

ktorých od apríla privíta v rámci výučbového programu Podte s nami do úľa na včelnicu vo Vodárenskej záhrade v Bratislave.



Mestské prostredie poskytuje včelám dostatočnú biodiverzitu kvitnúcich rastlín ako aj vidiecku krajinu. Ľudia tu pestujú kvety v parkoch, vo dvoroch, na balkónoch, je tu mnoho druhov okrasných stromov a kríkov, výhodou mesta je menšia veternosť a vyššie teploty. A keďže sa tu nájdú mnohé exotické druhy, môže byť med chuťovo iný ako ten z vidieka. "Výskumy ukázali, že včely do svojich plástov nič zlé nezaviečkujú a mestský med je rovnako zdravý ako ten z vidieka," píše na svojej stránke Živica. Mestskí včelári v zahraničí už roky chovajú včely na strechách, dvoroch, balkónoch, či v mestských parkoch a záhradách. Úle Živice boli umiestnené v lete 2014 aj na streche Staršej tržnice a v záhrade Vodárenského múzea v Bratislave a na Národnom lešníckom centre vo Zvolene. Mestské včelnice sa vďaka projektu Adoptuj si včelu nachádzajú od minulého roku v Lučenci, Kežmarku, Žiline a Považskej Bystrici.

(SITA), ilustračné foto archív SITA

kupón
na zľavu
10 %

MOLET LÍNIA, s.r.o. XXXL veľkosti



Predajne:

BRATISLAVA - Svätoplukova 49, tel.: 02/555 61 682
BRATISLAVA - Saratovská 5, tel.: 02/642 88 409
TRNAVA - OD Jednota, tel.: 0903 726 083
NITRA - Kupecka 6, tel.: 037/741 04 15
PEZINOK - OC MOLO, tel.: 033/231 23 31

Práve v našich predajniach končia starosti s obliekaním mnohým krásnym moletkám a samozrejme aj mužom.

V našich špecializovaných predajniach ponúkame široký sortiment nadmerných odevov a textilu pre pánov a dámy.

Naša ponuka pre pánov začína od konfekčného čísla 58 až do 78 /2XL - 10XL/

Spolupracujeme s rôznymi značkovými výrobcami nie len na Slovensku, ale aj celej Európe /Rakúsko, Taliansko, Nemecko, Francúzsko, Španielsko, Holandsko, Dánsko, Veľká Británia, Maďarsko, Poľsko, Česká republika

CN16024

- Fotografujeme **rodinky, páry, deti, tehuľky** atď.

- Zorganizujeme aj **detské oslavy** v našich priestoroch.

Pluhová 1A
900 28 Ivanka pri Dunaji
e-mail: info@fotodigital.sk
kontakt : 0948 844 600
www.fotodigital.sk

FotoAtelier - Fotodigital.sk



CN16025

Hrad Devín rekonštruujú, dolná časť je prístupná

Rekonštrukčné práce na hornej časti hradu Devín v Bratislave pokračujú, na obnovenú pamiatku sa návštevníci dostanú o rok v apríli. Práce na obnove hradobných konštrukcií časti areálu národnej kultúrnej pamiatky sa začali vo februári. Po ich skončení v druhej polovici tohto roka začnú s obnovou expozícií. Aktuálne ukončujú nadmurovanie dvojpriestorovej architektúry odkrytej archeologickým výskumom a práce súvisiace so spevnením plochy strednej terasy. Minulý rok bralo vyčistiť a osadiť tu monitorovací systém na odhalenie nestabilných častí skaly. Nie je to prvá rekonštrukcia horného hradu, úplne najstaršia sa začala v roku 1974, ďalšie intenzívne práce boli v rokoch 1988 až 1992. V minulosti nepoužili na obnovu vhodnú metodiku a materiál. Všetky drevené konštrukcie, schodiská, zábradlia a aj podlaha v jaskyniach schátrali a zhnili. Preto teraz bude kovová verzia. S rekonštrukciou hornej časti začali pre poškodenú hradbu, kde sa objavila trhlina nad prístupovým schodiskom. Ostatné časti hradu Devín turistom v novej sezóne už sprístupnili.

(SITA), ilustračné foto archív SITA



VSTAVANÉ SKRINE, ŠATNÍKY

CN16002



- **kvalitné materiály**
- **rýchla doba dodania**
- **skvelé akcie pre vás**
- **splátky s 0% úrokom**
- **záruka 3 roky**

☎ **0949 88 01 01** 🌐 **www.samada.sk**

Čierna vdova aj škorpión obrovský – živé exponáty v múzeu

Neopakovateľnú príležitosť spoznať pavúky a škorpióny ako krásne a užitočné živočíchy ponúka výstava Slovenského národného múzea (SNM). V budove SNM na Vajanského nábřeží 2 ju verejnosti do konca júna prinesie Prírodovedné múzeum v spolupráci s firmou Araneus z Poľska.



Putovná výstava Fascinujúci svet pavúkov a škorpiónov po úspechoch v prírodovedných múzeách v celej Európe zavítala aj do Bratislavy s vyše 40 živými exemplármi, medzi ktorými je napríklad snovačka jedovatá (*Lathrodectus mactans*) známa pod názvom "čierna vdova", tiež najväčší pavúk sveta vtáčkar *Theraphosa stirmi* či škorpión obrovský (*Pandinus imperator*). Pavúky a škorpióny sú vystavené v zatvorených sklenených teráriách a dajú sa aj fotografovať a filmovať z malej vzdialenosti. Podrobne spoznať vystavené živočíchy a ich dôležité úlohy v prírode umožnia informačné tabule. Autormi výstavy sú poľskí odborníci Krzysztof Wysocki, Jacek Pacyna a Sebastian Wadycki a za Slovenské národné múzeum Vladimír Janský.

Výstava je otvorená denne okrem pondelka od 9:00 do 17:00 až do 26. júna. Viac informácií o programe SNM - Prírodovedného múzea možno nájsť na <http://www.snm.sk/?pririodovedne-muzeum-uvodna-stranka>.

(SITA), ilustračné foto SITA

Od mája môžu v MHD znova jazdiť zadarmo

Do MHD v Bratislave sa vracia 100-percentná zľava pre vybrané skupiny obyvateľov.

Hendikepovaní občania Bratislavy budú od mája opäť cestovať v bratislavskej MHD zadarmo. 100-percentná zľava sa týka aj bratislavských darcov krvi s minimálne diamantovou Janského plakétou i protikomunistických odbojárov a politických väzňov s trvalým pobytom v hlavnom meste.

Hendikepovaným Bratislavčanom, ktorí si po zavedení tretej etapy Integrovaného dopravného systému Bratislavského kraja (IDS BK) vybavili extra zľavu 90-percent, mesto peniaze vráti. Alikvotnú nevyužitú časť zakúpeného predplatného lístka s extra zľavou mesto hendikepovaným pošle do dvoch mesiacov poštovou poukážkou. Peniaze bude mesto vraciat z vlastných zdrojov.

Bezplatné cestovanie v MHD od mája získajú držiteľia preukazov ŤZP, protikomunistickí odbojár i politickí väzni či darcovia krvi s minimálne diamantovou Janského plakétou, podmienkou pre všetkých však je trvalý pobyt v Bratislave. Zľavu si môžu uplatniť len na predplatné cestovné lístky v bratislavskej MHD. Zatiaľ 100-percentnú zľavu na cestovanie v rámci IDS BK schválili iba bratislavskí mestskí poslanci. Ako dodal primátor Bratislavy Ivo Nesrovnal, s návrhom na zavedenie 100-percentnej zľavy pre vybrané skupiny ľudí oboznámil aj partnerov zapojených do IDS BK - teda ministerstvo dopravy, Bratislavský samosprávny kraj a spoločnosť Bratislavská integrovaná doprava, ktorá celý systém zastrešuje. Podľa Nesrovnala o návrhu na prijatie bezplatného cestovania pre vybrané skupiny obyvateľov by mali v apríli rokovať aj poslanci Bratislavského samosprávneho kraja.

K návrhu vrátiť vybraným skupinám Bratislavčanov bezplatnú MHD radnicu priviedli údaje z Dopravného podniku Bratislava o skutočnom počte hendikepovaných cestujúcich. Tie totiž podľa hlavného mesta ukázali, že extra zľavu v MHD si uplatnilo menej ľudí s preukazom ŤZP, ako mesto pôvodne predpokladalo.

(SITA), ilustračné foto SITA



JESENĽ ŽIVOTA
REZIDENCIA PRE SENIOROV
CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB



Zariadenie pre seniorov – Zariadenie opatrovateľskej služby Špecializované zariadenie – Denný stacionár

- Na prahu Vysokých Tatier Vám ponúkame pohodlný, komfortný, bezpečný, plnohodnotný a aktívny život
- Nájdete u nás nový domov v nadštandardne vybavených, novo zrekonštruovaných, bezbariérových priestoroch, s nádherným výhľadom, vlastnou kúpeľňou a príslušenstvom
- Zabezpečujeme široké spektrum komplexných služieb, intenzívnu a nepretržitú starostlivosť a opateru
- 24-hodinový profesionálny a ľudský prístup kvalifikovaného personálu
- Zabezpečenie zdravotnej starostlivosti, liekov a zdravotníckych pomôcok



JESENĽ ŽIVOTA n.o. - Tatranská 189, Velká Lomnica

0918 999 252
jesenzivota@info.sk
www.jesenzivota.sk

Investujte do výberu a prípravy jedla! Oplatí sa to viac ako kedykoľvek predtým.

Tréner životosprávy Dušan Plichta sa v dnešnej časti venuje kvalite a príprave jedla.

Príprave jedla venujeme čím ďalej, tým menej času. Žijeme v rýchlom svete a prirodzene hľadáme efektívne riešenia, aby sme za najnižšiu investíciu získali čo najväčšiu hodnotu. Mnoho ľudí doma ani nevarí a väčšinu jedla „outsourcuje“. No čo ak sa práve pri outsourcingu stravy dostávame k hlavnému problému našej životosprávy? Fastfood a „menúčka“ sa predsa oplatia a realitu kvalitného obeda za 6-10 Eur si nemôže alebo skôr nechce dovoliť každý. Čo nám teda na Slovensku chýba pre voľbu aplikovateľného riešenia, ktoré sa naozaj oplatí?

V minulosti sme varili viac a základné potraviny boli kvalitnejšie

Vychádzajme z faktu, na ktorom sa podľa mňa zhodneme. **V minulosti sa jedlo viac pripravovalo doma alebo sme ho dostávali v školských jedálňach a návšteva reštaurácie či inej prevádzky bola výnimočnou udalosťou. Môžeme polemizovať o kvalite surovín**, na druhej strane denne varená polievka a hlavné jedlo boli vždy oveľa viac v pohode ako realita keksikového a bagetového stravovania mnohých detí. Vidíme, že tlak na ceny v potravinárskom priemysle mení kvalitu bežne dostupných potravín a bežne dostupné mlieko už jednoducho nie je tým, čo bývalo.

Kvalita ľahko dostupných komerčných potravín výrazne klesla. Či už v zmysle konkurenčného boja alebo skôr chamtivosti korporácií a reťazcov. **Výrobcovia pristúpili na hru komercie**, kde oveľa viac ako čísla nadváhy národa rozhodujú čísla veľkosti nákupného košíka a rastúcej potreby. Mnoho ľudí už odhalilo chuťovo prázdne paradajky bez vône a začali riešiť aj nejaké BIO. **Svet potravín sa nám tak rozdelil na komerčné a volajme to – na poctivé!** BIO alebo nie, v podstate nám asi najviac ide o „plnochuťné potraviny“. **Plné v zmysle skutočnej výživovej hodnoty a chutné v zmysle čistoty, originality chute**, bez umelých prídavkov, cukru či nežiaducich konzervantov.

Myslím, že môžeme preskočiť viacero teórií, keďže vždy sa dostaneme k rovnakému problému! Sme ochotní priplatiť si za kvalitné potraviny? Inak povedané... berieme potraviny a jedlo ako investíciu? Alebo len ako nevyhnutnosť či falošné chuťové potešenie?



Outsourcing prípravy nášho jedla a súvisiace problémy

V rámci osvetu pre zlepšenie životosprávy sa na mojich prednáškach najčastejšie stretávam s výhovorkou – „nemám čas“! Problém by som však videl skôr v znalostiach prípravy jedla. Raňajky a desiate pre deti sa dajú nachystať aj večer, alebo večera nemusí byť vždy otázkou hodinového varenia. Otázkou

je skôr, koľko ľudí skutočne strategicky plánuje svoje a rodinné jedlo a preberá tak plnú zodpovednosť za svoje zdravie a výkon.

Všetko závisí od prístupu! Nie menej však od vplyvu prostredia, v ktorom človek funguje. Spoločnosť, priatelia, známi, práca, škola, rodina, príroda, mesto, médiá... Robíme rozhodnutia v súlade s našimi hodnotami, alebo len podliehame prostrediu a všeobecnej spoločenskej pravde?

Otvorene sa priznávam, že mojou každodennou motiváciou nie je zdravie! Nezobúdzam sa s tým, že chcem byť zdravý. Skôr, ako väčšina ľudí, s myšlienkou plnenia snov, povinností, učiť sa nové veci a zažiť aj nejaké radosti. A keďže deň má len 24 hodín, nehovoriac už ani o skutočnej produktívnej energii, tak je prirodzené zabrať sa vecí, ktoré stoja čas a neprinášajú priamy príspevok k našim cieľom.

Preto je úplne normálne a pochopiteľné, že outsourcujeme naše obedy, desiate, olovanty či dokonca večere! **Kameň úrazu je však v tom, že ako? Lacno a pohodlne, alebo kvalitne a premyslene?!**



Predstavte si platenie služby stolárovi pri zariadení vašej kuchynskej linky. Asi sa zamyslíte nad požadovanou výslednou kvalitou a ochotne si priplatiť za spoľahlivého majstra, na ktorého sa môžete spoľahnúť. Prečo potom nie sme ochotní priplatiť za kvalitný outsourcing jedla? Prečo radšej zijeme v ilúzií trejurových menučiek, fastfoodov alebo klasických reštaurácií, kde primárnou hodnotou je veľkosť jedla?

Zamyslime sa spoločne nad reálnym nákladom výživného obeda, práce a času. **Investujme s dlhodobším výhľadom a rozhodnime sa pre lepšiu voľbu! Spracované produkty, komerčné mäso, obilniny a cereálie vždy budú lacnejšie!** Fosilne palivá sú totiž menej nákladné a práca strojov vždy ekonomicky výhodnejšia ako práca ľudí a prírody. Samozrejme, bez technológií by sme asi neprežili. **Ale podľa mňa má všetko svoju mieru a tú sme dosť výrazne prekročili.**

Výber kvalitných surovín a znalosť ich prípravy ako najsilnejší faktor pre naše zdravie a výkon.

Ako najlepšie zlepšiť životosprávu? Jednoducho prebrať zodpovednosť a **kontrolu nad tým, čo jeme, ako to jeme a prečo to jeme.**

Positívna zmena sa najlepšie zrealizuje, ak začnete naozaj klásť dôraz na výber kvalitných a čerstvých ingrediencií a začnete variť viac doma. Treba sa zamýšľať nad množstvom cukru a bielej múky vo výžive, eliminovať nepotrebnú chémiu v potravinách. Keď budete jesť „vonku“, tak opäť si dať záležať na kvalite.

Ešteže u nás v Európe je možnosť, ako sa najesť dobre aj vonku, stále viac. Okrem rôznych stránok, portálov a blogov na internete, kde sú skvelé inšpirácie pre domáce varenie a pečenie, nájdete aj veľa dobrých odporúčaní na vybrané podniky. Vznikajú kaviarne, tematické bistrá a nové reštaurácie s majiteľmi, ktorým záleží na kvalite.

To, že zdravé stravovanie nie je najlacnejšie, je už iná reč! Viete prečo? Pretože okrem peňazí si výber jedla vyžaduje časovú investíciu do vedomostí, zabezpečenia zdrojov a schopnosti prípravy. PRAVY.

Späť k otázke, či sa variť oplatí?

Ja som presvedčený – jednoznačne áno! Nie každé jedlo si vyžaduje hodinovú prípravu. Rád sa inšpirujem slávnym Jamie Oliverom, ktorý v nejednej relácii dokázal pripraviť jedlo rýchlejšie, ako by ktokoľvek zbehol do fastfoodu za rohom a späť. Naberám niekedy pocit, že niekedy príliš riešime, či sme zjedli 50 alebo 150 g klobásy, alebo či má mať obed 100 alebo 150 g sacharidov... Sústreďme sa radšej na boj za skutočné plnohodnotné potraviny a sledujme si radšej mieru cukru alebo hlavne celkové množstvo rýchlych sacharidov. Vyskúšajte si to sami doma a uvidíte tú zmenu, keď začnete variť vlastné jedlo z kvalitných a nesppracovaných potravín!

Osobne tak vyhlasujem boj za real food a verím, že sa doma pridáte!

Pravidlá sú jasné!

- Nekupujem polotovary.
- Nekupujem spracované produkty rýchlej prípravy alebo fast food.
- Kupujem primárne čerstvú/mrazenú kvalitnú zeleninu a inteligentné zdravé tuky.
- Kupujem iba kvalitné mäso, ryby a mliečne výrobky – konzumujem ich uvedomelo a bez prežierania.
- Ak nechcem variť alebo sa potrebujem stravovať mimo domu, vyberiem si miesto, kde varia kvalitne a som ochotný im adekvátne priplatiť.

-Uvedomujem si moje nedostatky, nevadia mi, ale snažím sa kriticky zamyslieť, nakoľko fungujem v myslení „lacnej mysle“.

-Aj keď naše prostredie nie je ideálne, zamyslím sa, ako ho môžem svojou zmenou zlepšiť a ktorý systém podporím svojím nákupným správaním.

Skúsme spolu postupne zmeniť prístup! Zamyslime sa nad tým, že varením vlastne prispievame k produkcii a nie sme len hluchými konzumentmi toho, čo pride. Varenie je navyše jednou z najlepších foriem, kde môžete kreatívne myslieť a experimentovať pre radosť.

Samozrejme, akceptujem, ak niekto k tomu nemá vzťah alebo má iné priority! Potom si len treba uvedomiť potrebu priplatenia za kvalitu a nájsť si prevádzky, ktoré vlastnia know how a prostriedky na navarenie zdravého a chutného jedla.

Potrebujeme zmeniť myslenie, lebo energia naozaj nie je lacná. Tak ani skutočné jedlo nemôže byť lacné a nemali by sme nim len tak plytvať, ale vážiť si ho. Minimálne preto, lebo je základom nášho zdravia, šťastia a nielen rodinného, ale aj komunitného života.

Kvalitné jedlo, varenie doma a zážitky s tým spojené sú podľa mňa výbornou investíciou! Nemyslíte?!



Kto je Dušan Plichta?

Čítajte na www.dusanplichta.com.

MAXSPORT
advanced nutrition

PALEO RAW BAR BAR



Raw tyčinka Paleo Barbar siaha ku koreňom prirodzených stravovacích návykov ľudstva. Je to 100% prírodná bezpečná tyčinka vyrobená z orechov, sušeného ovocia a kokosového oleja, čo z nej robí skvelého kandidáta pre ľudí, ktorí hľadajú vegánske produkty bez použitia mlieka, obilnín, sóje a pridaného cukru. Tyčinka je taktiež vhodná pre tých, ktorí sa snažia vyhýbať spracovaným potravinám so zlými nutričnými vlastnosťami.

www.maxsport.sk



ČOKOLÁDA

Ktorá z krajín sa vám vybaví, keď počujete slovo čokoláda? Je to Švajčiarsko, krajina povestná excelentným spracovaním kakaovej hmoty. Alebo Mexiko, pravlast' Aztékov, ktorí medzi prvými spracovávali kakaové bôby. Možno aj Španielsko, krajina dobyvateľov a moreplavcov, ktorí priviezli čokoládu do Európy. Niekomu môže napadnúť Belgicko, kde meno krajiny v spojení so slovíčkom čokoláda znamená vyjadrenie kvality. Predstaví si niekto aj Holandsko s neodmysliteľnými škatulkami či dózami kakaa? Alebo Francúzsko so svojimi truffles – čokoládovými hlúzkami? A čo tak Taliansko, kde vznikali prvé manufaktúry a majstri cioccolatieri dávali lekcie aj samotným Švajčiarom? Nezabúdajme na Rakúsko, veď naši susedia sú autormi povestnej čokoládovej dobroty – Sacherovej torty.

Už v predchádzajúcom článku sme písali o ceste čokolády do Európy. Kakaové bôby ako prví priviezli a aj začali spracovávať v 16. storočí Španieli. V začiatkoch to bol nápoj najmä pre dámy. Čokoládu vtedy dochucovali rôznymi koreninami alebo už aj cukrom, no stále to bolo kakao s vodou. Až na začiatku 17. storočia sa čokoláda udomáčuje aj v iných krajinách – v Holandsku, Anglicku, Taliansku, Nemecku a Francúzsku. Vo Francúzsku bola čokoláda, tak ako káva a čaj, najskôr výsadou kráľovského dvora, no v Anglicku bola dostupná v širšej vrstve aj v špecializovaných obchodoch. Čím viac sa čokoláda udomáčuovala, tým sa aj viac experimentovalo. Nielen s receptami a prísadami, ale aj pri samotnom spracovaní. Čokoláda bola stále „iba“ nápoj, hoci vodu už dopĺňalo alebo nahrádzalo mlieko. Až začiatkom 19. storočia Holanďan Coenraad Van Houten

vynašiel lis na kakao, pomocou ktorého oddelil tuk/kakaové maslo od kakaovej hmoty a na svete tak bol kakaový prášok – kakao. No a to bol zároveň dôležitý krok k výrobe tabuľkových čokolád. Práve v tom čase na scénu prichádzajú Švajčiar a ich šikovnosť pri spracovaní čokolády. A tu sa dostávame k známym menám ako Phillipe Suchard, ktorý založil jednu z prvých fabriek na výrobu čokolády, Henry Nestlé, výrobca kondenzovaného mlieka, ktorý sa spolu s Danielom Petrom postaral o prvú mliečnu čokoládu. Alebo Rodolphe Lindt, ktorý priniesol ešte lepšiu technológiu výroby a čokoláda sa tak stala jemnejšou a lahodnejšou.

To boli priekopníci, vďaka ktorým si dnes pochutnávame na skvelých dobrotách. Sami možno netušili, aký dosah budú mať ich nápady a aktivity, ako na ich umenie nadviažu ďalší výrobcovia a aké rôzne dobroty ich nasledovatelia z kakaa či z čokolády vyrobia.

Ak sa teraz zahryznete do tabuľky čokolády, vedzte, že cesta čokolády k vám, v takej podobe, ako ju poznáte, nebola ani ľahká, ani krátka. Možno aj preto by ste mohli dopriať sebe či svojim deťom dúšok alebo tabuľku tej pravej, poctivej čokolády. A nezáleží na tom, ktorá krajina sa vám pri vyslovení slova čokoláda vybaví. Podstatné je, aby vám poskytla nielen fantastické pôžitky pri jej konzumácii, ale aby mohla nadviazať na prapôvodné povzbudivé a zdraviu prospešné účinky.

Zdroj: www.KavaCajCokolada.sk

Poskytovateľ zdravotníckych služieb

v dome ošetrovateľskej starostlivosti (DOS) v Nitre



Dom ošetrovateľskej starostlivosti (ďalej len DOS) je ústavné zdravotnícke zariadenie, ktoré je určené na poskytovanie nepretržitej ošetrovateľskej starostlivosti a rehabilitácie pacientom po prepustení z nemocnice, keď si už zdravotný stav nevyžaduje nepretržitý lekársky dohľad. Prijímame pacientov na základe odporúčania obvodných lekárov pri zhoršení zdravotného stavu z domáceho prostredia, čakateľov na umiestnenie do zariadení sociálnych služieb, prípadne aj klientov umiestnených v zariadeniach sociálnych služieb (ďalej len ZSS). Mimochodom Spoločnosť Zlatý vek má tiež svoje dve ZSS. Vieme takisto pomôcť aj krátkodobými pobytmi v prípade, ak sa príbuzní nemôžu z rôznych dôvodov starať o svojho blízkeho (dovolenka, služobné cesty, riešenie vlastných zdravotných alebo osobných problémov a pod.) Naše zariadenie by sa dalo pre lepšie pochopenie prirovnáť ku kamennej ADOS-ke. Naš odborný personál dokáže zabezpečiť všetky ošetrovateľské výkony. Najčastejšie ošetrujeme dekubity a chronické rany. Neustále rozširujeme škálu rehabilitačných techník, aby sme umožnili čo najväčšiemu počtu pacientov čo najvhodnejšiu formu rehabilitácie, vertikalizácie a mobilizácie. Naši pacienti k nám prichádzajú z domáceho prostredia k podpore rehydratácie a za účelom skvalitnenia sebaobslužných úkonov. Prijímame aj pacientov s bdelou kómou, tracheálnymi kanylami a permanentnými katétami.

CN16030

**DOS poskytuje komplexnú ošetrovateľskú starostlivosť podľa stupňa seba-
tačnosti pacienta:**

- pravidelné lekárske vizity, konzultácie so špecialistami podľa potreby
- ošetrovanie rán, dekubitov a prevencia vzniku dekubitov
- starostlivosť o tracheostomickú kanylu, odsávanie
- podanie kyslíka podľa potreby
- elektrokardiografia (EKG) s vyhotovením záznamu
- prevencia komplikácií z imobility, nácvik chôdze, sebaštačnosti, aktivizácia a socializácia
- ošetrovateľskú rehabilitáciu, resp. fyzioterapia
- podávanie liekov, injekcií, infúznej liečby a sledovanie účinkov liečby
- kŕmenie cez sondu
- odbery krvi a iného biolog. materiálu
- tlmenie bolesti
- Iné výkony



Nájdete nas: Špitálska 6, 950 01 Nitra (areál Fakultnej nemocnice) Infolinka: 0917 197 925
e-mail: info@ddzlatyvek.sk www.ddzlatyvek.sk

SOM SPÄŤ V HRE! A ty?



4 prírodné zložky v 1 kapsule

- marhuľová jadrá
- rakytník rešetliakový
- hliva ustricovitá
- reishi

Petr Koukal

Petr KOUKAL
doporučuje B17 APRICARC
badmintonista,
devätnásobný majster ČR
dvojnásobný účastník OH

B17 APRICARC obsahuje
rakytník a reishi, ktoré
podporujú prirodzenú
obranschopnosť
organizmu.



Vyrába: **TEREZIA COMPANY** | Žiadajte v lekárňach alebo na bezplatnej linke 0800 72 72 72 | www.vitaminb17.sk

Prvý výrobok s vitamínom B17 v SR s Certifikátom o zdravotnej bezpečnosti Štátneho zdravotného ústavu

CN16028

Ponuka termínov na dovolenku pre nepracujúcich dôchodcov so štátnou účelovou dotáciou 2016

(Dotácia Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR vo výške **50,-EUR** je už odpočítaná)



Cena pobytu 7 dní/ 6 nocí , s plnou penziou a bohatým PROGRAMOM

	Týždeň	Termín	Týždeň	Termín
105,-EUR	15.	10.4. - 16.4.2016	45.	06.11. - 12.11.2016
	16.	17.4. - 23.4.2016	46.	13.11. - 19.11.2016
	17.	24.4. - 30.4.2016	47.	20.11. - 26.11.2016
			48.	27.11. - 03.12.2016

Cena pobytu 7 dní/ 6 nocí , s plnou penziou a bohatým PROGRAMOM

	Týždeň	Termín	Týždeň	Termín
138,-EUR	19.	08.5. - 14.05.2016	23.	05.06. - 11.06.2016
	20.	15.5. - 21.05.2016	24.	12.06. - 18.06.2016
	21.	22.5. - 28.05.2016	26.	26.06. - 02.07.2016
	22.	29.5. - 04.06.2016		

Cena pobytu 7 dní/ 6 nocí , s plnou penziou a bohatým PROGRAMOM

	Týždeň	Termín	Týždeň	Termín
158,-EUR	27.	03.07. - 09.07.2016	38.	18.09. - 24.09.2016
	30.	24.07. - 30.07.2016	39.	25.09. - 01.10.2016
	34.	21.08. - 27.08.2016	41.	09.10. - 15.10.2016
	36.	04.09. - 10.09.2016	42.	16.10. - 22.10.2016
	37.	11.09. - 17.09.2016		

ORAVA – zdravie, lásku a krásu ROZDÁVA



Poznámka: pobyt sa začína v nedeľu večerou a končí sa v sobotu raňajkami (7 dní/ 6 nocí, s plnou penziou a bohatým programom)

Miesto pobytu: Penzión *** Oravská horáreň, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín-Zábava (najlepšie dostupné autom, vlakom do Kralovic a odtiaľ autobusom do Hruštína)

kontakt: www.oravskahoraren.sk, 0918 591 942, 043/ 55 247 46

CN16029

Príbeh z kalendára: zrod Scrabble

Keď si lámete hlavu nad štvorčkami s písmenkami v Scrabble, neprišlo by vám na um, že zrod jednej z najpopulárnejších doskových hier nebol vôbec jednoduchý.

Scrabble je licencovaná slovná dosková hra pre dvoch až štyroch hráčov. Hrá sa na hracom pláne s rozmermi 15x15 políčok. Hráči zo svojich písmeniek formulujú slová tak, aby získali čo najviac bodov. Každé písmeno má stanovenú bodovú hodnotu od 1 do 10. V jednotlivých jazykových mutáciách hry majú tie isté písmená rôznu bodovú hodnotu, závisí od frekvencie výskytu v príslušnom jazyku. Polia hracieho plánu sú farebne a slovne rozlíšené, 8 polí je červených - slová ktoré vzniknú pri ich obsadení, majú trojnásobnú hodnotu, 17 polí je ružových - zdvojnásobujú hodnotu slov, 12 tmavomodrých - strojnásobujú hodnotu písmena, 24 svetlomodrých - zdvojnásobujú hodnotu písmena.

V roku 1931 sa americké mesto Poughkeepsie v štáte New York nachádzalo v práve tak neradostnej situácii ako celý zvyšok Ameriky: na samom dne hospodárskej krízy. Nikto si nebol istý svojou prácou a ľudia do boja o prežitie nasadzovali všetky svoje schopnosti. Tak sa stalo, že keď architekt Alfred Mosher Butts prišiel o prácu, rozhodol sa rozvinúť svoju záľubu v hrách a v jazyku.

Pokojný Butts nemal v láske hry s kockou. Veď v nich išlo iba o šťastie. No na druhej strane bol toho názoru, že všetky čisto strategické hry, napríklad šachy, sú pre bežného človeka príliš zložité. A tak vymyslel hru, ktorá bola napoly založená na šťastí a napoly na schopnostiach. Koncom roka 1931 mal hotovú základnú myšlienku a názov: Lexico.



Lexico sa hralo bez dosky. Hráči získavali body podľa dĺžky slova, ktoré vytvorili. Ďalšie body sa dali získať za písmená označené ako "minor honors" (malé cti): B, F, H, M, P, V, W a Y. Ešte vyššia odmena bola vypísaná za využitie "major honors" (veľkých cti): J, K, Q, X a Z. Butts si pozorne prezrel titulnú stranu novin New York Times, aby mohol stanoviť výskyt a bodové ohodnotenie jednotlivých písmen abecedy.

V roku 1933 Buttsovi zamietli úrady žiadosť o patent na Lexico. Zdvorilé odmietnutie dostal aj od dvoch významných výrobcov hier: Parker Brothers a Milton Bradley. Butts sa tým však nenechal odradiť. V priebehu nasledujúcich piatich rokov jednoducho sám vyrobil takmer 200 hier, ktoré predával a rozdeľoval svojim priateľom. No potom to už s Lexicom ďalej nešlo. Komerčný úspech táto hra nikdy nezaznamenala.

Rok 1938 znamenal prielom vo vývoji hry. Buttsova záľuba v krížovkách ho priviedla na myšlienku prepojiť písmená s hracou doskou, na ktorej by sa slová dali skladáť podobne ako v krížovkách. Z Lexika sa stalo "New Anagrams", "Alph", "Cris-Cross" a nakoniec "Cris-Crosswords". Prvé hry boli nakreslené doma na Buttsovej rysovacej doske, reprodukovanej a nalepená na skladaciu šachovnicu. Písmenká maľoval Butts ručne na malé drevené štvorčky. Pravidlá ešte stále vyzerali inak ako dnes, no mnohé pôvodné vlastnosti Buttsovej hry ostali zachované. Doska už vtedy mala rozmer 15x15 palcov, tiež písmen bolo 7 a ukladali sa do malého zásobníka. Ani spôsob skladania slov a hodnoty písmen sa už od roku 1938 nezmenili.



Bohužiaľ, Criss-Crosswords narazil na rovnaké prekážky ako predtým Lexico. Patentný úrad Buttse odmietol a podobne sa zachovali aj výrobcovia hier. Bolo to rozhodnutie, ktoré mali v budúcnosti olúfovať!

Butts myslel aj na to, že sa do výroby pustí sám. Ale uvedomoval si, že nie je podnikateľský typ, a tak sa radšej vrátil k architektúre. Na svoju hru si spomenul opäť až v roku 1948. Vtedy sa dali veci do pohybu vďaka Jamesovi Brunotovi, Buttsonovmu priateľovi a majiteľovi jednej z prvých sád Criss-Crosswords. Brunotovi boli hrou nadšení a usúdili, že by sa mala dostať na trh. Čo však bolo ešte dôležitejšie, James Brunot mal čas a záujem postarať sa o jej obchodný úspech. Obaja priatelia uzatvorili dohodu: Brunot bude hru vyrábať a predávať a Butts dostane za každý predaný kus licenčný poplatok.

Brunotovi urobili ešte pár úprav: novovo usporiadali prémiové polia, zjednodušili príliš dlhé pravidlá a premýšľali o novom mene. Napísali žiadosť o patent, ktorá bola 1. decembra 1948 prijatá. Zanedlho došlo k dôležitej zmene: k zmene názvu. Po dlhom hľadaní bolo nakoniec vybrané meno "Scrabble", ktoré mohlo byť 16. decembra zaregistrované ako ochranná známka. Moderný Scrabble uzrel konečne svetlo sveta.

Zdroj: <http://www.frodogallery.cz/>, ilustračné foto archív



LÝDIA ECKHARDT.com

25. VÝROČIE 6. 5. 2016.

EXKLUZÍVNY PARTNER:
SIPOX

VSTUPENKY NA: **PREDPREDAJ.sk**


HYUNDAI



GENERÁLNY PARTNER:

HLAVNÍ REKLAMNÍ PARTNERI:



MAX FACTOR X



FIORANGELO*



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNERI:

FEMINITY



Forbes

**BEAUTY
WOMAN**

Zoznam.sk

Grand

bigmedia
PREMIUM OUTDOOR

MeToo.sk



INTERVIEW



EXKLUZIV

MEDIÁLNÍ PARTNERI:



CN16035

LIBERTY 125

1.990 €
2.290 €



PRIMAVERA 125

3.790 € KUFOR ZDARMA



TYPHOON 125

1.990 €
2.190 €



FLY 125

2.190 €
2.390 €



aprilia®

SR 300IE MAX

4.400 €
4.650 €



BEVERLY 300

3.990 €
4.790 €



A OVEĽA VIAC NA WWW.ITALMOTO.SK

ITAL MOTO, s.r.o.

www.italmoto.sk

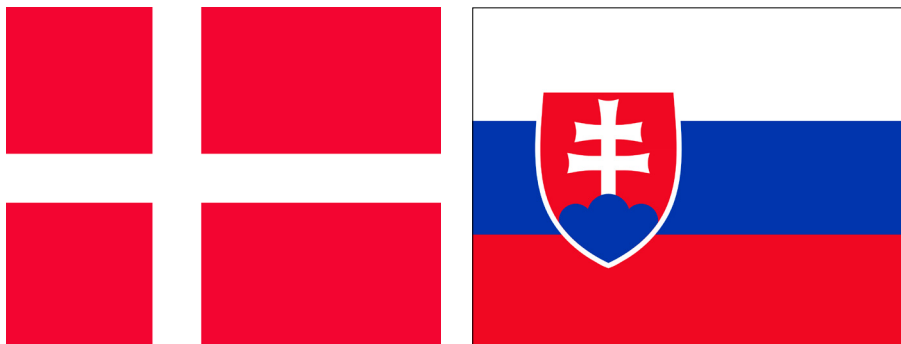
info@italmoto.sk

0908 082 200



Najšťastnejší sú Dáni, Slovákom sa ušlo 45. miesto

Krajinou s najšťastnejším obyvateľstvom je Dánsko. Vyplyva to z prieskumu, ktorý realizovali Sustainable Development Solutions Network (SDSN) a Earth Institute at Columbia University. Do prvej desiatky sa spomedzi 157 krajín dostali aj Švajčiarsko, Island, Nórsko, Fínsko, Kanada, Holandsko, Nový Zéland, Austrália a Švédsko. Slovenskej republike prináleží 45. miesto.



Na konci zoznamu sa ocitli Madagaskar, Tanzánia, Libéria, Guinea, Rwanda, Benin, Afganistan, Togo, Sýria a na poslednom mieste je africký štát Burundi. Rakúsko sa dostalo na 12. priečku, USA na 13., Nemecko na 16., Veľká Británia na 23., Česká republika na 27., Francúzsko na 32., Taliansko na 50., Japonsko na 53., Rusko na 56., Poľsko na 57., Čína na 83., Maďarsko na 91. a Ukrajina na 123. miesto.

Dáta zberali v období 2013 až 2015, pričom každý rok zhodnotilo tisíc občanov z danej krajiny svoj život na škále od 0 do 10 bodov. Zamerali sa pritom na šesť životných oblastí týkajúcich sa hrubého domáceho produktu, sociálnej či zdravotnej sféry, osobnej slobody či korupcie.

Informácie pochádzajú z agentúry Reuters, webstránok www.bbc.com a worldhappiness.report.

(SITA)

Čo vie potešiť ženskú dušu

Len tri percentá slovenských žien sa cítia stále dokonale. Vyplynulo to z prieskumu agentúry NMS Research a Figara na vzorke 1006 žien vo veku 30 až 50 rokov. Až 17 percent opýtaných sa dokonale necíti nikdy alebo málokedy. Tento pocit sa pritom u nich spája najmä s výzorom - 22 percent Sloveniek sa cítia dokonale, keď vyzerá dobre.

V prieskume sa žien pýtali aj na to, aké malé radosti ich dokážu potešiť. Až 68 percent z nich tak označilo prechádzku v prírode, 60 percent čítanie knihy, 59 percent kúpu nejakej drobnosti pre seba a viac ako polovica aj tabuľku dobrej čokolády. Až 64 percent z nich sa podľa odpovedí poteší rovnako hmotnej i nehmotnej malej radosti. Za najväčšiu radosť v živote považuje viac ako polovica Sloveniek deti a 28 percent partnera či manžela.

Zdroj: PR.Konektor



BUDÍTE SA V NOCI? JA UŽ NIE.

Počas noci som sa budila
na močenie minimálne **3-krát**,
po 12 týždňoch užívania
INCOVENAL® comfort už len **1-krát**.

Nezávislý
biomedicínsky
výskum*
dokázal

**INCOVENAL® comfort znižuje
počet nutkaní na močenie
počas dňa o 35 % a počas
noci až o 49 %.**



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Časté močenie počas dňa
a noci je prejavom
hyperaktívneho močového
mechúra.



* Biomedicínsky výskum realizovaný nezávislým subjektom CBI - Centraleuropean Biotech Institute v 20 urologických a gynekologických ambulanciách na území Slovenskej republiky od marca do septembra 2015. Do štúdie bolo zapojených 156 pacientok vo veku 32 - 88 rokov s diagnostikovanou inkontinenciou moču.

CN16033

STANY



VECO-Mont
s.r.o.

Predaj prenájom a montáž stanov rôznych veľkostí,
banketových stolov a stoličiek, pívnych súprav a pod.
Veľkokapacitné stany na eventy.



WWW.VECOMONT.SK

CN16034

930 32 Blatná na Ostrove 567

tel.: 00421 (0)905 406 474
e-mail: vecomont@vecomont.sk



K jari patrí zmena...

Avisen

...k zmene interiéru patrí

S prvým jarným slnkom akoby sme potrebovali urobiť zmeny, či už v šatníku, nejakú očistnú kúru a určite aj zmeny v našom príbytku.

Máte zariadený byt alebo dom, či kaviareň a zdá sa Vám, že by ste potrebovali zmenu, alebo len niečo vynoviť, oživiť priestor, dať novú tvár už okukanému interiéru, tak čítate ten správny článok.

Nábytok je „len“ základ v interiéri. Štýl dodáme hlavne farbami, materiálmi a doplnkami...

Najdominantnejšími a najväčšími plochami v každom interiéru sú steny a okná.

K jednoduchému nábytku si stačí vybrať zaujímavé závesy, záclony a doladiť to s elegantnou tapetou. Na sedačku vyberieme vankúše v rôznych veľkostiach, farbách a vzoroch tak, aby sme to zladili s celkovým konceptom interiéru a tak navodíme nový štýl a požadovaný pocit. V spálni pridáme ešte aj krásny preštepovaný prehoz na posteľ s vankúškami a zrazu máme pocit akoby sme boli na dovolenke.

Okno v kuchyni oživí rímska roleta na mieru, ktorú Vám ušijeme z látky, ktorú sme použili na závesy v obývačke či v jedálni a tak krásne prepojíme materiály v celom priestore.



Farby a vzory v interiéru nás ovplyvňujú viac ako si myslíme. Jemne zladené odtiene farieb a vzorov na závesoch alebo tapetách na nás nepriamo vplyvajú a vytvárajú pohodovú atmosféru.

Ak máte pocit, že bledé pastelové tóny nie sú pre Vás tým pravým, tak je potrebné si vybrať jednu dominantnú farbu, alebo odvážny, výraznejší, prípadne aj extravagantný vzor.

V interiérovom štúdiu Avisen na Vás čaká profesionálny tím od návrhu, správneho výberu materiálov a vzorov až po kompletnú realizáciu na mieru s poradenstvom priamo aj vo Vašom interiéru.



CN16036

ZÁCLONY ZÁVESY TAPETY

Profesionálne dekorovanie
okien, stien a interiérov

kompletná realizácia na mieru

Avisen s.r.o. Račianska 90, BA – LIGHT PARK 1.poschodie,
mobil: 0918 87 55 10 www.zaclony-zavesy.sk

Značka Zlatoustská zbrojovka je jedna z najstarších fabrik v oblasti južného Uralu - Zlatoust Zbraňová Fabrika.

V roku 2015 táto fabrika dovŕšila 200 rokov. Celé toto obdobie fabrika vyrába chladné zbrane a ich náhradné diely. Nože značky Zlatoustská zbrojovka zo zbraňovej fabriky Zlatoust mali už od nepamäti ruský vodcovia, európsky zbohatlíci, generáli sovietského zväzu, maršáli, diplomati a hodnostári. Zbraňová fabrika Zlatoust podporovala ZSSR v 2. svetovej vojne. Dodnes sa nachádzajú staré zbrane z tejto fabriky v múzeách v Rusku a aj v zahraničí. Zásluhou Alexandra 1. je vznik tejto prvej štátnej fabriky na výrobu chladných zbraní. Rozhodnutie založiť fabriku na chladné zbrane padlo po prehre Ruska vo vojne s Napoleonom. Zbraňová fabrika Zlatoust má na prvom mieste výrobu tradičných nožov na bežné použitie, konkrétne klasické nože s hľadkým ostrím bez zúbkov s loveckými motývmi v exkluzívnom prevedení. V posledných rokoch sa fabrika zamerala na výrobu nožov z damaškovej ocele.



V zbraňovej fabrike Zlatoust je možné vidieť výrobu chladných zbraní a klasických loveckých nožov v rôznych samostatne oddelených výrobniciach. Každá jedna výrobná hala je zameraná na jeden daný typ a druh noža podľa zaradenia. V tomto spôsobe výroby je odzrkadlená vysoká profesionalita ruských nôž majstrov.

Spoločnosť "Super Nože.sk" je ako jediná, ktorá má výhradnú distribúciu pre strednú Európu a to rovnako maloobchodne ako veľkoobchodne viac na supernoze.sk

**ZLATOUSTSKÁ
ZBROJOVKA
1815**

SN Super Nože.sk®
NAJLEPŠIE NOŽE NA SLOVENSKU



CN16037

Nový
Renault MÉGANE
Prebud'ite v sebe vášeň



Od
12 990 €

5 rokov záruka Renault
Multimediálny systém R-Link 2 s 8,7" dotykovým displejom
Systém 4Control®, aktívne riadenie všetkých štyroch kolies

Ponuka platí od 1.3. do 30.4. 2016. Zmluvná záruka Renault 5 rokov alebo 100 000 km (podľa toho, ktorá z podmienok nastane skôr) sa riadi konkrétnymi záručnými podmienkami, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou objednávky. Renault Mégane: spotreba 3,4 – 7,8 (l/100 km), emisie CO₂ 95 – 134 (g/km). Uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologizáciu vozidla. Vyobrazenie vozidla je iba ilustratívne.

Renault odporúča **elf**

reault.sk

KESTLER spol. s r.o. Panonská cesta č.5 Bratislava Tel.: +421 2 6720 2711
KESTLER Co spol. s r.o., Krajinská cesta č.12 Bratislava Tel.: +421 2 43411172
www.renault-kestler.sk

CN16038

**RENAULT
KESTLER**

Luboš Bodiš: Na Slovensku chýba podnikateľom pokora

Je zakladateľom a majiteľom spoločnosti LB SERVIS, ktorá sa za 15 rokov svojej existencie vypracovala na najväčšieho predajcu a servisného garanta registračných pokladníc v rámci Bratislavského, Trnavského a Nitrianskeho kraja. V minulom roku sa dokonca oficiálne stala najlepším predajcom fiskálnych zariadení na celom Slovensku. Dnes sa už môže pochváliť širokým portfóliom ďalších svojich činností a vlastných značiek, akými sú DEFENDBOX (ochranný plastový obal), INTELIGLASS (inteligentné sklo) či REFURBISHMENT (vynovovanie elektrozariadení). Prinášame Vám rozhovor s úspešným podnikateľom Lubošom Bodišom.

Kedy Vás napadlo, že začnete podnikáť?

Iba jediný krát v živote som bol zamestnaný. Bolo to v spoločnosti, ktorá sa taktiež zaoberala registračnými pokladnicami. Po piatich rokoch som zistil, že mám iný náhľad na veľa vecí – najmä na správanie sa zamestnancov k zákazníkom. Tak som sa rozhodol, že to skúsím.

Aké boli Vaše začiatky v podnikaní?

Ťažké. Prenajatý priestor, pôžička na podnikanie, nákup tovaru a áut, budovanie značky.

Podnikáte od začiatku sám?

Tak ako mnohí iní podnikatelia, aj ja som išiel do biznisu s inou osobou. Bohužiaľ, veľmi rýchlo som to ofútoval a po polroku sme sa rozšli.

Čo sa stalo?

Zistil som, že celú firmu posúvam dopredu len ja a spoločník len využíval zisky, ktoré som prinášal.

Boli by ste ešte niekedy ochotný ísť do podnikania so spoločníkom?

Nie, nikdy! Ani so svojim najlepším kamarátom.

Podnikáte výhradne iba vo svojich vlastných priestoroch?

Áno. Samozrejme, najjednoduchšie by bolo platiť si za prenájom, ale pokiaľ má podnikateľ možnosť vziať si úver a splácať si vlastnú nehnuteľnosť, je to omnoho rozumnejšie. A to najmä ak sa biznisu darí a peniaze sa neporozhadzujú. Vtedy sa splácanie nehnuteľnosti stáva investíciou, pretože jedného dňa sa môže takáto nehnuteľnosť využívať na ďalšiu zárobkovú činnosť, napríklad na prenájom. Tých výhod je tam viac – vlastné priestory si môžeme ľubovoľne prerábať, máme možnosť investovania do dlhodobých reklám, no najdôležitejšie je, že nikto nás nemôže vydierať zvyšujúcim sa nájmom. Podľa môjho názoru práve nájomné je tým faktorom, ktoré likviduje mnohých podnikateľov, ak nie väčšinu.

Podľa akých kritérií si vyberáte zamestnancov?

Na trvalý pracovný pomer v súčasnosti zamestnávam deviatich zamestnancov. Ešte nikdy som nedával žiadny inzerát o pracovnej ponuke. Okolo nás sa totiž pohybuje veľmi veľa ľudí, ktorí sa ma často pýtajú, či práve niekoho nepotrebujem. Všetkých zamestnancov, či už bývalých alebo súčasných, ktorých som doteraz prijal, boli odporúčaní niektorým z mojich známych.

V podstate každého zamestnanca prijímate iba po známosti...

Pri prijatí zamestnanca sú pre mňa samozrejme veľmi dôležité jeho vedomosti, schopnosti a doterajšie skúsenosti. Pravdou je, že okrem týchto kritérií kladiem dôraz na referencie. Ak mi teda nového zamestnanca odporúči niekto z mojich známych, je to pre mňa pozitívne. Pevne verím, že ak by s niektorým zo zamestnancov boli problémy, bude jednoduchšie to riešiť cez toho známeho, ktorý mi ho odporučil. S nikým sa mi nechce právne naťahovať.



Prečo ste zástancom trvalého pracovného pomeru?

Snažím sa udržať dlhodobu spokojný pracovný kolektív a toto sa vždy v určitej miere odzrkadľuje aj vo výkonoch daných zamestnancov. Napríklad zamestnávajúci ľudí na živnosť považujem za nekorektné voči nim. Zo dňa na deň totiž môžu skončiť „na dlažbe“. Je morálnejšie a zodpovednejšie prijať zamestnanca na trvalý pracovný pomer, pretože vtedy cíti aspoň nejakú istotu.

Ako Vás zasiahla finančná kríza?

Do istej miery nás určite zasiahla. Avšak práve v časoch krízy – v rokoch 2007 a 2008 – bol prechod na euro, čo sme pomerne úspešne zvládli a vďaka tomu si naša spoločnosť vykompenzovala straty, ktoré kríza spôsobila takmer vo všetkých sektoroch. Taktiež nám pomohli už spomínané vlastné priestory, v ktorých sme túto krízu zvládali oveľa ľahšie, keďže nás nikto „nevyciaval“ formou nájomného.

Ďalšou kľúčovou etapou Vašej spoločnosti bol prechod na fiskálny zákon...

Fiskálny zákon bol ranou pod pás od tohto štátu, pretože my sme sa naň pripravovali už od roku 2010, avšak jeho povinnosť bola až od januára 2012. My sme boli medzi prvými, ktorí už od roku 2010 začali robiť upgrade pokladníc na nový zákon. Pripravili sme sa na to rôznymi školeniami, zásobou náhradných dielov a iného materiálu. Nával zákazníkov, ktorí od nás chceli na počkanie prerobiť registračnú pokladnicu, bol v tých časoch na dennom poriadku a bol naozaj enormný. Zvládli sme to iba vďaka odhodlaniu zamestnancov, ktorí trávili v práci celé dni a podávali doslova nadľudské výkony.

Zdá sa, že práca s registračnými pokladnicami vyšvihla Vašu spoločnosť až na vrchol, prečo ste sa rozhodli venovať aj ďalším činnostiam?

Začiatok môjho podnikania smeroval najmä k predaju a servisu

mobilných telefónov. Ale keďže som technik a elektronika ma vždy bavila, nechcel som ostať nevšimavý aj k ostatným činnostiam tohto druhu a tak som sa rozhodol, že sa začnem venovať aj pokladniciam. Bolo to už pre mňa jednoduchšie, pretože som mal pomerne širokú základňu zákazníkov, ktorí ma vyhľadávali kvôli oprave mobilu. Takýmto spôsobom sme sa postupne stali lídrom na trhu v oblasti registračných pokladníc a prácu s nimi berieme naozaj veľmi zodpovedne a vážne. No napriek tomu mi moja intuícia naznačila, že v tomto smere už práce určite nebude pribúdať, ba naopak, vzhľadom na legislatívne zmeny na Slovensku jej bude zrejme už len ubúdať. Uvedomil som si, že bude potrebné sa vydať aj inými smermi, aby sme neboli závislí len od jedného segmentu podnikania. Avšak aj všetky ostatné naše činnosti súvisia s elektronikou a sú zaujímavé pre celú našu zákaznícku základňu.



Ktorá z činností Vašej firmy je Vám najbližšia?

Najbližšie sú mi registračné pokladnice. Som zvyknutý na život plný stretávania sa s majiteľmi prevádzok a mnohými inými zaujímavými

ľuďmi, s ktorými máme po toľkých rokoch už vytvorený úzky vzťah. My s nimi doslova žijeme. Po šestnástich rokoch môjho podnikania už majiteľom prevádzok, ktorým som predal pokladnicu, vyrástli deti, mnohé z nich si otvorili vlastné prevádzky a aj oni si zobrali pokladnicu od nás. Postupne sme sa začali navštevovať, zaujímať sa o rodiny a z čisto pracovného vzťahu vznikol súkromný vzťah.

Ku ktorej činnosti máte najslabší vzťah?

Mobilné telefóny. Napriek tomu, že som s mobilmi začínal a sú mi srdcu blízke, cítim, že v súčasnosti je biznis s nimi na ústupe a skôr nás iba zaťažujú. Ich opravy nie sú rentabilné. Dnes sa skôr mobilné telefóny vymieňajú, ako by sa mali opravovať. Pre podnikateľskú činnosť sú úplne nezaujímavé. Venujeme sa im už iba z toho dôvodu, že naši zákazníci sú u nás na to zvyknutí. Pri všetkých ostatných činnostiach som presvedčený, že venovať sa im je našim „trafením sa do čierneho“.

Čo očakávate od najbližšej budúcnosti?

Udržanie si miesta na trhu, rozširovanie ďalších pobočiek, skvalitňovanie už aj tak kvalitného prístupu mojich zamestnancov voči zákazníkom a chceli by sme aktívnejšie oslovovať verejnosť s inteligentnými a projekčnými fóliami, v ktorých vidíme obrovský potenciál. Pevne verím, že sa nám podarí osloviť ďalšie spoločnosti s ponukou na tzv. refurbishment – vynovovanie elektrozariadení. No a v neposlednom rade sa nám snáď podarí ešte viac zoceliť kolektív vo firme a mojou túžbou je, aby som aj naďalej dokázal poskytovať svojim zamestnancom aspoň také benefity, ako doteraz.

Aké vlastnosti sú podľa Vás v súčasnosti pre podnikateľa najdôležitejšie?

V súčasnosti mnohým podnikateľom chýba pokora. Chýba im dobre nastavená kalkulačka, pretože si neuvedomujú, že matematika nepustí. To, že sa majú dnes dobre ešte neznamená, že sa budú mať dobre aj zajtra, nedajbože o rok. Mnohí nedokážu zarobené prostriedky využiť tak, aby prinášali ďalšie ovocie. Proste ich doslova rozhodzuje na dnešný deň, zajtrajšok už nevidia.

LB SERVIS SK s.r.o.

Kašmírska 17, Bratislava - Trnávka

Kadnárova 37, Bratislava - Rača

Hečkova 1, Pezinok - Grinava

www.LBSERVIS.sk

Prihláste sa do kurzu písania, odporúčali svetoznámej spisovateľke

Britská autorka J. K. Rowlingová zverejnila prostredníctvom sociálnej a mikroblogovacej siete Twitter fotografiu zamietavých listov od vydavateľstiev. Spoločnosti v nich spisovateľke vystupujúcej pod pseudonymom Robert Galbraith adresovali odmietnutia jej knižného titulu Volanie kukučky, ktorý napriek tomu v roku 2013 vydala pod už spomínaným menom.

Päťdesiatročná rodáčka z mesta Yate chcela svojim počinom inšpirovať nádejných spisovateľov a spisovateľky, ktorým sa nedarí publikovať vlastné diela. Ako sama uviedla, zamietavé odpovede neuvverejnila z pomsty. Práve z toho dôvodu vymazala podpisy zástupcov vydavateľstiev. V jednom so spomínaných listov autorky príbehov o čarodejníkovi Harrym Potterovi radia prihlásiť sa na kurz písania, v ďalšom jej odkazujú, že momentálne nevydávajú nové návrhy.

J. K. Rowlingová je jednou z najznámejších a najúspešnejších autoriek súčasnosti. Slobodnú matku žijúcu zo sociálnej podpory preslávila séria kníh o mladom čarodejníkovi Harrym Potterovi, ktorá sa stala vôbec najlepšie predávajúcou sa knižnou sériou. Na celom svete sa z nej predalo viac než 450 miliónov výtlačkov a z Rowlingovej sa stala multimilionárka, ktorú v roku 2010 redaktori najvýznamnejších britských magazínov vyhlásili za najplyvnejšiu Britku. Na základe príbehov o Harrym Potterovi vznikli rovnomenné filmy, v ktorých mladého čarodejníka bojujúceho proti zlu v podobe krutého lorda Voldemorta stvárnil Daniel Radcliffe.

Pre dospelých napísala J. K. Rowlingová román Prázdne miesto (2012) a pod spomínaným pseudonymom Robert Galbraith vydala romány Volanie

kukučky a Hodvábnik (2014), ktoré vyšli aj v slovenskom preklade. Tretiu knihu zo série pod názvom Career of Evil vydala 20. októbra minulého roka, pričom slovenský preklad s názvom V službách zla by na Slovensku mal vyjsť tento rok na jar.



Informácie pochádzajú z webstránky www.digitalspy.com a archívu agentúry SITA.

(SITA), foto SITA



CN16040



SLOVENKA®

since 1921

Vaša slovenská značka

Širokú ponuku pletenej bielizne, pyžám a oblečenia nájdete vo viac ako 40 firemných predajniach na celom Slovensku.

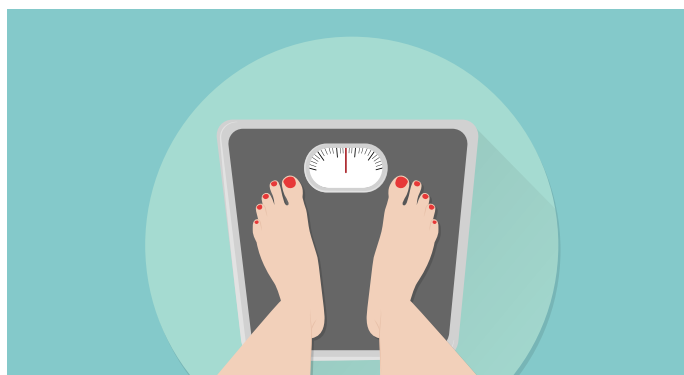
SLOVENKA – Silver, s.r.o., Banská Bystrica, www.slovenkabb.sk

Ľudstvo zachvátila epidémia obezity

Na svete žije už viac než 640 miliónov obéznych ľudí a nadváhou trpí viac osôb než podvýživou. Vyplyva to z medzinárodnej štúdie, na ktorej sa podieľalo viac než 700 odborníkov z celého sveta. Tí analyzovali údaje o hmotnosti a výške takmer 20 miliónov dospelých ľudí zo 186 krajín. Výsledky publikovali v časopise The Lancet.

Za obéznych ľudí vedci považujú osoby, ktoré majú index telesnej hmotnosti (BMI) vyšší než 30. Počet takýchto ľudí stúpol zo 105 miliónov v roku 1975 na 641 miliónov v roku 2014, pričom obéznych je v súčasnosti viac než desatina mužov a sedmina žien. Jedno percento mužov a dve percentá žien, celkovo 55 miliónov ľudí, trpí morbidnou obezitou, pri ktorej je BMI vyššie než 40. Naopak, podvýživou trpí takmer štvrtina obyvateľov južnej Ázie, v strednej a východnej Afrike je to dvanásť percent žien a pätnásť percent mužov.

Najviac obéznych ľudí žije v Číne a USA, pričom Američania majú v priemere najvyššie BMI na svete. Spomedzi bohatých krajín majú najnižšie BMI obyvatelia Japonska. V rámci Európy sú to švajčiarske ženy a bosniacki muži. Celkovo sa za uplynulých 40 rokov zvýšilo BMI u mužov z 21,7 na 24,2 a u žien z 22,1 na 24,4, čo predstavuje priemerný nárast o 1,5 kilogramu za dekádu. Odborníci predpokladajú, že ak bude tento trend pokračovať, tak v roku 2025 bude trpieť obezitou 18 percent mužov a 21 percent žien.



"Počet ľudí, ktorých hmotnosť predstavuje pre ich zdravie vážnu hrozbu, je väčší než kedykoľvek predtým. Táto epidémia obezity je príliš veľká na to, aby sa dala vyriešiť iba liekmi alebo pridaním niekoľkých cyklopruhov. Treba podniknúť koordinované globálne kroky vrátane zmeny cien zdravých a nezdravých potravín alebo vyšších daní na potraviny obsahujúce veľké množstvo cukru," uviedol Majid Ezzati z Imperial College London.

(SITA), ilustračné foto: freepik.com

CN16041

**Sedmokrásková 5
pri OC RETRO**

www.NajlepsiMakleri.sk

**Predaj a prenájom
nehnuteľností**



0915 131 373

KUPÓN - zľava 300 eur z ceny služieb

- uplatniť pri objednávke našich služieb do 31.8.2016, HESLO: CAFENEWS



Studňa.sk

Studňa.sk je stavebná spoločnosť zameraná a špecializovaná na špecifické spektrum prác - vrtné a čerpace práce, hydrogeologický a inžiniersko-geologický prieskum, studne a vodné zdroje, monitoring, sanáciu a revitalizáciu životného prostredia, geotechniku a špeciálne zakladanie stavieb.

Na slovenský stavebný trh sme vstúpili v roku 2012, po akvizícii menších vrtných spoločností z okolia Bratislavy a Ostravy, aj ako nástupca štátneho podniku Vodné zdroje Bratislava. Cieľom tímu našich zamestnancov je úspešne sa etablovať na stredoeurópskom trhu ako odbornosťou a vysokou kvalitou poskytovaných služieb, tak aj výskumom a vývojom. Vytváraním svetových a environmentálnych riešení na Slovensku.

V oblasti zásobovania podzemnou vodou poskytujeme komplexné služby v obore. Od hrubého posúdenia záujmovej lokality za účelom realizácie zdroja podzemnej vody požadovanej výdatnosti, spracovania projektovej dokumentácie diela, realizácie hydrogeologického vrtu / vrtanej studne, po dodávku a montáž čerpacej technológie a vybavenie potrebných povolení na odber podzemných vôd. Všetky konzultačné služby poskytujeme bezplatne.

Pre organizácie a súkromníkov z oblasti poľnohospodárskej produkcie a priemyselnej výroby realizujeme vrtu a studne do hĺbky 350 metrov, priemeru 1000mm a výdatnosti až 100 l/s pri vhodnom geologickom podloží pre zásobovanie pitnou, technickou a závlahovou vodou. špecializovanými strojmi realizujeme aj montáž závlahových potrubí do priemeru 200mm. Pre našich klientov prinášame vysokokvalitné a praxou overené certifikované riešenia výhradne európskej alebo americkej produkcie.

Medzi služby spoločnosti patrí aj čistenie a regenerácia starých studní a vodných zdrojov. Dlhodobo sa aktívne na odbornej úrovni venujeme metódam pre odstraňovanie kolmatácie a usadením vo vrtach a reaktiváciu vrtov. Postupným vývojom bola celá metodika regenerácie a servisu vrtov zoptimalizovaná s ohľadom najmä na zníženie zdravotného rizika, minimalizáciu poškodenia výstroje vrtov a minimalizáciu nákladov a času na servisný zásah. Zabezpečíme Vám pravidelný servis Vašich studní, čím budete predchádzať prípadným rizikám z nenávratného poškodenia studne, straty vody zo studní alebo iným havarijným situáciám.

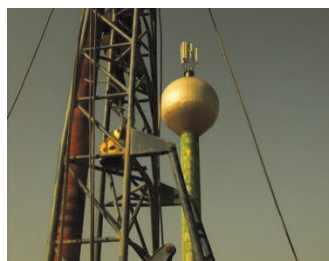
ČO BY STE MALI VEDIEŤ O VAŠEJ STUDNI!

Vrtná studňa je často jediným zdrojom zásobovania pitnou, úžitkovou alebo závlahovou vodou a predstavuje nemalú investíciu. Zásadným kritériom pri realizácii studne je prednostne nepretržitá funkčnosť diela počas jeho životnosti. Životnosť studne sa počíta na desiatky až stovky rokov pri kvalitne vybudovanom vrtu. Preto je potrebné dbať na kvalitu použitých materiálov a kvalitu vyhotovenia diela už počas realizácie prác aj za cenu mierneho navýšenia počiatkovej

investície. Každý dodatočný zásah alebo oprava predstavuje nemalé finančné náklady a môže spôsobiť nenavratiteľné škody najmä v obdobiach sucha, kedy nebude možné vodu uo studne odoberať a náhradné riešenia si budú vyžadovať ďalšie investície.

Znečistenie povrchových vôd rôznymi kontaminantmi, núti vlastníkov plytkých kopaných studní k ich postupnému nahradzovaniu hlbšími vrtanými. Vrtaná studňa je charakterizovaná stabilnou výdatnosťou a kvalitou čerpanej vody. Pri prevádzke každej studne dochádza k jej postupnému stanutiu a zanášaniam, upchávaním filtračného obsypu a pórových kanálikov v horninovom prostredí v blízkom okolí studne jemnými ílovitými časticami vyplavovanými z horninového prostredia ako aj kolóniami železitých baktérií vytvárajúcimi sa na stenách vrtov, najmä vystrojených oceľovými rúrami, a organickými usadeninami. Proces starnutia je pozorovateľný z postupného znižovania výdatnosti studne. Výdatnosť vrtu vplyvom procesu kolmatácie často klesá až na zlomok pôvodnej výdatnosti, v kombinácii s poškodením výstroje alebo čerpaceho zariadenia môže dôjsť k havarijnemu stavu na odbernom objekte. SANovať havarijný stav si môže vyžadovať okamžitú potrebu vysokej investície.

Studňa ako každá iná stavba si vyžaduje občasnú údržbu, pre jej dlhodobú a optimálnu funkčnosť sa odporúča realizovať regeneráciu v intervale 10-15 rokov. Pravidelnou regeneráciou alebo prečistením vrtu / studne je možné obnoviť pôvodnú výdatnosť studne, predĺžiť životnosť čerpaceho zariadenia, rozvodov a aj samotného vrtu za minimálnu investíciu v porovnaní s riešením havarijného stavu.



CN16042

Vedia, prečo šedivíme

Medzinárodný tím vedcov na čele s Kaustubhom Adhikarim z University College London objavil gén, ktorý je zodpovedný za šedivenie vlasov. Tento objav môže viesť k novým metódam, ako oddialiť alebo zabrániť tomuto príznaku starnutia. Odborníci zverejnili výsledky svojho výskumu v časopise Nature Communications.

Adhikari s kolegami analyzovali vzorky DNA od viac než 6000 dobrovoľníkov európskeho, afrického a amerického pôvodu, pričom zistili, že gén IRF4 nachádzajúci sa na chromozóme šesť reguluje množstvo melanínu, ktorý spôsobuje sfarbenie vlasov, chlpov, pokožky a očí. "Už predtým sme poznali niekoľko génov, ktoré majú vplyv na rednutie a sfarbenie vlasov, ale nám sa ako prvým podarilo u ľudí identifikovať gén zodpovedný za šedivenie vlasov, ako aj iné gény ovplyvňujúce tvar a hustotu vlasov. Podarilo sa nám to iba vďaka tomu, že sme analyzovali veľkú a rozmanitú skupinu ľudí, čo v takomto rozsahu ešte nikto nikdy nespravil," uviedol Adhikari, ktorý s kolegami identifikoval aj gén spôsobujúci zrastené obočie či gény ovplyvňujúce hustotu obočia a brady. "Gény, ktoré sme identifikovali, pravdepodobne neovplyvňujú šedivenie, hustotu alebo tvar ochlpenia samostatne, ale zohrávajú rolu spolu s ďalšími faktormi, ktoré ešte musíme objaviť," dodal Adhikari.

Informácie pochádzajú z webstránky www.bbc.com.

(SITA), ilustračné foto: Shutterstock



2CELLOS

Na Devínskom hrade sa v júli 2016 predstaví legendárne duo chorvátskych violončelistov 2CELLOS. Najslávnejší chorvátsky vývozný artikel oslovuje priaznivcov klasickej hudby, ako aj fanúšikov tých najmodernejších žánrov. "Máme radi rovnako Bacha ako AC/DC," hovorí Luka Šulić, mladší člen dvojice, ktorá si už stihla podmaniť publikum na všetkých kontinentoch a pravidelne vypredáva najväčšie svetové hudobné arény.

Koncertné vystúpenia 2CELLOS sú postavené najmä na originálne spracovaných coververziách hitov od tak rozdielnych interpretov ako Avicii, Nirvana, Michael Jackson, U2, Sting, AC/DC či Guns n'Roses, pričom v tých "tvrdších" kúskoch duo violončelistov doprevádza aj bubeník a prepracovaná svetelná show.

Okrem samostatných svetových turné či vypredaných vystúpení v Madison Square Garden absolvovali 2CELLOS aj spoločné 30-zastávkové turné s Eltonom Johnom, ktorý im zavolať okamžite po zhladnutí ich coververzie hitu Smooth Criminal od Michaela Jacksona.



2CELLOS

Hrad Devín 14.7.2016 o 20 h

vstupenky na www.csmf.sk a www.ticketportal.sk

partneri



CN16043

HOROSKOP

äApríl (9.4. - 23.4.)

Baran



Netreba sa báť nových vecí, ktoré sa vám v tomto období dostávajú do života. Aj úloha, ktorá sa vás na prvý pohľad netýka, vás môže posunúť na novú úroveň. Namiesto nadávania na šéfa skúste teda vyriešiť dané príkazy čo najlepšie – dočkáte sa uznania. V súkromí nehroťte situácie do bodu, z ktorého niet návratu.

Býk



Náročné obdobie pokračuje, vaše aktivity sa navzájom prelínajú a vy nevíete, kam skôr skočiť. Musíte vydržať, hektické dni ešte nekončia. Turbulentné časy preniknú aj do osobného života a vyhodí vás zo zabehaných koláží, ale ustojte to so čťou. Dajte si pozor na osobné veci, existuje riziko, že by ste o ne mohli prísť.

Blíženci



Nespokojnosť, ktorú nedokážete ani presne definovať, pretrváva. Ak ste usúdili, že potrebujete zmenu, je vhodný čas poobzerať sa po niečom inom. Rátajte však s tým, že na každom pracovisku sa vyskytujú problémy a ideálne pracovné miesto neexistuje. Možno by bolo vhodnejšie zmeniť prístup a netrápiť sa hlúposťami.

Rak



Dajte si pozor na neuvážené rozhodnutia a ponuky. Nie všetko, čo na prvý pohľad vyzerá super, takým aj je. Často si v týchto dňoch spomeňte na príslovie: Keď vtáčka lapajú... S trochou rozvahy a zdravého rozumu sa vyhnete problémom. Viac sa venujte svojim koníčkom a činnostiam, ktoré vás upokojujú. Neriskujte na cestách.

Lev



Čaká vás jeden dôležitý projekt, ktorý môže ovplyvniť vaše budúce profesné smerovanie. Nepodceňujte prípravu a venujte sa mu s dostatočným nasadením. Dajte si záležať na precíznosti a aj konečnom prevedení. Až potom si budete môcť vydýchnuť a odskočiť na nejaký kratší výlet. Kúpte si lós alebo podajte tiket, drobná výhra poteší.

Panna



Raz sa darí viac, inokedy menej. Nestážujte sa, berte to ako fakt a snažte sa vyťažiť z tých lepších období. Jedno také vás čaká v najbližších dňoch. Využite každú príležitosť na to, aby ste profitovali. V osobnom živote ne hazardujte s dôverou partnera, lebo to môže ovplyvniť váš vzťah. Splňte sľub, ktorý ste mu dali.

Váhy



Snažte sa najbližšie dni prežiť niekde v závetrí, kde nič nepokazíte. Sú chvíle, keď sa jednoducho nedarí, nech sa akokoľvek snažíte. Takže sa nepúšťajte do ničoho dôležitého, dotiahnite nedokončenú prácu alebo sa venujte nejakej nudnej činnosti, ktorá vás inokedy zdržiava. Stretnete zaujímavú osobu, zmení vám život.

Škorpión



Budete mať príležitosť dokázať nadriadeným svoje schopnosti a dočkáte sa odmeny za svoju prácu. Nedajte sa však zatiahnuť do firemných intríg, nie je to vaša parkeť. Vy sa radšej venujte svojmu projektu, o ktorom už dávnejšie snívate, ale rozbieha sa len pomaly. Teraz je vhodný čas rozbehnúť ho. Nebojte sa, vyjde to!

Strelec



Čas na dokončenie začatých vecí. Dobré si popozerať zoznam úloh v práci a dorobte všetko, čo ste odkladali, lebo ste nestíhali, nemohli alebo sa vám nechcelo. Rovnako doma – pootvárajte šuflíky, prekutrajte skrine a dajte všetko do poriadku. Urovnajte aj osobné spory. Urobte miesto všetkému novému, čo vás v živote čaká.

Kozorožec



Dobehla vás minulosť. Zbytočne ste dúfali, že na niektoré veci sa zabudlo alebo že sa vyriešia samé. Nie, budete to musieť urobiť vy raz a navždy tak, aby ste sa k tomu už nemuseli vracieť. Týka sa to aj osobného života či vášho zdravia. Problémov sa najlepšie zbavíte tak, že ich vyriešite. Neodkladajte veci na neskôr.

Vodnár



Môžete trochu poľaviť. Hviezdy sú vám teraz naklonené a prízmúria oko aj nad nejakým tým nedostatkom. Užívajte si túto priazeň a pustite sa do odvážneho plánu, o ktorom ste už dlhšie snívali. Správny mix odvahy a šťastia vám zabezpečí hladký štart vášho projektu. Nezabudnite sa potom poďakovať tým, ktorí vám pomohli.

Ryby



Nezaškodilo by viac aktivity z vašej strany. Žije sa vám sice pomerne pohodlne, ale treba prekonať zaužívané zvyky a skúsiť niečo nové. Spočiatku to možno nebude celkom ľahké – prekonať rutinu, ani jednoduché, ale vyplatí sa to. Stretnete iných ľudí, nadviažete zaujímavé kontakty a dostanete novú pracovnú príležitosť.

Nestihli ste si prečítať horoskop?
Zoberte si časopis so sebou!

Víkendujte a wellnessujte iba za „kilečko”



Bláznivý apríl na Plejsoch

POBYT ZAHŔŇA:

- ~ UBYTOVANIE PRE 2 OSOBY NA 2 NOCI
- ~ POLPENZIU
- ~ 1 X VSTUP DO WELLNESS

100 €

UVEDENÁ CENA POBYTU JE BEZ POVINNÝCH DOPLATKOV.
BLIŽŠIE INFORMÁCIE O DOPLATKOH
VÁM POSKYTNE PERSONÁL RECEPCIE HOTELA.

★ ★ ★
**HOTEL
PLEJSY**
SPA & FUN RESORT



+421 (0) 53 429 80 15



RECEPCIA@HOTELPLEJSY.SK



WWW.HOTELPLEJSY.SK

PLATNOŠŤ POBYTU JE DO 15. 5. 2016.