

AREÁL ROZÁLKA PEZINOK

ROZÁLKA 2021



10

**ZAÚJÍMAVÝCH
FAKTOV O KOŇOCH**

JAZDECKÉ
DISCIPLÍNY

**KALENDÁR
UDALOSTÍ**

ARCHÍV
2020

ROZÁLKA CUP

I. KOLO - FINÁLE



**TATRA UNITED
CORPORATION**

WWW.ROZALKA.SK

TOYOTA PROACE

Záruka 5 rokov / 100 000 km



AUTOGRAND

Vajnorská 167, Bratislava
tel: 02/ 49 28 02 20, e-mail: fleet@autogrand.sk
www.autogrand.sk | www.toyota-bratislava.sk



Milí priatelia, milovníci koní a športu,

tak ako každý rok, sa opäť stretávame na pôde Areálu Rozálka v Pezinku, ktorý patrí medzi neoddeliteľnú súčasť jazdeckej sezóny už niekoľko rokov. Aj napriek ťažkému obdobiu pandémie, som veľmi vďačná, že sme aj tento rok mali možnosť usporiadať a prispieť k jazdeckému športu našimi tradičnými skokovými pretekmi o Malokarpatský strapec.

Spolu s organizačným tímom sme 44. ročník pripravili v sérii 4 kôl pod názvom Rozálka cup 2021. Jazdecká história tohto podujatia siaha až do roku 1976, preto je nám veľkým potešením, že sme dokázali udržať titul „druhých najstarších súvisle trvajúcich pretekov v skoku na koni na Slovensku.“ Nedá sa mi, aby som pri tejto príležitosti nepoďakovala všetkým našim partnerom, ako aj všetkým tým, ktorí sa podieľali na organizovaní jednotlivých pretekov, s ktorých podporou sa preteky mohli uskutočniť. Touto cestou Vás chcem srdečne pozvať na finále Rozálka cup 2021, ktoré sa bude konať 17.-19. septembra v krásnom prostredí nášho areálu. Spolu s organizátormi Vám sľubujeme jedinečný zážitok. Dovoľte mi zaželať vám príjemné strávený čas v spoločnosti krásnych koní a veľa nezabudnuteľných športových zážitkov i osviežujúceho relaxu.

KRISTÍNA ŠTEFÁNKOVÁ

ČLEN ORGANIZAČNÉHO TÍMU





43. ROČNÍK O MALOKARPATSKÝ STRAPEC

Zaspomínajme si na 43.ročník tradičných parkúrových pretekov o Malokarpatský stravec, ktoré sa v našom Areáli uskutočnili 04. - 06.09. 2020.

ARCHÍV 2020

Počas 3 dní sa mesto Pezinok opäť stalo centrom parkúrového skákania, kde si zmeralo sily viac ako 200 prihlásených jazdeckých dvojíc. Hviezdou nedeľňajšieho skoku Grand Prix – 140 cm, sa stala česká pretekárka Veronika Jelínková s koňom Jespe, ktorej sa rozoskakovanie podarilo bez jedinej chybičky za čas 43,48 sekúnd. Na druhom mieste skončila dvojica Alexandra Horňáková s Casper Speed Jumperom z Jazdeckého klubu SŠ Ivanka pri Dunaji. Tretie miesto na stupienku víťazov si vybojovala Michaela Ješková so svojím štvornohým partnerom Joebon Blue.

// 1.MIESTO VERONIKA JELÍNKOVÁ A JESPE//



PROGRAM

Podujatie, na ktorom sa stretli milovníci koní a jazdeckého športu z celého Slovenska zaznamenalo veľký úspech, čoho dôkazom boli zaplnené tribúny nadšenými divákmi. Pretekárov prišli podporiť zanietení diváci, laici, ale aj rodiny s deťmi. Pre deti bol pripravený zábavný program v podobe skákacích atrakcií, maľovania na tvár či vodenia na koníkoch.

JK ROZÁLKA

Sára Korajlija (1.miesto – ZM 80cm)
Martina Hupková (1.miesto - ZM 90cm)
Terézia Jankelová (3.miesto- Cena Stiefel – 100cm)
Paulína Číková (2.miesto - Cena SJF)
Michal Žák (2.miesto – 130cm)

// FOTOGRAFKA: LUCIA GRANCOVÁ//

Jazdecký areál Platan

Jazdecký areál Platan sa nachádza v lokalite Malý Háj a je vzdialený 4km západne od Stupavy. Pôvodnú usadlosť grófa Alojza Károlyiho z roku 1840 sme prebudovali na moderný jazdecký areál, ktorý je obklopený krásnou prírodou a zaručuje Vám tak naozaj príjemné trávenie voľného času. Na ploche viac ako 12 hektárov sme vybudovali areál, kde sú vytvorené kvalitné podmienky nielen pre kone ale aj pre ich majiteľov. Je to miesto kde majiteľ vie, že bude o jeho koňa vždy postarané.



USTAJNENIE

Ak máte záujem stať sa členom nášho klubu viac informácií nájdete na www.platanhorses.sk.

Stajne sú postavené z plnej pálenej tehly Klinker, ktorá zabezpečuje výbornú klímu počas celého roka. K vybaveniu stajne patria aj sieťky a elektrické lapače proti hmyzu, vnútorná ulička z tvrdennej gumy, miestnosť na prípravu krmiva, kamerový systém, sedlovňa so sušičkou konských diek, vonkajšie sprchové boxy a mnoho ďalšieho.

Areál Platan disponuje tridsiatimi boxami (rozmer 3,5 x 4m) s oknom a priamym východom do padoku (3,5m x 4m). Boxy sú vybavené nerezovými krmítkami, vyhrievanými napájačkami, sieťkami na seno a sú denne čistené. Seno dôkladne vyberáme a skladujeme v modernom senníku a na vystielanie boxov používame drevené pelety.

Naše výbehy s rozlohou až 4 hektáre sú plne zatrávnené, ohradené drevenými ohradami a elektrickým ohradníkom. Kone v nich majú stály prístup k senu a napájačke s vodou.

Vnútorná jazdiareň s izolovanou strechou a spodnou závlahou má rozmer 25 x 50m, je v nej výborná klíma, osvetlenie na večerné jazdenie a skokový materiál. Vonkajšia jazdiareň má rozmer 50x50m. Nájdete u nás aj kolotoč dve kruhovky o priemere 18m so spodnou závlahou, ktorá zabezpečuje ideálny povrch na prácu s koňom.

Pohodlie pre Vás a vášho koňa vieme zaručiť vďaka skvelému vybaveniu a zodpovedným zamestnancom, ktorí majú skúsenosti a vzťah k zvieratám.

EVENTY PRE MALÉ AJ VEĽKÉ PRÍLEŽITOSTI

V našej klubovni si môžete vychutnať príjemné posedenie pri čerstvo praženej káve Urban coffee. Radi Vám poskytneme aj priestor na oslavy, súkromné akcie, komorné ako aj väčšie podujatia. Vieme zabezpečiť catering a prispôbiť priestor vašim predstavám. Pre Vaše pohodlie a príjemnú atmosféru spravíme maximum.



Jazdecký areál Platan

Stupava - Malý háj

Email: info@rancplatan.sk

Ustajnenie: (+421) 944 251 839

Jazdenie: (+421) 908 039 197

www.platanhorses.sk



Vetericyn[®]

plus

A care
Veterina

Vetericyn[®]
FoamCare[™]
SHAMPOO

Liečba dermatofytózy u koní šampónom Vetericyn Foam care equine medicated



Pacient č.1 – Valach, 17 rokov, slovenský teplokrvník. U pacienta boli lézie lokalizované na krku, pred kohútikom. Pacient bol ustajnený v boxe, nebol jazdecky využívaný, nenosil deku. Lézie boli pruritické, pri mikroskopickom vyšetrení vytrhnutých chlpcov z okraja lézie boli nájdené hýfy plesní. Lézie boli po dobu 14 dní 2× denne ošetrované Vetericyn Foam Care medikovaným šampónom s ketokonazolom, následne boli ošetrované ďalších 14 dní 1× denne.



Deň 1



Deň 45



Deň 1

Deň 19

Deň 30

Pacient č.2 – valach, 9 rokov, slovenský teplokrvník. Pacient bol ustajnený v boxe, cez deň vo výbehu, pacient bol dekován, športovo využívaný. Lézie boli lokalizované na tvárovej časti hlavy a v okolí ľavej nozdry. Hýfy plesní boli viditeľné pri mikroskopickom vyšetrení zoškrabu z okraja lézie. Lézie boli ošetrované 2× denne Vetericyn Foam Care medikovaným šampónom s ketokonazolom po dobu 14 dní, následne už len 1 x denne po dobu ďalších 21 dní.



Deň 50

Záver

Vetericyn Foam Care equine medicated šampón s 1% ketokonazolom má vhodné zloženie na ošetrovanie dermatofytóz u koní. Je neškodlivý, jeho použitie je jednoduché a efektívne. Obsahuje okrem antimykotickej zložky tiež zložky antibakteriálne, antiinflatórne, antivírusové, antioxidantné a antihistaminické, čo znižuje riziko vzniku sekundárnych infekcií a zároveň zložky podporujúce regeneráciu kože a hojenie rán.

MVDr. Vilhanová Zuzana, Veterinárna klinika Vetanimal Košice

A care s.r.o., Hraničná 5, Trebatice 922 10, acare@acare.sk, tel. +421 905 737 263

FINÁLE

ROZÁLKA CUP

Organizátor: JK ROZÁLKA, o. z., v spolupráci s TATRA UNITED CORPORATION, a. s.
Miesto konania: Areál Rozálka, Rozálka 9, Pezinok, SR
Dátum konania: 17.9. – 19.9. 2021
Kontaktná adresa: Areál Rozálka, Rozálka 9, 902 01 Pezinok, SR
 marketing@rozalka.sk, www.rozalka.sk
 +421 33 242 00 20, +421 903 410 233
<http://www.rozalka.sk/-kalendar-pretekov>

Prihlášky: ONLINE

Predseda org. výboru: Mgr. Marek Vitek tel.: 0903 222 626
Tajomník pretekov: Iveta Koišová, tel.: 00421 903 139 710
Členovia org. výboru: Ing. Lubica Halabrinová, Kristína Štefánková, Zuzana Čillíková,
 Alexandra Ožvaldová, Dominika Kúrová
Hlavný rozhodca: Dr. Robert Fekar
Rozhodcovský zbor: Ivana Bábyová, Peter Baričič, Peter Juhász,
Komisári: Silvia Gavorníková, Katarína Prieložná
Technický delegát: Artur Hübner
Parkúrmajster: Gregorz Wojtaczka (POL).
Podkováč: Miroslav Egyed, tel.: 00421 904 060 200
Lekárska služba: Event Medical Solutions, s.r.o.
Veterinárna služba: MVDr. Linda Agsznerová, tel.: 00421 907 622 884
Ubytovanie: Hotel Rozálka, Tel.: +421 903 410 233,

Kolbisko: ARÉNA I (povrch / rozmer): piesok s textíliou / 110x60m
Opracovisko – ARÉNA II (povrch / rozmer): piesok s textíliou / 80x50m
Ustajnenie: pevné boxy, záväzná uzávierka na box 10.09.2021
Ustajnenie: 95 EUR/preteky (zahrnutý box od štvrtka do nedele s prvým nastlaním slama)
 39 EUR/deň/ Ustajnenie nie je povinné!

Seno: 10 € /bal. Piliny: 10 € /bal. Slama: 10 € /bal, Manure disposal: 15 EUR (platí pre ustajnené kone),
 Elektrická prípojka: 30 EUR
 Zápisné: 30 EUR/kôň/preteky

1. Skok 80 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 17.09.2021 Čas: 09:00
 Výška prekážok: 80 cm Počet prekážok: 8-9
 Počet koní na jazdca: 3 Ceny: stužky

Rýchlosť: 350m/min
 Čl.Pravidiel: 238.1.4
 Štartovné: 8,-Eur

2. Skok 100 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 17.09.2021 Čas: následne
 Výška prekážok: 100 cm Počet prekážok: 8-9
 Počet koní na jazdca: 3 Ceny: stužky

Rýchlosť: 350m/min
 Čl.Pravidiel: 238.2.1
 Štartovné: 8,-Eur

3. Skok 110 cm súťaž je otvorená

Dátum: 17.09.2021 Čas: následne
 Výška prekážok: 110 cm Počet prekážok: 9-10
 Počet koní na jazdca: 3 Ceny: stužky

Rýchlosť: 350m/min
 Čl.Pravidiel: 238.2.1
 Štartovné: 8,-Eur

4. Skok 120 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 17.09.2021 Čas: následne
 Výška prekážok: 120 cm Počet prekážok: 10
 Počet koní na jazdca: 3 Ceny: stužky

Rýchlosť: 350m/min
 Čl.Pravidiel: 238.2.1
 Štartovné: 8,-Eur

5. Skok 130 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 17.09.2021 Čas: následne
 Výška prekážok: 130 cm Počet prekážok: 11
 Počet koní na jazdca: 3 Ceny: 500 EUR

Rýchlosť: 350m/min
 Čl.Pravidiel: 238.2.1
 Štartovné: 25,-Eur



Zdravie z pece®

zdravé, chutné a krásne pekárenské výrobky

Sobota 18. 9. 2021

6. HOBBY - Skok 60 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 18.09.2021	Čas: 8:00 hod.	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 60 cm	Počet prekážok: 8-9	Čl.Pravidiel: 238.1.4
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

Jazdci na pony budú vyhodnotení zvlášť

7. Skok – skok 80 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 80 cm	Počet prekážok: 8-9	Čl.Pravidiel: 238.1.4
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

8. Skok Z 100 cm

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 100 cm	Počet prekážok: 8-10	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

9. 1 Skok 110 cm – súťaž iba pre kvalifikované kone

Finále súťaže o Malokarpatský stravec kategórie mladé kone 4 ročné – prvých 5 jazdcov v celkovom poradí si rozdelí extra prémie 200 EUR

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 110 cm	Počet prekážok: 9-10	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: 200 EUR	Štartovné: 10,-Eur

9. 2 Skok 110 cm – otvorená súťaž

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 110 cm	Počet prekážok: 9-10	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

Súťaž 9.1 a 9.2 majú spoločnú prehliadku parkúru a dekorácia bude po súťaži č.9.2

10. 1 Finále súťaže – súťaž iba pre kvalifikované kone o Malokarpatský stravec kategórie mladé kone 5-ročné – prvých 5 jazdcov v celkovom poradí si rozdelí extra prémie 300 EUR

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 120 cm	Počet prekážok: 10	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: 300 EUR	Štartovné: 15,-Eur

10. 2 Súťaž skok 120 cm - otvorená

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 120 cm	Počet prekážok: 10	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

Súťaž 10.1 a 10.2 majú spoločnú prehliadku parkúru a dekorácia bude po súťaži č.10.2

11. 1 Finále súťaže – súťaž iba pre kvalifikované kone o Malokarpatský stravec kategória mladé kone 6-ročné – prvých 5 jazdcov v celkovom poradí si rozdelí extra prémie 500 EUR

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 130 cm	Počet prekážok: 11	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: 500 EUR	Štartovné: 20,-Eur

11. 2 Skok 130 cm

Dátum: 18.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 130 cm	Počet prekážok: 11	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: 330 EUR	Štartovné: 15,-Eur

Súťaž 11.1 a 11.2 majú spoločnú prehliadku parkúru a dekorácia bude po súťaži č.11.2

CELKOVÁ DOTÁCIA
ROZÁLKA CUP 2021:
16 900 EUR



Nedeľa 19.09.2021

12. HOBBY - skok 70 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 19.09.2021	Čas: 8:00	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 70cm	Počet prekážok: 8-9	Čl.Pravidiel: 238.1.4
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

13. Skok 80 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 19.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 80cm	Počet prekážok: 8-9	Čl.Pravidiel: 238.1.4
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

14. Skok Z 100 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 19.09.2021	Čas: 9:00 hod.	Rýchlosť: 350 m/min
Výška prekážok: 100 cm	Počet prekážok: 9	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

15. 1 Finále súťaže o Malokarpatský stravec kategória detí – prvých 5 jazdcov v celkovom poradí vecné ceny v hodnote 500 EUR– súťaž iba pre kvalifikované jazdecké dvojice

Dátum: 19.09.2021	Čas: 9:00	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 110cm	Počet prekážok: 9-10	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

15. 2 Skok 110 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 19.09.2021	Čas: 9:00	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 110cm	Počet prekážok: 9-10	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-Eur

Súťaž 15.1 a 15.2 majú spoločnú prehliadku parkúru a dekorácia bude po súťaži č.15.2

16. 1 Finále súťaže o Malokarpatský stravec kategória amatéri –

prvých 5 jazdcov v celkovom poradí extra prémie 500 EUR– súťaž iba pre kvalifikované jazdecké dvojice

Dátum: 19.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 115 cm	Počet prekážok: 9-11	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: 500 EUR	Štartovné: 20,- EUR

16. 2 Skok 115 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 19.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350m/min
Výška prekážok: 115 cm	Počet prekážok: 9-11	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,- EUR

Súťaž 16.1 a 16.2 majú spoločnú prehliadku parkúru a dekorácia bude po súťaži č.16.2

17. ROZALKA GRAND PRIX, Skok 135 cm

Finále súťaže o Malokarpatský stravec – kategória otvorená – prvých 5 jazdcov v celkovom poradí si rozdelí extra prémie 2.000 EUR

Dátum: 19.09.2021	Čas: 15:00	Rýchlosť: 375 m/min
Výška prekážok: 135 cm	Počet prekážok: 11-12	Čl.Pravidiel: 238.2.2
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: 2.000 EUR	Štartovné: 40,-Eur

18. 1 Finále súťaže o Malokarpatský stravec kategória junióri – prvých 5 jazdcov v celkovom poradí si rozdelí extra prémie 500 EUR – súťaž iba pre kvalifikované jazdecké dvojice

Dátum: 19.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350 m/min
Výška prekážok: 125 cm	Počet prekážok: 11	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: 500 EUR	Štartovné: 20 ,-EUR

18.2 Skok 125 cm - súťaž je otvorená

Dátum: 19.09.2021	Čas: následne	Rýchlosť: 350 m/min
Výška prekážok: 125 cm	Počet prekážok: 11	Čl.Pravidiel: 238.2.1
Počet koní na jazdca: 3	Ceny: stužky	Štartovné: 8,-EUR

Súťaž 17.1 a 17.2 majú spoločnú prehliadku parkúru a dekorácia bude po súťaži č.17.2

NOVINKA NA TRHU

Incapet Collagen

Kolagén otestovaný na ľuďoch, ktorý naozaj pomáha aj zvieratám

Incapet Collagen je 100% Bio-aktívny kolagén, ktorý pozitívne ovplyvňuje organizmus zvieratá, jeho regeneráciu a výživu, kvalitu srsti a kože, pazúrov, rohovinu kopýt a pohybový aparát. Balenie Incapet Collagenu obsahuje 30 dávok po 3g čistého prášku 100% bio-aktívneho rybacieho kolagénu, ktorý pridávajte malým aj veľkým zvieratám do obľúbeného krmiva tesne pred kŕmením.



... ochutnaj



nezabudneš...



www.boomsnacks.sk

PRÍBEH LÁSKY JOHANN A PAULINE



Pauline, jemnosť a elegancia

Nádherná sýtoružová farba, ovocná vôňa a plná chuť. Základom sektu sú dôkladne vybrané bobule Frankovky modrej z malokarpatských viníc.

Šumivé vína Johann a Pauline vzdávajú hold výnimočným osobnostiam, ktoré stáli pri zrode najstaršej a najznámejšej značky sektu na Slovensku. Podľa legendy bola Pauline mladá, krásna ošetrovatelka, ktorá sa v prešporskej nemocnici zapáčila francúzskemu vojakovi Johannovi Hubertovi. Pre lásku k nej už zo Slovenska nikdy neodišiel, usadil sa a začali vyrábať šumivé vína. Na ich počesť vznikli sekty, ktoré nesú ich mená.

Sú výsledkom toho, že značka HUBERT vyrába sekty tak ako na začiatku – tradičnou metódou s vysokým podielom ručnej práce. Zároveň reprezentuje bohatú tradíciu vinárstva, ktoré bolo založené už v roku 1825 v Bratislave ako prvé vinárstvo vyrábajúce šumivé víno mimo územia Francúzska.

Nechajte sa očariť noblesou a vznešenou históriou šumivých vín Johann a Paulina Hubert. Sú vyrobené tradičnou metódou pod dohľadom skúsených pivničných majstrov a s rešpektom k tradíciám. Zrejú vo fľašiach na ušľachtilých kvasinkách 12 mesiacov a na ich výrobu sa používa výlučne slovenské, ručne zbierané hrozno.

www.hubertsekt.sk www.najnapoje.sk



Johann, pocta zakladateľovi

Sýto zlatistý sekt, v chuti má biskvitové tóny a náznak kandizovaných ovocia, vytvorený je výlučne z ručne zbieraného hrozna odrody Chardonnay.

SKVOSTNÉ VÍNA CHATEAU PEZINOK

V POSLEDNÝCH ROKOCH ŽNÚ ZAUJÍMAVÉ OCENENIA NA DOMÁCEJ PÔDE I V ZAHRANIČÍ



Rizling rýnsky, bobuľový výber 2017

Tento lahodný a sladký Rizling je chuťou plný, ale pritom jemný a s výraznou šťavnatosťou. Vo voni prevládajú plné tóny zrelých broskýň s jemným medovým nádychom. Ak hľadáte ideálneho partnera k zákuskom či zmrzlínám siahnite práve po tomto Rizlingu. Alebo jednoducho skúste týmto lahodným mocom nahradiť klasický dezert. Dôkazom kvality tohto vína sú aj medaily, získané na renomovaných súťažiach: tri zlaté medaily Vinoforum Rača 2019, Vitis Aurea Modra 2020, Biel Vinalia 2020 a strieborná medaila z Výstavy vín Viničné 2020.

Rizling rýnsky, výber z hrozna 2017

Jemná žltá farba, ľahká vôňa plná marhúľ a decentné jablko v chuti nášho Rizlingu rýnskeho, vás presvedčia, že právom patrí medzi najobľúbenejšie odrody vín na Slovensku. Odrodový charakter tohto vína podčiarkuje jeho plnosť a šťavnatosť, s krásne zapracovanou kyselinou. Ideálne sa snúbi s ťažšími jedlami, ako je pečená kačka, hus, lokše alebo pečený bôčik, ale aj so zrejmými syrmami.

Ocenenia: zlatá medaila, Vitis Aurea Modra 2020, strieborná medaila, Výstava vín Viničné 2020



Pálava, bobuľový výber 2018

Na Slovensku pomerne je táto odroda pomerne vzácna. Toto víno má plnú, harmonickú chuť s jemnou kyselinou. Zlatožltá farba s iskrou čistotou a vôňa pripomína Tramín, ale Pálava navyše obsahuje ovocné tóny broskýň a jemnú medivosť. Nezameniteľné chuťové kombinácie vytvorí s celou škálou pokrmov, ako je foie gras či konfitovaná kačka s hroziakovou omáčkou. Výnimočným chuťovým zážitkom bude aj s karamelizovanými hruškami s vanilkovou zmrzlinou. Podáva sa dobre vychladené, ideálne aj krátko dekantované. Na významnej medzinárodnej súťaži v Bruseli Concours Mondial de Bruxelles 2021 získalo toto víno zlatú medailu.

www.najnapoje.sk
www.vitis.sk

SKVOST, NA KTORÝ SA OPLATÍ POČKAŤ

KARPATSKÉ BRANDY XO JE SLOVENSKÝ UNIKÁT A JEHO VÝNIMOČNÉ VLASTNOSTI SÚ VÝSLEDKOM MINIMÁLNE 10-ROČNÉHO VYZRIEVANIA VYSOKO KVALITNÉHO VÍNNEHO DESTILÁTU V DUBOVÝCH SUDOCH



Čím dlhšie sa o brandy v sudoch staráte, tým viac vyniknú výnimočné chute a skvostné vône, na ktoré sa oplatí čakať. Má nádhernú sýtu jantárovú farbu so zelenkastým nádychom, vyzretú vôňu dubového dreva a tabakových listov a jemné stopy kávy a čokolády. Má delikátnu, dlhotrvajúcu chuť dreva a vínneho destilátu na pozadí s jemným kakaovým maslom.

VYNIKAJÚCA správa z Londýna. Slovenské brandy Karpatské brandy XO získalo zlatú medailu na súťaži International Wine & Spirit Competition 2021. Medaila má dokonca prívlastok Outstanding, teda VYNIKAJÚCE!

Svojou výnimočnosťou je vhodné ako originálny darček ale hodí sa aj na sviatočný stôl. Vyskúšajte pri výnimočných udalostiach alebo ako unikátny darček.

Nájdete ho priamo u výrobcu prostredníctvom online www.karpatskebrandy.sk alebo na e-shope www.najnapoje.sk



44. ROČNÍK O MALOKARPATSKÝ STRAPEC

ROZÁLKA CUP GRAND PRIX 2021

I.-III.KOLO

Tohtoročná jazdecká sezóna na Rozálke patrí parkúrovej súťaži Rozálka cup 2021, ktorá prebieha od júna do septembra. Ide o 44. ročník tradičných skokových pretekov pod názvom Grand Prix o Malokarpatský stravec, ktoré sa pýšia označením „druhé najstaršie, súvisle trvajúce preteky v skoku na koni na Slovensku“. Podujatie je neoddeliteľnou súčasťou jazdeckej histórie už od roku 1976.



„DRUHÉ NAJSTARŠIE
SÚVISLE TRVAJÚCE PRE-
TEKY V SKOKU NA KONI
NA SLOVENSKU“



FOTOGRAFKA: LUCIA GRANCOVÁ



TIMELINE

KALENDÁR 2021

MÁJ



NATÁČANIE VIDEOKLIPU
VLADIS & DANO KAPITÁN

SKÚŠKY

ZÁKLADNÉHO VÝCVIKU



TV MARKÍZA - REFLEX
LAURA GAVALDOVÁ

JÚN

DUATLON PEZINOK
BEH + CYKLISTIKA



VERNISÁŽ

KATARÍNA ZEMKOVÁ

JÚL



SPARTAN WORKOUT
CVIČENIE NA SPARTAN
RACE

AUGUST



SERIÁL OTECKOVIA
RIADITELKA AREÁLU SPOLU
S MAREKOM FAŠIANGOM



VÝSTAVA PSOV
BCCSK- BORDERSKÁ KÓLIA

SEPTEMBER

FINÁLE ROZÁLKA CUP
SKOKOVÉ PRETEKY

ROZÁLKOVO

NOVÉ DETSKÉ IHRISKO



DREZÚRA 2021

MAJSTROVSTVÁ BA OBLASTI



PRENÁJOM NAFUKOVACÍCH
ATRAKCIÍ

od
50€

NA RODINNÉ A
SPOLOČENSKÉ
PODUIATIA



www.HOPIHOPPEZINOK.sk



Už ste počuli o záťažových prikrývkach?

Ak nie ste spokojný s kvalitou vášho spánku, budíte sa uprostred noci, alebo ťažko zaspávate, tak toto je čítanie pre vás.

Záťažové prikrývky fungujú na princípe hĺbkovej dotykovej stimulácie.

Tlak, vytvorený váhou prikrývky, vyvoláva v mozgu reakciu, ako pri objatí. Cítite sa šťastný, myseľ a telo sa upokoja. Vďaka kvalitnému spánku budete sústredenejší, produktívnejší a zlepší sa aj vaša nálada. Pravidelný režim sa pozitívne odrazí aj na biorytme a trávení. Vďaka tomu sa budete cítiť sviežo, budete výkonnejší v práci, a tým pádom budete mať viac času na život.

www.nidu.shop



10 ZAUJÍMAVÝCH FAKTOV O KOŇOCH

1 KONE SPIA V STOJI

Áno, kone skutočne spia v stoji. Dokážu to pomocou pobytového aparátu a špeciálneho systému šliach a väzov, ktoré umožňujú koňovi zablokovat' hlavné kĺby v nohách. Kôň sa potom môže uvoľniť a zdriemnuť si bez obáv z pádu či nebezpečenstva od predátorov. Po ležiacky spia iba na krátky čas.

2 VEK KOŇA VIEME ODHADNÚŤ PODĽA ZUBOV

3 DOKÁŽU SA DOŽIŤ VIAC AKO 30 ROKOV

Jednou z najčastejších otázok o koňoch je „ako dlho žije kôň?“. Na základe nových znalostí o výžive a veterinárnej medicíne narástla aj dĺhovekosť koní.

4 KONE SÚ BYLINOŽRAVCE

Svojim tráviacim traktom, polohou očí a vyformovanými zubami sú kone typickým príkladom bylinožravca.

5 KONE SÚ STÁDOVÉ ZVIERATÁ

Kone sa odjakživa vo voľnej prírode pohybovali v malých stádach. Aj pre domáceho koňa môže byť osamelosť veľmi stresujúca.

6 VÄČŠINA BIELYCH KONÍ JE V SKUTOČNOSTI SIVÝCH

Väčšina bielych koní, ktoré vidíte, mala v skutočnosti pri narodení oveľa tmavšiu farbu a postupne zbelela. Tieto „biele“ kone môžu začínať ako hnedé, gaštanové alebo takmer čierne. Nevoláme ich preto biele, ale sivé.

»»»

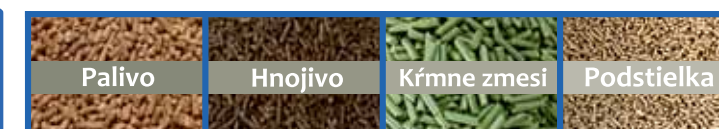
IMC
SLOVAKIA

pelesko
peletovacia linka

WWW.PELESKO.SK

&
WWW.SMARTWIEL.SK

PELETOVACIA LINKA NA SPRACOVANIE
ODPADU PELETOVANÍM



7 PÔVODNÝ PREDCHODCA „KŇA“ MAL VEĽKOSŤ VEĽKÉHO PSA

Pôvodný predchodca koňa nebol väčší ako zlatý retriever. Podľa vedcov mohol vyzeráť viac ako malá koza, jeleň ako novodobý kôň.

8 KONE MAJÚ V UŠIACH 10 RÔZNYCH SVALOV

To im umožňuje otáčať sa takmer o 180 stupňov a pohybovať sa nezávisle od seba. Pre porovnanie ľudia majú v ušiach iba tri svaly.

9 KONE MAJÚ ZORNÉ POLE TAKMER 360 STUPŇOV

Na základe umiestneniu očí na boku hlavy, sú kone schopné vidieť takmer 360 stupňov naraz. Majú však dve slepé miesta - jedno priamo za sebou a druhé tesne pred nosom a pod nosom.

10 KONE SI NEDOKÁŽU ODGRGNÚŤ, DÝCHAŤ ÚSTAMI ANI ZVRACAŤ

Na rozdiel od hovädzieho dobytku a iných prežúvavcov je tráviaci systém koňa jednosmerný. Veľmi často ich preto trápi kolika.



Nezabúdate na údržbu prívesu pre kone?

BEZPEČNOSŤ JE NA 1. MIESTE

- Servis prívesov s originálnymi náhradnými dielmi KNOTT za bezkonkurenčnú cenu
- Predajňa a e-shop s náhradnými dielmi
- Odborný personál s dlhoročnými skúsenosťami
- Opravy aj na počkanie



JAZDECKÁ PRILBA

Jazdecké prilby sú navrhnuté tak, aby odolávali silnému nárazu, preto je dôležité, vybrať si takú, ktorá je schválená bezpečnostnými normami.

OCHRANA NA UŠÍ

PODLOŽKA POD SEDLO

SEDLO

Výber správneho sedla Vám zabezpečí komfort, väčšiu bezpečnosť i radosť koňa. Sedlo sedí na konskom chrbte, na vrchu sedlovej podložky.

UZDA

Slúži na usmernenie koňa. Je hlavným zdrojom komunikácie medzi jazdcom a koňom.

PODKOVY

Podkovy sú vyrábané zvyčajne z kovu a slúžia na ochranu konského kopyta pred opotrebovaním.

JAZDECKÉ ČIŽMY

Topánky s pevnou pätou, ktoré dokážu udržať nohu v strmeňoch



1. LOVESON STAJŇOVÁ DEKA 300G
2. AA LADIES MOTION LITE JACKET BLACK
3. KASK DOGMA CHROME
4. FLY VEIL WELLINGTON STONE & PEARL
5. BASEBALL CAP VELVET
6. SHEEPSKIN HALF PAD ABSORB
7. SADLE PAD ESPERIA ELDER
8. COZY HALTER BLACK
9. MIDDLE BRUSH MEDIUM

WWW.EQUITOP.SK

AREÁL ROZÁLKA



JAZDECKÉ POTREBY

by **EQUiTOP**®

Ak sa rozhodnete skúsiť krásy jazdeckého športu, budete potrebovať viacero pomôcok a správne vybavenie. Len tak zabezpečíte svojmu koňovi a sebe pohodlnú, bezpečnú a šťastnú jazdu. Všetky potrebné pomôcky nájdete v obchode Equitop, ktorý sa nachádza v našom Areáli Rozálka.



JAZDECKÉ DISCIPLÍNY

HISTÓRIA PARKÚRU

Za svoj vznik vďačíme najviac dôstojníkom britskej kavalérie, ktorí skoky cez rôzne prekážky považovali za vynikajúci tréning jazdca, a tak isto aj koňa. Prvýkrát vo svojej jednoduchej verzii bol parkúr predvedený v roku 1865 v Dubline. V roku 1883 bola jazdecká súťaž zaradená do New Yorskej prehliadky mesta. Parkúrové jazdec-tvo sa začalo do dnešnej formy kreovať až v roku 1900, kde sa tento šport prvýkrát objavil na olympijských hrách v Paríži. Po 2 svetovej vojne sa vo svete parkúru začali robiť zmeny a skokové preteky sa postupne menili na tie, aké poznáme dnes. Vzostup popularity priniesla súťaž vo White City v Londýne, ktorú organizovala British Showjumping Society. Plukovník Mike Ansell využil nové prvky ako napríklad farbné dosky, kvetiny... Neskôr začala tento šport vysielat aj televízia. Parkúrové preteky sa stávali čoraz viac populárnejšími.

A reál Rozálka je úžasným miestom na usporiadanie jazdeckých pretekov v rôznych disciplínach. Každoročne jazdeckú sezónu otvárajú dynamické preteky v skoku na koni spojené s elegantnými medzinárodnými voltížnymi pretekmi. Po dlhom čase sa do jazdeckej sezóny 2021 zaradili aj drezúrne preteky.

PARKÚROVÉ SKÁKANIE

Parkúrové skákanie, tiež nazývané parkúr, skokové jazdec-tvo, skoky či parkúrové skákanie je jazdecká disciplína, pri ktorej jazdec s koňom prekonáva dráhu zloženú z prekážok na vytvorenom kolbisku. Cieľom súťaže je preveriť pokoj, uvoľnenosť, skúsenosti, rýchlosť, poslušnosť koňa či jazdecké schopnosti jazdca. Ak jazdec spraví chybu, napr. zhodenie prekážky, odmietnutie poslušnosti, prekročenie časového limitu a pod. je penalizovaný. Víťazom súťaže sa stáva jazdecká dvojica, ktorá dostala najnižší počet trestných bodov alebo dokončila parkúr v najkratšom čase, alebo získala najvyšší počet bodov. Záleží na type súťaže.

DREZÚRA

Drezúra z francúzskeho slova dressage, je jazdecká disciplína, pri ktorej jazdec so súťažným koňom vykonávajú sériu vopred určených pohybov v stanovenom poradí podľa drezúrnej úlohy. Vo všetkých súťažiach musí kôň predvádzať chôdzu, klus a cval, ako aj plynulé prechody v týchto krokoch a medzi nimi. Všetky úlohy sa jazdia naspamäť. Jedinou výnimkou je voľný štýl, ktorý je špeciálne upravený pre každého koňa a je interpretovaný hudbou.

„Cieľom každej drezúrnej jazdy by malo byť zosúladienie koňa a jazdca ... jednota rovnováhy, účelu a atletického prejavu.“

WALTER ZETTL



Lahodné paštéty a pečene.
Tradičné a poctivé receptúry mäsových výrobkov. To je kvalita od Gašparíka



www.gasparikmasovyroba.sk





VOLTÍŽ

Voltíž je akrobatické a gymnastické cvičenie vykonávané na cválajúcom koni, ktorý sa pohybuje po obvode kruhu s priemerom 12-14 metrov. Za plynulý pohyb koňa má zodpovednosť lonžér, ktorý spolu s voltížérom a koňom tvoria dokonalú súhru. Voltížér predvádza povinnú alebo voľnú zostavu plnú náročných gymnastických prvkov a pritom sa musí prispôbiť pravidelnému rytmu cvalu svojho koňa. Prevedenie zostavy si vyžaduje mimoriadnu pozornosť, koordináciu pohybu, rovnováhu a silu.

Voltíž je to pomerne mladá jazdecká disciplína, ktorá bola oficiálne zaradená do jazdeckých disciplín Medzinárodnou jazdeckou federáciou až v roku 1983. No korene voltížneho jazdenia siahajú až do rímskych čias, keď program každoročných starorímskych hier pozostával zo záprahov, dostihov a z akrobatického cvičenia na cválajúcom koni. V období renesancie bol zavedený aj oficiálny názov z francúzskeho slova „La Voltige”.

ZVLÁDNETE VIAC – S GATOROM

Vyberte si univerzálneho partnera, ktorý vám bude pomáhať s každodennou prácou



SME TU S VAMI TRETÍ ROK



ALLETT

Anglický trávnik, s.r.o.

Distribúcia vretenových kosačiek ALLET pre Slovenskú republiku

Premeňte svoju kosačku na univerzálne zariadenie.

Vyčesávajú, zberajú lístie, prevzdušňujú, kose pomocou jedného zariadenia.

Kvalitný trávnik potrebuje aj správne kosenie. Najkvalitnejšie kosenie je pomocou vretenovej kosačky, ktorá trávnik strihá akoby nožnicami.

PREDAJ, ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS, NÁHRADNÉ DIELY, BRÚSENIE VRETIEN

Tel.: 0910 948 242, e-mail: info@anglickytravnik.sk, www.anglickytravnik.sk

Prečo užívať **ZINKOSEL®**

Výživový doplnok

- Jeho dostatočné množstvo je potrebné **k správnej funkcii imunitného systému.**
- Prispieva k udržaniu **normálneho stavu vlasov, pokožky a nechtov.**
- Prispieva k správnej **funcii imunitného systému.**
- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom, **pred škodlivinami zo životného prostredia** a potravín.
- Prispieva **k normálnej funkcii štítnej žľazy.**
- Prispieva **k ochrane bunky** pred oxidatívnym stresom.
- Prispieva **k zníženiu únavy** a vyčerpania.
- Prispieva k normálnej **tvorbe kolagénu.**
- Prispieva **k ochrane bunky** pred účinkami voľných radikálov.

Jedna tableta denne!

Obsahuje: Vitamín C, vitamín E, zinok Zn, selén Se. **Dávkovanie:** 1 tableta 1x denne

Upozornenie: Určené pre osoby staršie ako 15 rokov. Nepoužívajte ako náhradu pestrej stravy.

Pred použitím si pozorne prečítajte pokyny na použitie, alebo sa poraďte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Kód materiálu: 0216211606
Dátum výroby: máj 2021

ZINKOSEL®
Výživový doplnok s vysokým obsahom: zinku, selénu a antioxidantných vitamínov C, E.

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

PRO.MED.CS Praha a.s.

Obchodné zastúpenie v SR: PROM.MEDIC. SK spol. s r.o., Galvaniho 15/B, 821 04 Bratislava www.promedics.eu

www.zinkosel.sk



Oko poznania



Rajská záhrada

Miroslav Knap

Je výtvarník, grafik, ilustrátor a maliar, venuje sa ex librisu. Vyštudoval grafiku a knižnú ilustráciu u prof. Akad.mal. Dušana Kállaya. Americká spoločnosť pre estetiku ho nazvala „Majstrom monštruóznej duše“. Získal viacero významných medzinárodných ocenení – „Nositeľ Identifikačného kódu Slovenska, Svetová cena Salvadora Dalího, Cena Európskej medaily Franza Kafku za umenie, Cena Európskej únie umenia za výtvarnú činnosť, Cena Leo Winkelera, Cena Prix Taylor, Cena V.O.A.S. Asociácie, Prvá cena medzinárodnej poroty Perly Adrie a mnoho ďalších iných.



Strom smiechu



Pokoj



Divadlo duše

Venujete sa grafike, kresbe, ilustrácii i malbe. Čo je vášmu srdcu najbližšie?

Neskutočne má očarila ručná umelecká grafika Lept. Hlavne Ex libris, je to knižná značka rozmeroch 13 x 13 cm. Je venovaná majiteľovi, ktorý si vyberie motív a ja na základe jeho indícií vytvorím výtvarný príbeh v takom maličkom priestore. Je to mikrosvet fantázie pod lupou.

Aký obraz z vlastného ateliéru si navždy zapamätáte, čím bol výnimočný a kde skončil?

Všetky obrazy, ktoré vznikli v mojom ateliéri sú mojou srdcovkou. V každom z nich je životný príbeh alebo skryté zašifrované odkazy pre budúce generácie. Obrazy sú imaginatívne a plné farebnej pozitívnej energie. Mám obrovskú radosť, keď mi niekto zavolá a chce prísť pozrieť obrazy, ktoré ho veľmi zaujali a oslovili. Ako vravím, každý obraz si nájde svojho majiteľa.

Dostali ste množstvo ocenení. Je pre vás však cennejšie to, že vás rešpektuje akademická obec, alebo to, že o vaše diela má záujem medzinárodný trh?

Veľmi si vážim všetky získané ocenenia s podporou umelca. Mám veľkú zodpovednosť aj voči ľuďom, ktorí majú odo mňa obrazy a veria v ich kvalitu a mojím poslaním je pokračovať vo svojej tvorbe. Áno je dôležité, aby Vás akademická obec akceptovala, myslím si, že svojou tvorbou, v ktorej som získal viacero medzinárodných ocenení propagujem slovenskú kultúru a naše čarovné Slovensko. Nemám čo k tomu už dodať. Moje práce sú vo viacerých galériách a v súkromných zbierkach po celom svete. Rozdávajú radosť a to je dôležité.

Nestáva sa vám, že pri ladení detailov vám zrazu na um príde nejaká skvostná



Vášnivá ruža



Magická brána

idea, ktorú potrebujete do takmer dokončeného diela začleniť? Čo potom robíte?

Stáva sa to ojedinele, ale potom to musíte trefne zakomponovať do obrazu, aby to ladilo oku. Konkrétne to najviac využívam v grafike a ilustrácii. V podstate ide o dopovedanie príbehu.

Ktoré dielo vám zabralo najviac času, a prečo?

V ateliéri mám rozpracovaných viacero diel, grafik, a postupne sa k nim vraciam, nakoľko napríklad pri malbe, musia niektoré veci preschnúť a stáva sa, že v jednom obraze sú v podstate tri. Moja tvorba je o detailoch, tak obrazy sa snažím prepracovať a graficky vysperkovať.

Hypoteticky – kebyže si musíte vybrať, radšej vytvoríte oslavované dielo, ktoré bude visieť stovky rokov vo svetoznámej galérii, alebo predáte tisíce obrazov a bude tak-

povediac „za vodou“? Druhé je totiž v súčasnosti snom množstva umelcov...

Nádherná otázka, snom každého umelca je byť slávnym, uznávaným a úspešným. Ja si osobne myslím, že ak niečo robíte srdcom a dávate do svojich prác energiu a máte svojich divákov, zberateľov umenia všetko ostatné príde potom samé. Som neskutočne šťastný, keď na vernisáže mojich výstav prídu noví diváci a odchádzajú z nich duševne obohatení a spokojní.

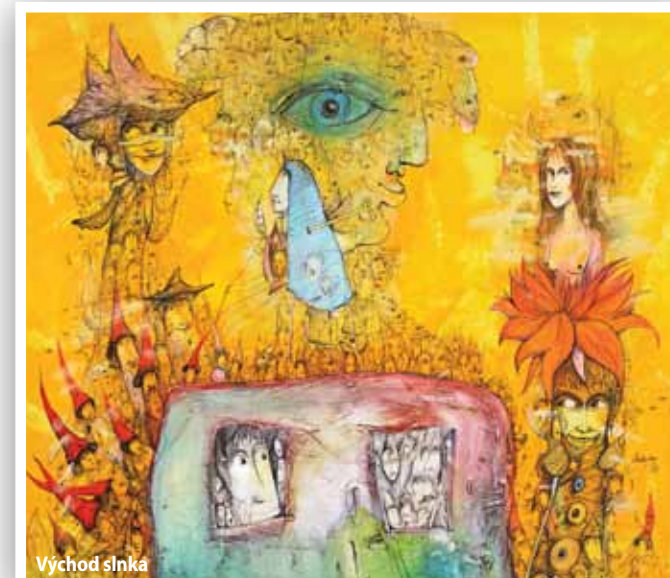
Čo vás v najbližších mesiacoch čaká?

Práve pripravujem výstavu na Oravskom hrade, bude to výber z tvorby maľby, kresby a grafiky. Nakoľko učím na dvoch školách na ŠUP v Nižnej a ZUŠ v Trstenej, veľmi sa teším aj na prázdniny. Mám rozpracované nové obrazy a grafiky a tie chcem dokončiť. Pevne verím, že ma invencia a "Moja múza" neopustí, lebo umenie je môj ŽIVOT.

www.knap.sk



Ex libris



Východ slnka

Spoločnosť TUBOTECH spol. s r.o., okrem dizajnových ventilov a setov ponúka široký sortiment výrobkov – radiátorové regulátory, termostatické hlavice a mnoho iných komponentov. Cez svojich zmluvných partnerov poskytuje montáž s následným záručným a pozáručným servisom, poradenskú činnosť a vypracovanie projektov.

Nech sa páči, vyberte si.



LIBERTY
rohový set
piesková čierna

Séria *Liberty*

Úžasný RETRO štýl, ktorý ponúka séria Liberty, skvelo pasuje k článkovým radiátorom z rôznych materiálov, do priestorov zámkov a hradov alebo muzeí. Vynikajúcu atmosféru dodá vašim reprezentačným priestorom, ale aj industriálnym priestorom a budovám, kde je prezentovaný RETRO štýl.

LIBERTY
rohový set
biela



LIBERTY
rohový set
bronz

Pri rekonštrukcii kaštiela neďaleko Partizánskeho, séria Liberty skvelo prispela k navodeniu očarujúcej atmosféry zámockého štýlu.



KONTAKT:
Hrušovany u Brna
tel.: +420 774 723 770,
e-mail: info@tubotech.cz
www.tubotech.cz





DuoLife

ORGANICKÁ VÝŽIVA PRE KAŽDÉHO

*Janka
Francová*



+421 903 726 436

AREÁL ROZÁLKA
PEZINOK

 **EQUiTOP**[®]

DREZÚRA

MAJSTROVSTVÁ

BRATISLAVSKEJ OBLASTI

25.09. 2021



Superkombinácia špeciálne upravených v tuku rozpustných vitamínov pre lepšiu absorbovateľnosť, a tak vysokú účinnosť. Lipozomálna forma umožňuje priame vstrebávanie nielen z tenkého čreva ale aj do buniek.

Vitamíny rozpustné v tukoch (vitamíny A, D, E, K) sa ťažšie vstrebávajú, pretože základné prostredie v tele je voda. Na ich vstrebávanie sú potrebné žľčové kyseliny. Podľa posledných výskumov sa vďaka nesprávnemu stravovaniu a kombinácii potravín využije z potravy len malé množstvo týchto vitamínov. Nedostatok v strave a sťažený príjem sa podieľa na tom, že väčšina ľudí trpí ich nedostatkom. V tuku rozpustné vitamíny sú veľmi dôležité a skutočne ich nedostatok je veľmi rozšírený. Lipozomálna forma umožňuje, že sa veľmi dobre vstrebávajú, tak môžu plniť svoje mimoriadne dôležité úlohy v našom tele.

VITAMÍN A (beta-karotén, retinol)
Najdôležitejšie funkcie sú:
· je potrebný pre zdravie všetkých buniek

- potrebný je pre zrak. Je dôležitý pri tvorbe rodopsínu, aby sme videli v šere. Jeho nedostatok je spojený so šeroslepotou. Pri dlhšie trvajúcom nedostatku vznikajú zmeny tyčíniek a čapíkov v sietnici oka s následným poškodením nervových vrstiev sietnice.
- je potrebný pre čuch, sluch, chuť.
- je to dôležitý rastový faktor pre reprodukčnú činnosť. Syntéza androgénov a estrogénov, oogenéza, spermatogenéza vývoj placenty embryonálny vývoj.
- urýchľuje rast a vývoj kostí, chráni sliznice.
- prikladá sa mu veľký význam pri prevencii rakoviny. Stimuluje činnosť imunitného systému. Pomáha premieňať škodlivé produkty látkovej výmeny a karcinogénne látky na menej škodlivé zlúčeniny.
- metabolizmus hormónov, tyreoidné hormóny, tvorba steroidných hormónov napr. testosterónu.

História
Vitamín bol objavený v roku 1913. Jeho štruktúru definoval Karrer r. 1931, za čo dostal Nobelovu cenu.

Účinky
V USA urobili pokus, keď počas 10 rokov podávali mužom pravidelne betakarotén. Výskyt srdcových



chorôb a rakoviny prostaty bol o polovicu nižší ako v kontrolnej skupine, ktorá sa stravovala bežne. Ďalšia odborná štúdia dokázala významne menej recidív u pacientov s nádorom močového mechúra, ktorým podávali betakarotén aj ďalšie vitamíny v porovnaní s kontrolnou skupinou, ktorá tieto vitamíny nedostávala. V súčasnosti prebieha veľa liečebných štúdií u pacientov s nádormi, kde sa k liekom pridáva vitamín A.

Ako vzniká nedostatok
· býva pri nesprávnom stravovaní
· pri porušenom vstrebávaní, pri zápalových chorobách čreva, pri parazitoch, pri nadmernom príjme alebo pri nedostatku bielkovín a u alkoholikov
· pri porušenej premene z betakaroténu, pri chorobe štítnej žľazy, cukrovke.
· pri poruche uskladňovania (ochorenie pečene, cirhóza, žltacka)
· beztukovej diéte
· ničí ho fajčenie, znečistené životné prostredie
· zvýšená spotreba je pri tehotenstve a dojení
· ničia ho lieky proti počatiu – kontracetíva

Prejavy nedostatku
Prejavov je viac, spomeňme tie najdôležitejšie: suchá koža, slabé nechty, strata citlivosti čuch, máknutie kostí a zubov, vysušenie a zhrubnutie rohovky – šeroslepotá, nočná slepota, slepota. Zhoršený rast u detí. Infekcie kože a slizníc. Zníženie hladina bielych krviniek. Zhoršenie

pamäti v dôsledku oxidatívneho poškodenia mozgových tkanív. Zhoršenie psoriázy. Vrodené chyby u detí. Tvorba kameňov (kalcium-fosfátových) v obličkách. Ďalej sú to predrakovinné zmeny kože a slizníc. Zníženie odolnosti. Rakovina.

Potrebná denná dávka
Naše telo si ho vie dočasne uskladniť, preto ho nemusí dostávať každý deň. Odporúčané denné dávky pre Slovensko (ODD) sú rôzne: pre deti do jedného roka 400 mcg, deti jedného roka od 800 do 1200 mcg aj pre dojčiace ženy. RDA odporúča 800 mcg na deň = 2667 IU pre vitamín A. Podľa vládneho výskumu má 50% obyvateľstva v USA menej vitamínu A ako odporúča RDA. SONA odporúča dávku 800 až 2000 mcg vitamínu A na deň.

Liečba
· všeobecne 2000 - 5000 IU/deň
· rakovina 5000 - 25000 IU/deň
· liečba nádorov zo skvamózných buniek (hrtanu, úst, pažeráka, pľúc, vulvy, krčku maternice, metastázy nádorov prsníka, melanómy, adenokarcinómy užívajú sa vysoké dávky od 100 000 - do 1,5 mil IU/deň dávka sa má postupne zvyšovať.
· cystická fibróza 2500 - 10 000 IU/deň
· akné 20 000 - 100 000 IU/deň
· psoriáza 20 000 - 100 000 IU/deň
· šeroslepotá 20 000 - 50 000/deň +zinok
· xerofthalmia 60 000 - 300 000 IU/deň
· gravidita 1500 - 3000 IU/deň

Predávkovanie
Predávkovanie A vitamínom je zriedkavé, ale možné, ak sa berie dlhodobo viac ako 10-násobok dávky čistého vitamínu A (viac ako 17 000 mg, teda 50 000 IU).

VITAMÍN D (D3 cholekalciferol)
Vitamín D3 ako super liek
Reguluje správne využitie vápnika a fosforu – potrebných na výstavbu kostí a zubov. Spolu s vitamíni A a C nás chráni pred nádchou. Jeho nedostatok spôsobuje rednutie (osteoporózu) a máknutie (osteomaláciu) kostí, rachitídu, závažný zubný kaz. Vitamín D3 má protirakovinové účinky. Nedávne štúdie poukázali na význam D vitamínu pre imunitu. Nedostatok vitamínu D3 bol spojený so sklerózou multiplex, reumatoidnou artritídou, vysokým tlakom, ochoreniami srdca, depresiou, cukrovkou, dlhodobou bolesťou, osteoporózou a mnohými ďalšími ochoreniami. Tiež sa ukázalo, že D3 má významnú úlohu v obrane proti infekcii hlavne proti baktériám, podporovaním tvorby protibakteriálnych peptidov (katelicidiny LL-37).

História
Od roku 1800 sa olej z tresčej pečene používal proti krivici u detí (chrbtica je vykrivená do boku). Roku 1918 navrhli pre túto látku názov protikrivicová látka. Presné zloženie vitamínu určili až roku 1937.

Nedostatok vitamínu D3 sa vyskytuje:
· pri zníženom obsahu v potrave
· keď našu kožu nevystavíme slnečnému žiareniu
· pri nedostatočnom vstrebávaní vitamínu D3 a vápnika z čreva pri ochoreniach, napr. spruce (porucha vstrebávania, z potravín sa zle a nedostatočne vstrebávajú tuky a cukry, bielkoviny, minerály a vitamíny)
· dlhodobá nedostatočnosť podžalúdkovej žľazy (pankreas), porucha odtoku žľče
· nadmerné a pravidelné užívanie preháňadiel
· nedostatok sa prejaví v detstve ako vykrivenie chrbtice, ohnuté kosti, stlačený hrudník, zväčšené srdce, veľká hlava, neskoré prerezanie zubov, oneskorený rast, nervozita, podráždenosť.
· zvyšujúcim sa vekom klesá schopnosť kože vyrábať (zosyntetizovať) vitamín D3. K tomu pristupuje na základe telesnej dispozície aj kratší pobyt na slnku. Ak klesne hladina 25-hydroxycholecalciferolu pod 30 nmol/l, zvyšuje sa činnosť príštítých teliesok (štyroch malých žliaz vedľa štítnej žľazy). Následkom tejto činnosti je uvoľňovanie vápnika z hmoty kostí a zmena hustoty kostí – známa osteoporóza. Kosti sú krehké a ľahko sa zlomia, stráca sa telesná sila, znížená je činnosť obličiek, svalová slabosť. Syntéza vitamínu D3 v koži závisí od intenzity a trvania UV žiarenia.

Kde sa nachádza
Vitamín D3 sa zo stravy ťažko získava v dostatočnom množstve. Len veľmi výnimočne sa ním dá predávkovať, ale pobytom na slnku sa predávkovať nedá. Väčšina ľudí hlavne v severských krajinách má veľmi málo vitamínu D3. Najlepší spôsob ako ho získať, je každodenné opaľovanie. Dôležité je UV-B žiarenie. UV-A síce má škodlivé účinky, ale UV-B žiarenie má ochranný účinok aj proti UV-A žiareniu. Pretože sklo filtruje UV-B a nie UV-A žiarenie, podľa dr. Mercola sa najviac rakoviny kože vyskytuje práve medzi ľuďmi, ktorí sú vystavení slnku takmer výhradne cez sklo automobilov alebo budov, zatiaľ, čo je vzácna u rybárov, ktorí pracujú polonahí na slnku. Problém strednej Európy a severských krajín je, že máme nedostatok slnka v zime a vitamín D3 sa nevytvorí (ak je váš tieň dlhší ako vy, tak sa vitamín D3 nevytvorí). Bez slnka je potrebné dopĺňovať si vitamín D3. Vitamín D3 – prirodzená forma sa nachádza v oleji z pečene rýb, alebo sa tvorí vplyvom slnečného ultrafialového (UV) žiarenia v koži zo 7 dihydrocholesterolu, ktorý pochádza z cholesterolu v tukových tkanivách kože. Vitamín D2 sa tvorí aj pomocou UV žiarenia z ergosterolu, ktorý sa nachádza v kvasniciach (u vegetariánov).

Potrebná denná dávka
Meria sa v mikrogramoch (mcg) a IU. (International unit- medzinárodné jednotky). 10 mcg cholekalciferolu = 400 IU vitamínu D3. U nás odporúčané dávky ODD sú 400IU. Celý rad závažných ochorení sa vyskytuje v niekoľkonásobne vyššej miere v oblastiach, kde je nedostatok slnka, oproti tým krajinám, ktoré majú slnečného žiarenia dostatok. napr. onkologické ochorenia, skleróza multiplex, Crohnova choroba a mnohé ďalšie. Vitamín D3 sa podieľa aj na ochrane proti chrípke. Problém s vitamínom D3 je, že v nízkej koncentrácii v krvi pôsobí len ako látka podieľajúca sa na

metabolizme vápnika. Až vyššie koncentrácie majú ochranné účinky pred srdcovocievnyimi chorobami, rakovinou, infekčnými chorobami a pod. Až vyššia hladina vitamínu D ovplyvňuje asi 10 % génov, teda asi 3000 z 30 000 a začínajú sa tvoriť prirodzené antibiotické látky (antimikrobiálne peptidy ako katelicidín alebo defenzíny). Vedci odhadujú, že keby sa optimalizovala hladina vitamínu D3 (25OHD) v svetovej populácii, znížili by sa výdaje zdravotníckych rozpočtov o 25 – 50 % a predišlo by sa dvom miliónom úmrtiam na rakovinu a jednému miliónu úmrtí na ostatné choroby ročne.

Nové poznatky o dostatočnej dávke
Súčasná odporúčená denná dávka vitamínu D3 400 IU sú podľa posledných výskumov dr. Mercola úplne nedostatočné u zdravých a niečo ešte u chorých, zvlášť v tých oblastiach, kde je málo slnečného svitu. Potrebné dávky na dosiahnutie hladiny vitamínu D3, ktorá pôsobí preventívne až liečebne, sa podľa dr. Mercolu pohybujú okolo 5000 IU u dospelého človeka (je to však individuálne podľa stavu a veku). Podľa výskumov (Barger-Lux 1971) platí, že 1000 IU zvýši hladinu vitamínu D3 o 10 ng/ml. Z toho vyplýva, že dostať sa k liečebnej hladine 50 – 65 ng/ml v krvi (u onkologických pacientov 65 – 90 ng/ml) z približne 10 – 20 ng/ml potrebujeme doplniť približne 5000 IU D3 vitamínu denne. Ak sa vám to zdá veľa, tak treba vedieť, že naše telo začne obmedzovať tvorbu vitamínu D3 zo slnka až pri dosiahnutí hodnôt 10 000 – 20 000 IU denne. Vitamínom D3 sa teda zo slnka nedá predávkovať, v našom tele je mechanizmus, ktorý tomu zabráňuje. Ľudia s bielou kožou si v lete na slnku za 4 minúty vytvoria 1000 IU vitamínu D3. Čím tmavšia koža, tým to trvá dlhšie. Dôkazom je viac ako 2 násobný výskyt rakoviny u černochoch v USA a tento výskyt smerom od juhu na sever, kde je menej slnka stúpa. Vysvetľuje sa to nedostatkom D3 lebo tmavá koža

potrebuje viac slnka aby sa vyrobilo dostatočné množstvo D3. Dr. Mercola považuje hladiny pod 20 mg/ml = 50 mmol/l za veľký nedostatok, ktorý významne zvyšuje riziko rozvoja degeneratívnych, nádorových alebo infekčných ochorení. Cieľom má byť dostať hladinu aspoň na 50 – 65 ng/ml, ale pacienti s rakovinou potrebujú až 65 – 90 ng/ml. Vitamín D 3 (vlastne steroidný hormón) má spolu s vitamínom C dokázané najväčšie liečebné účinky. Väčšina populácie (odhad pre USA je 85 %) trpí deficitom vitamínu D. Jeho hladina stačí len na fungovanie vápnikového metabolizmu, ale už nie na posilnenie imunity a v boji proti infekčným chorobám, nádorovým ochoreniam, ochoreniam srdca a ciev, sklerózy multiplex, Crohnovej chorobe, cukrovke, astme a mnohým ďalším.

Nové poznatky o vitamíne D3
Dnes už vieme, že pravdepodobne ročná dávka 600 000 IU D3 je účinnějšía proti chrípke ako očkovanie. Naša koža vyrobí za 15-20 minút na slnku cez obed 10 000–20 000 IU. Obávajú sa z predávkovania vitamínu D je podobné, ako obávajú sa prevodenia, keď umierate od smädu. Vitamín D a rakovina – odborné štúdie poukazujú, že vitamín D môže hrať významnú úlohu v prevencii, dokonca aj v liečbe rôznych foriem rakoviny. Nedávno bola publikovaná 4-ročná štúdia, v ktorej autori sledovali 1179 zdravých žien po menopauze z priemyselnej časti východnej Nebraska USA. Ženy, ktoré dostávali dennú dávku len 1100 IU vitamínu D, mali o 77% menej prípadov výskytu všetkých foriem rakoviny. Počas štúdie uskutočnenej v lete skúmali 20 – 60 ročných darcov krvi a aktívne športujúcich ľudí staršej generácie. V prípade ľudí starších ako 43 rokov zistili nedostatok vitamínu D3 u 63 %, kým u mladších dosahoval počet 41 %. Výsledok je prekvapujúci, keďže išlo o štúdiu realizovanú počas letných mesiacov a u dospelých, ktorí boli zdraví a/alebo športovali. Po týchto výsledkoch nie je ťažké predstaviť si prípadné výsledky menej aktívnych ľudí alebo ľudí, ktorých práve trápi zdravotné problémy! Približne 50 % populácie Európy trpí nedostatkom vitamínu D3 aj počas slnečných mesiacov. Tento pomer sa cez zimu môže zvýšiť až na 70 – 80 %. Takže aj na jar a cez leto môže byť potrebné doplniť si zásoby vitamínu D3. Skúsme zistiť prečo.

Životný štýl
Vonku môže svietiť slnko, ak my od 8. hodiny rána do 17. hodiny popoludní sedíme v kancelárii! Potrebné

množstvo a kvalitu slnečných lúčov by sme mohli prijať len pravidelným denným opalovaním sa v období zavisiacom od miesta nášho pobytu. Je dôležité vedieť, že aj keď schopnosť pokožky vytvárať vitamín D3 je veľká, po určitom množstve svetla sa už nezvyšuje. Preto je lepšie, ak nebudeme samých seba klamať tým, že si počas dvojtýždňovej letnej dovolenky doplníme zásoby vitamínu D3 pre svoj organizmus na celý rok, hlavne, ak tie dva týždne budeme tráviť rekonštrukciou bytu. A nesieme zabudnúť ani na deti závislé od počítača a televízora!

Krémy s ochrannými faktormi

Kožní lekári, ale aj ďalší odporúčajú chrániť si pokožku pred slnečným žiarením pomocou vhodného oblečenia a krémov s ochrannými faktormi, najmä ak sme vystavení stálemu slnečnému žiareniu (pracujúci vonku, deti cez prázdniny). Avšak opalovacie krémy s ochranným faktorom vyšším ako 8 zatiaľ čo by mali znížiť riziko vzniku rakoviny pokožky, zabraňujú tvorbe vitamínu D3 až o vyše 90%!

Vek, choroby, ďalšie faktory
S pribúdajúcim vekom, stenčením sa pokožky, zhoršením schopnosti obličiek premieňať vitamín D3 sa znižuje schopnosť organizmu vytvárať vitamín D3. Anomálie vstrebávania tukov, vegetariánska strava alebo strava chudobná na ryby, nadváha, fajčenie, intolerancia laktózy, alergia na slnečné žiarenie, nebezpečné znamienka, tmavšia pokožka – toto všetko môže prispieť k zvýšenej ochrane pokožky, prípadne k zníženej tvorbe vitamínu D3 v organizme z rovnakého množstva slnečného žiarenia.

Nevyhovujúca strava

Ani v lete, ani v zime nekonзумujeme dostatočné množstvo potravín s dostatočným množstvom vitamínu D3 alebo obohatených o vitamín D3. Podľa odborníkov nie je možné pokryť zvýšenú odporúčanú dennú dávku prijateľo vitamínu D3 len zo stravy. Veď nikto nemôže zjesť denne 33 vajčiek alebo 6 kg syra feta!

Epidémia nedostatku vitamínu D3

Po celom modernom svete sa šíri epidémia nedostatku vitamínu D3, a je to epidémia tak hlboká a vážna, že epidémia prasacej chrípky H1N1,vtácej, corona a ďalšie vyzerajú v porovnaní s tým ako nádcha. Nedostatok vitamínu D3 je taký rozšírený, že je to alarmujúce, a je tiež základnou príčinou mnohých ďalších vážnych chorôb ako rakovina, cukrovka, osteoporóza a srdcové choroby. Nová štúdia publikovaná v časopise Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism zistila, že 59 % populácie

má nedostatok vitamínu D3, asi 25 % z toho má extrémne nízku úroveň vitamínu D3. Vedúci autor štúdie, dr. Richard Kremer z Centra zdravia univerzity v McGill povedal: „Abnormálne úrovne vitamínu D3 sú späté s celým spektrom chorôb, vrátane rakoviny, osteoporózy a cukrovky, tiež s kardiovaskulárnymi a autoimunitnými chorobami.“ Táto nová štúdia tiež dokumentuje jasné spojenie medzi nedostatkom vitamínu D3 a uloženým telesným tukom. Slnečné žiarenie podporuje stratu telesného tuku. Vitamín D3 je možným hormonálnym mechanizmom, s ktorým tento jav straty tuku pracuje. Vedecké badania o vitamíne D3 dávajú ešte lepšie výsledky. Je to silný aktivátor imunitného systému. Nedávne výskumy vykonané na univerzite v Kodani objavili, že vitamín D3 aktivuje imunitný systém tým, že „vyzbrojí“ bunky T (skupina bielych

dlho, že vitamín D3 je dôležitý na absorpciu kalcia, že tento vitamín aj súvisí s chorobami, ako je rakovina a roztrúsená skleróza, ale neuvedomili sme si, aký rozhodujúci je tento vitamín na aktiváciu imunitného systému – teraz už to vieme.“

Spoločný menovateľ chorôb

Podľa nového výskumu sa stáva stále jasnejším, že nedostatok vitamínu D3 môže byť spoločným menovateľom pre väčšinu ničivých moderných degeneratívnych chorôb. Pacienti so zlyhaním obličiek takmer všeobecne majú nedostatok vitamínu D3 a takisto aj pacienti s cukrovkou. Ľudia trpiaci rakovinou, ľudia s roztrúsenou sklerózou a osteoporózou majú vždy ťažký nedostatok vitamínu D3. V skutočnosti nedostatok vitamínu D3 môže byť základnou príčinou, prečo je toľko degeneratívnych chorôb. Inými slovami vitamín D3

zlepšuje využitie inzulínu · posilňuje imunitný systém. Osteoporóza je veľký problém starších ľudí pre zvýšené riziko zlomení. Ďalším problémom je ukladanie vápnika do ciev (cievnej kalcifikácie) miesto do kostí. Vitamín K prináša jedinečné prínosy v týchto otázkach. Vitamín K je vitamín rozpustný v tukoch. Často sa zanedbáva alebo vynecháva, pretože jeho nedostatok sa považoval za zriedkavý.

Vitamín K1 (fylochinón, phylo- quinone) je prirodzená forma, ktorá sa nachádza v listovej zelenine, je hlavnou formou vitamínu K1. Pritom skutočne absorbované množstvo do organizmu je malé, len asi 10% z vitamínu K1 v listovej zelenine je využiteľného pre organizmus. Je dôležitý pre správnu zrážanlivosť krvi. Vitamín K2 (menachinóny) je lepšie stráviteľná forma vitamínu K nachádzajúca sa v niektorých fermentovaných potravinách a doplnkoch stravy. Nachádza sa vo fermentovaných mliečnych výrobkoch kráv kŕmených čerstvou trávou a v niektorých fermentovaných potravinách (ako je napr. natto). K2 je produktom fermentácie a je vytvorený niektorými baktériami. Všeobecne platí, že fermentované potraviny obsahujú pomerne menšie množstvo vitamínu K2 (v porovnaní s K1 v listovej zeleni- ne), avšak K2 má vyššiu vstrebateľnosť. Využíva sa v mäkkých tkanivách a je užitočný pre kosti, srdcové tkanivo a i. Menachinóny majú nenasýtené izoprenylové bočné reťazce a sú označené ako MK-4 až MK-13 na základe dĺžky ich bočného reťazca. MK-4, MK-7 a MK-9 sú najznámejšie menachinóny. Menachinóny, ktoré sú prevažne bakteriálneho pôvodu, sú prítomné v skromných množstvách v rôznych živočíšnych a fermentovaných potravinách. Takmer všetky menachinóny, najmä menachinóny s dlhým reťazcom, sú tiež produkované baktériami v ľudskom čreve. MK-4 je unikátny v tom, že je produkovaný telom z fylochinónu konverzným procesom (ktorý nezahŕňa bakteriálnu aktivitu), ale len u zvierat.

Vitamín K3 (menadión) je synte- tická forma vitamínu K. Ten sa zvyčajne podáva injekčne dojčatám pri narodení a niektoré štúdie preukázali potenciálnu toxicitu tejto formy. Zaujímavé je, že štúdie dokázali veľký zdravotný a kardiovaskulárny prínos vitamínu K2, ale takmer žiadny vplyv K1. Vitamín K1 je nutný pre riadne zrážanie krvi a metabolizuje v pečeni, zatiaľ, čo K2 má výhody pre kosti a kontroluje správne využitie vápnika. V skutočnosti je užitočné uvažovať o týchto vitamínoch ako o dvoch

samostatných živinách s rôznymi účelmi. Vitamín K funguje ako koenzým pre gamaglutamylkarboxylázu, čo je enzým potrebný na syntézu proteínov zahrnutých do hemostázy (zrážanie krvi) a kostného metabolizmu a iných rozmanitých fyziologických funkcií. Protrombín (faktor zrážanlivosti II) je proteín v plazme závislý od vitamínu K, ktorý sa priamo podieľa na zrážaní krvi. Warfarín (Coumadin®) a niektoré antikoagula- lcia používané predovšetkým v Európe antagonizujú aktivitu vitamínu K.

Z tohto dôvodu osoby, ktoré užívajú tieto antikoagulancia, musia udržiavať konzistentný príjem vitamínu K. Už po 30. roku života obvykle začínajú kostné bunky umierať rýchlejšie, než ich telo stačí nahradzovať novými. A s pribúdajúcim vekom je tvorba mladých buniek stále menej efektívna. Najdramatickejší pokles kostnej hmoty potom nastáva v období menopauzy. Na obrázku je úbytok kostnej hmoty u mužov a žien s súvislosťou s vekom. Práve vitamín K2 je jedným z hlavných prostriedkov, ako tomuto príznaku starnutia zabráňovať a udržať si čo najdlhšie aktívny životný štýl.

Nedostatok

Vitamín K je v prírode bohato zastúpený, hlavne v zelených listoch zeleniny. Môžu ho tiež vyrábať naše črevné baktérie Escherichia coli, takže avitaminóza (nedostatok vitamínu K) z nedostatočného prívodu sa prakticky nevyskytuje. Ale naproti tomu je avitaminóza z nedostatočného vstrebávania častá. Ako je to možné? Vitamín K je rozpustný v tukoch a ak je porušené vstrebávanie tukov, tak je porušené aj vstrebávanie vitamínu K. Toto vedie k jeho nedostatku, napríklad pri chýbajúcej žlči v čreve. · zdravé črevné baktérie tvoria dostatok vitamínu K, nedostatok môže byť následkom liečby antibiotikami, ktoré ich zničia · pri užívaní látok proti zrážanlivosti krvi (aj acylpyrinu) · pri ochoreniach pečene · môže postihovať až 50% starších ľudí. A čo sa stane, ak nemáme dostatok vitamínu K1? Nastávajú poruchy zrážania krvi, následkom čoho sú

Aktívne látky v dennej dávke (5 ml):		
Zložka	Obsah v 1 dávke (5 ml)	% ODD
Vitamín D3 (cholecalciferol)	1000 IU = 25 μ g	250
Vitamín K2 (menachinon MK7)	75 μ g	100
Vitamín E (DL- α -tokoferyl-acetát)	3 mg	20
Vitamín A (Retinyl-acetát)	0,8 mg (2667 IU)	100
*ODD odporúčané denne dávky u dospelých osob		

rozsiahle krvácania aj po najmenších úrazoch, predĺžené zrážanie krvi, modriny, krvné podliatiny. Novorodenci nemajú ešte črevné baktérie, ktoré by produkovali vitamín K1, sú preto náchylní na jeho nedostatok, preto sa im často podáva injekčne do svalu, aby sa zabránilo krvácaniam. Matkám v tehotenstve a deťom po pôrode sa môže podávať aj per os. · osteoporóza – nedostatok vitamínu K2 vedie k zhoršeniu ukladania vápnika do kostí pre znížené množstvo aktívnej kostnej bielkoviny osteokalcínu, ktorá viaže vápnik v kosti. Pacientom s osteoporózou sa ľahko lámu kosti, pretože majú nízku hladinu vitamínu K2. Čím nižšia hladina vitamínu K2, tým vážnejšie zlomeniny kostí. Vitamín K2 sa nachádza v zelených listoch, toto môže byť jedna z ochranných látok vegetariánov proti osteoporóze.

Najlepším zdrojom vitamínu K 1 je zelené farbivo z rastlín chlorofyl (v tuku rozpustný), K1 Fylochinon a K2 menachinon normálne vyrábajú črevné baktérie. Závisí to od zdravej činnosti čreva a baktérii.

Ďalšie dôležité informácie

U zdravých ľudí, ktorí konzumujú rozmanitú stravu je nedostatok K1 zriedkavý. Skupiny ohrozené nedostatkom vitamínu K: osoby, ktoré nie sú liečené vitamínom K pri narodení, transport vitamínu K cez placentu je slabý a zvyšuje sa riziko deficiencie vitamínu K u novorodencov. Počas prvých niekoľkých týždňov života môže nedostatok vitamínu K spôsobiť krvácanie z nedostatku vitamínu K, čo je stav, ktorý bol predtým známy ako „klasické hemoragické ochorenie novorodenca“. VKDB (vitamin K deficiency bleeding) súvisí s krvácaním v pupočníku, gastrointestinál-

nom trakte alebo na iných miestach. VKDB je známy ako „skorý VKDB“, keď sa vyskytuje v prvom týždni života. „Neskoré VKDB“ sa vyskytuje vo veku 2-12 týždňov, najmä vo výnimočných prípadoch, v dôsledku nízkeho obsahu vitamínu K v materskom mlieku alebo u dojčiat s problémami s malabsorpciou (ako je cholestatická žltacka alebo cystická fibróza). VKDB, najmä neskorá VKDB, sa môže prejaviť aj náhle intrakraniálnym krvácaním, ktoré má vysokú úmrtnosť. Aby sa zabránilo VKDB, Americká pediatrická akadémia odporúča podanie jednorazovej, intramuskulárnej dávky 0,5 až 1 mg vitamínu K1 pri narodení. Výskumy ukázali, že Vitamín K2 funguje najlepšie v kombinácii s vitamínom D3. Vitamín D3 totiž tiež prispieva k lepšiemu využitiu vápniku a k udržaniu jeho dostatočnej hladiny v krvi. Kombinácia vitamínu K2 a D3 teda vášmu telu zaistí správne rozdelenie vápniku medzi kosti a krv. Prispieva k udržaniu zdravých a silných kostí. Podporuje imunitný systém. Podporuje tvorbu a udržanie správnej funkcie svalov.

Aký význam má vitamín K2?

Máme nedostatok vitamínu K2? Ukázalo sa, že vitamín K2 stimuluje tvorbu kostí tým, že podporuje osteoblastovú diferenciáciu a karboxyláciu osteokalcínu a zvyšuje alkalickú fosfatázu, rastový faktor-1 podobný inzulínu. Vitamín K2 je dôležitý vitamín, o ktorom mnoho ľudí nikdy nepočulo. Je smutné, že táto významná živina je často prehliadaná aj keď je dôležitá vo všetkých fázach života, nielen pre novorodencov a tehotné mamičky.

Odhaduje sa, že viac ako polovica dospelej populácie má nedostatok vitamínu K2.

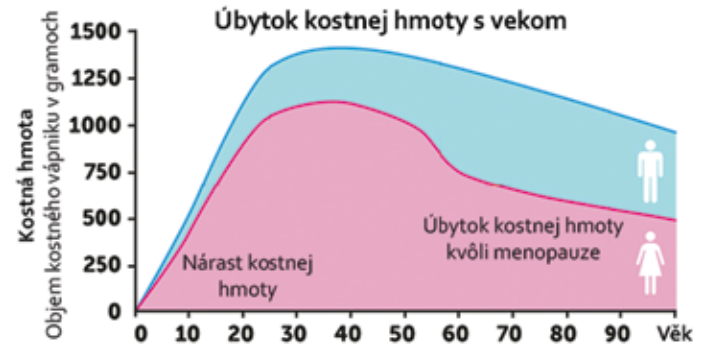
Prejavy nedostatku vitamínu K sa môžu manifestovať vo vážnejších problémoch, ako sú kardiovaskulárne choroby, úbytok kostnej hmoty, tvorba zubného kazu, alebo sa môžu prejaviť menšie symptómy ako ľahká zraniteľnosť, silná menštruácia, krvácanie z nosa. Pacienti, ktorí majú zažívacie ťažkosti alebo majú v anamnéze užívanie antibiotík, sú najviac ohrození týmito problémami. Ostatné vitamíny a minerály, ako napríklad vitamín D3, horčík, vápnik si získali pozornosť, ktorú si zaslúžia, ale vitamín K2 je často ig-

norovaný, čo môže mať nepriaznivé následky. Mnohé zdravotné účinky ukazujú, prečo môže mať vitamín K2 taký vplyv na úmrtnosť, že zníži riziko úmrtia v dôsledku hlavných príčin, ako je ateroskleróza, osteoporóza, cukrovka a rakovina. Nedostatočná zrážanlivosť krvi bola považovaná za hlavný príznak nedostatku vitamínu K1. Avšak zistilo sa, že možno mať dostatok vitamínu K1 na podporu zdravej krvnej zrážanlivosti, ale pritom nedostatok vitamínu K2 na to, aby aktivoval GLA-proteíny potrebné pre prevenciu kardiovaskulárnych ochorení, osteoporózy, cukrovky a rakoviny.

K2 a rakovina

Ak chceme znížiť riziko rakoviny, existuje niekoľko dobre zdokumentovaných štúdií, ktoré poukazujú na súvislosť medzi vyššou spotrebou vitamínu K2 a nižším rizikom niektorých druhov rakoviny: Európska štúdia dokázala, že vitamín K2 môže znížiť riziko rakoviny prostaty o 35% a nadväzujúca štúdia preukázala 63%-né zníženie rizika rakoviny prostaty u pacientov s najvyšším príjmom vitamínu K vs. s najnižším príjmom. Štúdia ukázala prínos K2 pri spomalení rastu rakoviny pľúc a leukemických buniek. Je tiež dokázané, že znižuje riziko a zastavuje rast hepatocelárneho karcinómu, nebezpečného druhu rakoviny pečene. Oslabuje schopnosť nádorových buniek stimulovať rast nádoru, zastavuje proliferáciu rakovinových buniek. Life Extension Magazine oznámil, že laboratórne štúdie poukazujú na obrovský potenciál vitamínu K2 aj u mnohých iných typov rakoviny. Vitamín K2 premieňa určité druhy ľudských leukemických buniek na bežné biele krvinky. V bunkách niektorých mozgových nádorov, rakoviny žalúdka a kolorektálneho karcinómu zastavuje vitamín K reprodukčný bunkový cyklus a vyvoláva smrť nádorovej bunky. Vitamín K tiež spúšťa DNA degradujúci proteín, ktorý rakovinové bunky normálne potláča; čím sa zabráni nádorovým bunkám, aby sa účinne samy opravili. Je určite potrebný ďalší výskum, ale už tieto počiatočné štúdie ukazujú, že vitamín K2 môže byť efektívna (a lacná) možnosť pre budúcnosť liečby rakoviny.

»»»



Alzheimerova choroba

Pre zdravie mozgu nový výskum ukázal, že rovnaký proces, ktorý umožňuje vitamínu K2 byť užitočný v prevencii vápenatenia tepien a svalových tkanív, môže tiež byť prínosom pre ochranu mozgu pred Alzheimerovou chorobou a ďalšími chorobami. Vitamín K pomáha zabrániť prebytku vápnika v organizme (vrátane mozgu). Odporúča sa užívať vitamín K2 ako doplnok, lebo aj prebytok vápnika v mozgu stojí za niektorými poškodeniami pri Alzheimerovej chorobe. Pacienti so skorým štádiom Alzheimerovej choroby mali podstatne menej vitamínu K2.

Príjem vitamínu K je dôležitý pri mnohých chronických ochoreniach. Vitamín K2 ovplyvňuje 16 GLA-proteínov v tele. To je jeden z dôvodov, prečo štúdie zhodne preukázali nepriamy vzťah medzi hladinou vitamínu K2 a mortalitou v dôsledku rôznych príčin. Inými slovami, čím vyššia hladina vitamínu K2, tým menšia je pravdepodobnosť, že človek zomrie na srdcovocievne ochorenie. Štúdia ukázala, že ľudia s najvyšším príjmom mali o 36% menšiu pravdepodobnosť úmrtia z rôznych príčin, ako tí s najnižším príjmom. Všetky vyššie uvedené zdravotné účinky poukazujú na to, že vitamín K2 môže mať vplyv na mortalitu tým, že zníži riziko úmrtia v dôsledku hlavných príčin, ako je ateroskleróza, osteoporóza, cukrovka a rakovina. Nedostatočná zrážanlivosť krvi bola považovaná za hlavný príznak nedostatku vitamínu K. Zistilo sa však, že možno mať dostatok vitamínu K1 na podporu zdravej krvnej zrážanlivosti, ale pritom nedostatok vitamínu K2 na to, aby dostatočne aktivoval GLA-proteíny potrebné pre prevenciu kardiovaskulárnych ochorení, osteoporózy, cukrovky a rakoviny. Štúdie ukazujú, že užívanie vitamínu K môže významne zvýšiť množstvo aktivovaných GLA-proteínov v tkanivách bez nadmernej aktivity koagulačných proteínov.

Lipo DEKA

Lipozomálne D3 + E + K2 + A vitamíny

Vysoká absorbovateľnosť. Dostupné v objeme 250 ml. Vyrába firma ProfiVit, s.r.o., Slovensko, EU

Kontakt:
www.profitvit.sk
info@profitvit.sk
profitvitsk@gmail.com

VITAMÍN E (tokoferol)

· tvorí ho 8 rôznych zlúčenín
4 tokoferoly a 4 tokotrienoly

Funkcia

· zázračný antioxidant pri prevencii a v liečbe ochorení srdca, rakoviny a starnutia.
· je účinný proti (neplodnosti) sterilite
· kardiológovia na prvé miesto v prevencii infarktu zaraďujú antioxidanty. Medzi nimi prvé miesto zaujíma vitamín E.
Jeho grécky názov tocopherol znamená nosiť deti.

Účinky

· pôsobí ako antioxidant
· chráni pred poškodením mnohé iné zlúčeniny ako vitamíny A a C, nenasýtené mastné kyseliny a membrány fosfolipidov. Treba si uvedomiť, že kyslík je životne dôležitý pre bunkové dýchanie, ale zničí bunky, ak ho antioxidanty neudržia pod kontrolou.
· je životne dôležitý pre trávenie a metabolizmus nenasýtených mastných kyselín.
· chráni bunky pred zničením škodlivinami, peroxidmi a voľnými radikálmi tvorenými z organických molekúl pri normálnych metabolických pochodoch
· chráni pľúca pred poškodením zo vzdušného znečistenia
· chráni obal buniek – bunkovú membránu buniek
· podporuje rozvoj a napätie svalov srdca, kostrových aj hladkých svalov tráviaceho traktu
· brzdí starnúce procesy buniek, predlžuje život červených krviniek
· vitamín E a C znižuje tvorbu nitrozaminov (rakovinotvorne látky) v pečeni
· Chráni pred ochorením srdca, rakovinou a porážkou, čo sú tri hlavné príčiny smrti.
· Doplnenie vitamínu E je užitočné aj pri mnohých ďalších ochoreniach,

Vitamín E je skupina 8 zlúčenín, ktoré najlepšie fungujú spolu. Pôvodne sa myslelo, že je dôležitý len alfa tokoferol. Toto bola chyba, aj ostatné formy sú dôležité. Väčšina doplnkov obsahuje syntetický alfa tokoferol. Vyššie popísané významné účinky E vitamínu dosiahneme užívaním všetkých foriem spolu.

zvlášť pri srdcovocievnych ochoreniach, cukrovke, cystickej fibróze pľúc, pri menopauze, Parkinsonovej chorobe, v tehotenstve na zabránenie predčasného prasknutia obalov.
· Hrá dôležitú úlohu v metabolizme tukov, cukrov, bielkovín a v hospodárení s tekutinami. Zvyšuje regeneráciu buniek.
· Chráni polonenasýtené mastné kyseliny a cholesterol pred oxidáciou. Toto je mimoriadne dôležité, lebo oxidovaný cholesterol sa stáva agresívny a ukladá sa pod cievnou výstelku, a tak zužuje cievy.
· Ďalšie dôležité účinky sú na nervovú sústavu, reprodukčnú schopnosť, omladzuje pokožku a vlasy. Roztahuje cievy, zamedzuje zrážanie krvi, znižuje vysoký krvný tlak a má diuretický účinok.
· Ochrana endotelu, zvýšenie biologickej dostupnosti NO. Stabilizácia bunkových membrán, zvýšenie elasticity erytrocytov.
· Má protirakovinné vlastnosti (napríklad tokotrienoly, gama tokoferol) antioxidantný a antiproliferačný účinok, expresia p53, inhibícia tvorby nitrozaminov.

Ako sa prejavuje nedostatok

Praskanie červených krviniek, nasledované zvýšeným ukladaním tuku v srdci a svaloch. Zvrášťovanie spojivových tkanív a svalová degenerácia, zápal obličiek (tubuly sú upchaté mŕtvymi bunkami), upchatie žľazových ciest, dlhodobý zápal podžalúdovej žľazy. Dlhodobé ťažkosti tráviaceho traktu. Neplodnosť u mužov a žien. Postupná nervovosvalová choroba u detí aj dospelých. Tvorí sa starecký pigment – lipofuscin.

Okrem uvedených príznakov sa znížený príjem vitamínu E môže prejavovať týmito symptómami:

· anémia – nedostatok červených krviniek (chudokrvnosť) z oxidatívneho poškodenia červených krviniek.
· retinopatia (poškodenie sietnice oka).
· oslabená imunita.
· mužská neplodnosť – dlhodobý nedostatok môže viesť k poškodeniu semenníkov u mužov.
· zhoršená artikulácia.
· zhoršený reflex svalového natahovania a kontrakcie.
· znížená citlivosť na vibrácie.
· oslabená priestorová vnímanosť rôznych častí tela.
· znížený odhad vynaloženej svalovej sily.
· znížená citlivosť na bolesť, hlad a pohyby vnútorných orgánov.

Jedným zaujímavým príznakom nedostatku vitamínu E môže byť aj prítomnosť takzvaného Babinského znaku či reflexu. Ak sa chodidlo pošúcha od päty v smere k palcom,

tak u zdravých ľudí sa prsty zatočia smerom dole. V prípade poškodenia nervov vyvolaného nedostatkom vitamínu E dôjde, naopak, k zatočeniu palcov smerom hore.

Kde sa nachádza

· pšeničné klíčky, olej z pšeničných klíčkov, nerafinovaný zeleninový olej, orešky, semená, zelené listy zeleniny.
Stabilita – ničí ho svetlo a kyslík, teplotne je stabilný pri varení, ale ničí sa mrazením. Pri skladovaní pri izbovej teplote sa zníži asi 50 % za 2 týždne.
Vstrebáva sa v tenkom čreve spolu s tukmi, asi 40 až 60% sa absorbuje do lymfy (v chilomikrónoch), zvyšok odchádza nestrávený. Napriek konzumácii správnych potravín sa však dostatočné množstvo nedá získať. Dôležité je užívanie doplnkov.

Bežne sa používa sa pri týchto ochoreniach:

akné, AIDS, alkoholom vyvolané poškodenie pečene, alergia, nepravidelný chod srdca, chudokrvnosť, bolesti pri srdci – angína pectoris, artérioskleróza, rakovina, autoimúnne ochorenia, krehké praskajúce drobné cievy, postihnutie svaloviny srdca, zákal šošovky, cukrovka, nepravidelná menštruácia, kožné ekzémy, žľazové kamene, zápal pečene, vírusové ochorenia- herpes simplex a zoster, znížená odolnosť, zápal, bolesti nôh pri chôdzi, kožné ochorenie lupus, poškodenie sietnice oka, menopauza u žien, ochorenie nervov, mnohopočetná skleróza, postihnutie svalov, bolesti nervov, zápal kostí a kĺbov, Parkinsonova choroba, vredy žalúdka a dvanástnika, choroby ďasien, tehotenstvo, ochorenia ciev, kožné ochorenia skleroderma, kožné vredy, kožné lupiny, vredový zápal čreva, hojenie rán.
Doplnenie vitamínu E napravi škody zapríčinené jeho nedostatkom, ak degenerácia tkanív ešte nie je trvalá zmenší poškodenie svalov zapríčinené zlou výživou.
U predčasne narodených detí 100 IU denne chráni bunkovú membránu mozgu, nervov, srdca a svalov pred deštrukciou oxidáciou predchádza slepote a poškodeniu mozgu.
Chrání pľúca pred poškodením smogom, brzdí starnutie, pôsobí preventívne proti rakovine a ochoreniu srdca a celkovej degenerácii.

Predávkovanie

Vitamínom E sa nemožno predávkovať. Aj 200-násobná dávka RDA do 3000 IU na deň je pre väčšinu ľudí bezpečná.



NÁVRAT K ZDRAVIU

SO ŠTÁTNOU DOTÁCIOU

Rekreačný озdravný pobyt zahŕňa:

- 5x ubytovanie v pohodlných izbách s vlastným sociálnym zariadením
- 5x obed a trojchodová večera z ponuky jedál
- 5x raňajky formou bufetových stolov
- 2x použitie horských bicyklov
- 1x masáž podľa zdravotného stavu

slnečné kúpele podľa želania

voľný vstup do mini fitness centra

bezplatné parkovanie, pripojenie na internet v každej izbe

VOĽNÉ TERMÍNY

20. 9. – 25. 9. 2021

27. 9. – 2. 10. 2021

4. 10. – 9. 10. 2021

11. 10. – 16. 10. 2021

18. 10. – 23. 10. 2021

25. 10. – 30. 10. 2021

V ponuke i novembrové termíny, ešte lacnejšie!

Rekreačný озdravný pobyt je podporovaný štátnou dotáciou 50 EUR z Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky pre všetkých, ktorí prekonali vírusové ochorenie Covid-19 s ľahkým priebehom. Dotácia platí aj pre všetky osoby, ktoré boli s vami v jednej domácnosti počas vášho zhoršeného stavu.

Tešíme sa na stretnutie s vami



www.oravskahoraren.sk

Rekreačné stredisko Potravinar, spol. s r.o.
Oravský Podzámok č. 396, Hruštín - lokalita zábava

REZERVÁCIE: 0918 494 494 • 0918 591 942 • repcia@oravskahoraren.sk

★ ★ ★ ★

HOTEL TATRA



Miesto pre Váš biznis v srdci Bratislavy

4* HOTEL TATRA v centre hlavného mesta víta hostí už skoro 90 rokov. Hostia si môžu vybrať ubytovanie z 200 moderne zariadených izieb alebo apartmánov. Súčasťou hotela je tradičná kaviareň v štýle art deco, a elegantná reštaurácia **Stará Bratislava** s kapacitou 300 ľudí, kde si v nerušenom prostredí môžete vychutnať šálku dobrej kávy a pochutnať si na špecialitách nášho šéfkuchára Damiána Repu. Hotel disponuje 5 kongresovými sálami so špičkovým technickým vybavením pre viac ako 700 ľudí. Najlukratívnejšia sála LUX je vybavená vstavanými tlmočnickými kabínkami, oddeleným vstupným foyer a jedinečným kaskádovým sedením. Priestory hotela sú ideálne nie len pre medzinárodné konferencie, firemné eventy, ale tiež svadby, stužkové a oslavy. Samozrejmosťou komfortu je neobmedzené internetové pripojenie a kryté parkovisko s kapacitou 90 miest. Po náročnom pracovnom dni môžete navštíviť SPA zone a užiť si výhľad na celú Bratislavu. Príďte uzavrieť úspešný obchod do Hotela Tatra.

Since 1930

www.hoteltratra.sk

Španielské obklady a dlažby

- viac ako 50 rokov skúseností v oblasti výroby keramiky
- stabilné zastúpenie viacerých svetových značiek



AZULEO
K E R A M I K A

SKUTOČNÁ KVALITA ZA SKVELÉ CENY

- Vane, sprchové vaničky a umyvadlá **NEOSOLIT**
- **10 španielskych fabrík** pod jednou strechou
- **50 odtieňov** škároviek
- **flexi lepidlá** na dlažby a hydroizolácie
- dilatačné lišty
- výhradný distribútor **škridiel MAZARON - terakota**
a **obklady na výškové budovy FAVETON - terakota** pre Slovensko

www.azuleo.sk

★★★★ HOTEL MAGNÓLIA PIEŠŤANY



Hotel v meste a predsa v prírode

WWW.HOTELMAGNOLIA.SK



AZULEO
K E R A M I K A

Služby:

- ▶ návrh architekta
- ▶ pokládka dlažby
- ▶ dovoz dlažby
- ▶ vytvoríme ceny na projekty
- ▶ dokončenie Vášho bývania do štandardu
- ▶ vonkajšie a vnútorné striekané omietky
- ▶ iné služby



BOZIN SHOPPING, PEZINOK

www.azuleo.sk



sme

REKLAMNÍ
GURMÁNI

Ochutnajte naše menu

www.ctgggroup.sk



www.jetovsuchu.sk

**MOČÍM
PRÍLIŠ ČASTO,**
v priebehu dňa 8
a viac krát navštívím
toaletu

**MÁM NALIEHAVÉ
NUTKANIE NA MOČENIE,**
kvôli tomu musím prerušiť
svoju činnosť

KVÔLI PROBLÉMOM
s močením som
obmedzil príjem
tekutín

**V NOCI SA
PREBUDÍM**
viac ako raz
kvôli močeniu



Cítite sa takto?

Hyperaktívny močový mechúr?
Upravte si svoj životný štýl



- znížením príjmu kofeínových prípravkov



- obmedzením korenených jedál, citrusových plodov, sýtených nápojov, umelých sladidiel (aspartam)



- reguláciou zápchy – dostatočným príjmom vlákniny a používaním prírodných laxatív



- optimalizáciou príjmu tekutín



- redukciou váhy

Viac na www.jetovsuchu.sk

PRO.MED.CS
Praha a.s.

www.promedcs.eu



EQUISTYLE
jazdecké potreby



www.equistyle.sk

Váš nový obchod
X-BIONIC® SPHERE
Čílistov

Kamenná predajňa:

Rovinka

Hlavná 239

Tel: 02 21 29 33 44

e-mail: info@equistyle.sk

Pezinok

Suvorovova 9

Tel: 0902 414 474



Absorbine.
Značka, které
váš kůň důvěřuje.

Špičkové americké výrobky na českém trhu.





Profesionálny **HORECA SERVIS**

- Jedinečná a široká ponuka chladeného a mrazeného tovaru, vrátane zmrzliny Algida
- Mrazené múčne dobroty vyrobené podľa tradičných receptúr, známe pod značkou Stará mama
- Vlastná logistika zabezpečuje rozvoz do takmer 11 000 prevádzok na celom Slovensku
- Pri objednávkach do 16:00 je dodanie tovaru nasledujúci deň
- Výber z nákupných kanálov: **obchodný zástupca, callcentrum, e-shop**

Výrobca a distribútor potravín

www.hopefamily.sk
www.eshop.hopefamily.sk
www.mojastaramama.sk

callcentrum
T: 052/4260970
E: objednavky@hopefamily.sk



KDYŽ JI MILUJEŠ,
není čo řešit!



**NAŠE PLOCHY,
VAŠE ÚSPECHY**

www.nubium.sk

Jasná voľba pre kvalitnú gastronómiu



Tri nové značky nájdete už teraz vo Vašom veľkoobchodnom stredisku. www.metro.sk

METRO

ĎAKUJEME NAŠIM PARTNEROM!

REKLAMNÍ PARTNERI

EQUITOP
METRO
KOFOLA
HEINEKEN
JJ DARBOVEN
PEKÁREŇ BAGETA
HOPE FAMILY
OFFICE DEPOT
DUOLIFE - JANKA FRANCOVÁ
VINOHRADNÍCTVO PAVELKA
EQUISTYLE
NUTRIHORSE
STIEFEL
PAVO
ABSORBINE
NAF
NIDŮ®
HOPIHOP PEZINOK
ZDRAVIE Z PECE

MEDIÁLNI PARTNERI

CTG GROUP
NUBIUM
STAR PRODUCTION
OFFICE DEPOT
SLOVAK LINES
GUEST
EQUES

FOTOGRAFKA

LUCIA GRANCOVÁ
@LUCIAGRANCOVA

HOTEL SAFFRON
HOTEL TATRA
HOTEL MAGNÓLIA
TRIPSY
PPK
AUTOGRAND
ACARE
ANGLICKÝ TRÁVNIK
AZULEO
BOOMSNACKS
CASIO-WATCH.SK
GAŠPARÍK
HIPOSAFE.CZ
HUBERT
IMC SLOVAKIA
INCAPET COLLAGEN
JAZDECKÝ AREÁL PLATAN
JOHN DEERE
KARPATSKÉ BRANDY
KNOTT
ORAVSKÁ HORÁREŇ
PRO.MED.CS
PROFIVIT
TUBOTECH
VITIS



TATRA UNITED
CORPORATION



Nové povrchy
areálu Rozálka:
Geotextília
a piesok Hiposafe



www.hiposafe.cz

G-SHOCK

ABSOLUTE TOUGHNESS



#NEVERGIVEUP
BORN IN RESIN. EVOLVED TO METAL

GST-B100 · GM-5600 · GM-6900

CASIO | For more information about the G-SHOCK collections: g-shock.eu | Image shows (left to right): GST-B100-1AER (®) |  Bluetooth (®) | Zoznam predajcov nájdete na casio-watch.sk