

Class

SLOVAKIA

SEPTEMBER-OKTÓBER 2018, CENA 1,99 EUR

ZAČÍNAL AKO OPRAVÁR OBUVI,
DNES Z KOŽE VYRÁBA
MAGICKY NÁDHERNÉ KABELKY

KEĎ ŠILJ TOPÁNKY
NAŠI DEDOVIA

SPRACOVANIE KOŽÍ PATRILO
K NAJNÁROČNEJŠÍM REMESLÁM

VAĽKOVÉ DOMY

LITERATÚRA JE ÚŽASNÁ

...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“



EXKLUZÍVNA INVESTIČNÁ PRÍLEŽITOSŤ

PREDAJ APARTMÁNOV - BULHARSKO

WHITE COAST

- 29 voľných apartmánov
- Na začiatok Vám stačí 30%.

Stačí ak zaplatíte len 30% zo sumy a zvyšok doplatíte do 2 rokov.

- **Privátna pláž**

POSTAVÍME VÁM NOVÉ BÝVANIE, KTORÉ VÁS VYSTIHUJE.



PAPP STAV
www.pappstav.sk, 0905 528 978

realizácia stavieb na kľúč
rekonštrukcia bytov a bytových jadier
návrh a dodávka kuchynských liniek a vstavaných skriň
demolačné a zemné práce
prenájom stavebného lešenia, montáž a demontáž
sádrové omietky a potery
optotená a zámkové dlažby

Class

SLOVAKIA
SEPTEMBER–OKTÓBER 2018



Obsah

ZAČÍNAL AKO OPRAVÁR OBUVI, DNES Z KOŽE
VYRÁBA MAGICKY NÁDHERNÉ KABELKY | 6

KEĎ ŠILI TOPÁNKY NAŠI DEDOVIA | 12

SPRACOVANIE KOŽÍ PATRILO
K NAJNÁROČNEJŠIM REMESLÁM | 14

VAĽKOVÉ DOMY | 18

ZMLUVA O REKONŠTRUKCII NEHNUTEĽNOSTI | 19

POZNÁME PRVÉHO OBYVATEĽA
PROJEKTU POD GOMBÁŠOM | 20

LITERATÚRA JE ÚŽASNÁ | 22

...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“ | 24

KRÁSNOHORSKÁ JASKYŇA | 26

Súčasný trend globalizácie prináša zmeny do nášho každodenného života. Mnohí si čoraz viac uvedomujeme, ako sa jedinečnosť našej kultúry a hodnoty zdedené od našich predkov z našich životov nepatrne, ale isto vytrácajú. Cieľom magazínu, ktorý sa Vám práve dostal do ruky, je objavovať a podporovať pozitívne hodnoty našej domoviny.

Lenka Šingovská, šéfredaktorka

Dvojmesačník Class SLOVAKIA ČÍSLO: 1/2018, ročník 1.

DÁTUM VYDANIA: september 2018

REGISTRAČNÉ ČÍSLA: EV 5677/18, ISSN 2453-8574 CENA: 1,99 Eur

VYDÁVA A ROZŠIRUJE: Class s.r.o., Pražská 4, 040 11 Košice IČO: 48 324 949

KONTAKT: Lenka Šingovská, info@class.eu.sk, +421 904 462 750

FOTO NA TITULKE: archív Ivan Janáč

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti obsahu je možné výhradne so súhlasom vydavateľa. Vydavateľ nezodpovedá za slovný a vecný obsah inzerátov. Publikácia neprešla jazykovou úpravou.

WWW.FACEBOOK.COM/CLASS.EU.SK

WWW.CLASS.EU.SK





ZAČÍNAL AKO OPRAVÁR OBUVI, DNES Z KOŽE VYRÁBA MAGICKY NÁDHERNÉ KABELKY

Text **ANDREA KICREBOVÁ**



Vdychuje život nádherným koženým kablám, kabelkám i kabelôčkam, nad ktorými sa nedá nič iné, iba hákať. Kým si však jeho prácu niekto všimol, riadne sa nadrel a „makačka“ to je i teraz. Ivan by však nemienil ani za nič. Zástupca značky Tanflow nám poodhalil čoto zo zákulisia výroby kožených skvostov.

Tvorí z iného materiálu ako kože si nevie ani predstaviť. Doslova mu učarovala. „Výrobky vyrobené z kože majú punc exkluzivity. Je to omnoho špecifickejšie ako u umelých materiálov. Hlavne je pre mňa fascinujúce, ako kabelka, či taška z kože starne a vyvíja sa. Veľmi ma teší, keď vidím na niekom tašku, ktorá má povedzme dvadsať rokov a jej majiteľ je s ňou zžitý. Poviem to nadnesene - taška z kože rozpráva príbeh svojho majiteľa,“ začína svo-

je rozprávanie Ivan Janáč, ktorý má za sebou zaujímavú profesijnú cestu, kým sa vôbec dopracoval k výrobe kabeliek.

NÁROČNÉ ZAČIATKY

Začínal od piky ako opravár obuvi, čo je v dnešnej dobe viac ako tvrdý chlebiček. Vďaka svojej trpezlivosti však vytrval a koža mu ukázala životný smer. „Oprava obuvi je veľmi trpezlivá práca. Každá topánka či zips si vyžaduje osobitnú koncentrovanosť. Keď do-

stanete do opravy už značne poškodené topánky, je niekedy zázrak zachrániť ich.

Tak sa o to pokúsíte a

veľakrát na tom aj prerobíte. A znova je to len na určitý čas. Výmena podrážok či opätokov je rutina, ale už to nie je to, čo to bývalo, ako som sa dozvedel od starých obuvníkov. Hlav-

Ivan Janáč: „Kvalitná koža má svoju pamäť“

ne kvôli materiálom, z ktorých sa dnes robia topánky. Bežné lepidlá na nich už nefungujú. Možno preto ma prestalo baviť opravovať a začal som rozmýšľať, ako vyrábať nové.“

Spolu s bývalou partnerkou Peťou, ktorá pôvodne vystudovala etnológiu a rumunčinu a po škole pracovala v ÚLUV-e ako kurátorka v Múzeu ľudovej umeleckej výroby, začali pred časom vyrábať sandále, krpce, ale aj poltopánky. „Keďže nám však ich výroba trvala príliš dlho, aby sa to vyplatilo, museli sme použiť záložný plán B. A tým boli práve tašky. Pol roka sme vyrábali len výrobky na sklad. Boli sme na niekoľkých jarmokoch, no náklady stále prevyšovali zisk. Postupne sme začali vytvárať galériu výrobkov na Sashe.sk a pomaličky si naše prvé kabelky nachádzali svojich majiteľov.“

ČO ĎALEJ? MINIMALIZMUS

Pri pohľade na nich hneď vidieť, že sú vyrobené z mimoriadne kvalitnej kože. „Hladenica alebo trieslom činená koža, je ako materiál jednou z drahších variant usne. Využívaná je najmä medzi sedlármi. Robia sa z nej postroje na kone, sedlá, opasky... Dajú sa do nej za vlhka vyrábať vzory raznicami, pretože má, ako hovoria sedlári, pamäť. Dá sa na ňu maľovať a aplikovať rôzne povrchové úpravy,“ objasňuje zručný remeselník, ktorý sa však podľa vlastných slov trochu bráni dekorovaniu tašiek raznicami. „Je to umelecky náročná práca, ktorá v našich podmienkach nie je dostatočne zaplatená a je určená pre špecifickú cieľovú skupinu. Pri maľovaní kože aplikujem skôr originálne grafické postupy, pričom využívam profesionálne moridlá na kožu. V poslednej dobe si už častejšie kupujem továrensky prefarbenú hladenicu na priame použitie. Reagujem tým na zmenu štýlu výroby tašiek, pretože kráčam skôr cestou minimalizmu, ktorý je v súčasnosti in.“

VZDELÁVANIE NA CELÝ ŽIVOT

Keďže je hladenica drahým materiálom, pri rezaní jednotlivých dielcov je nevyhnutné dbať na jej čo najefektívnejšie využitie. Z odpadu vyrába doplnky k taškám či menšie výrobky. „Vždy musím pozorne sledovať lícovú aj rubovú plochu, pretože rôzne kazy, hoci len povrchové, sú jej súčasťou. Je to odrazom toho, či mala kravička nejaké kožné ochorenie spôsobené parazitmi, alebo vady prípadne vznikli pri spracovaní už hotového materiálu. S tým všetkým sa musí rátať,“ konštatuje Ivan, ktorý chcel vždy robiť prácu, v ktorej by mohol uplatniť umelecké nadanie, no zároveň túžil robiť niečo, čo bude prinášať úžitok iným. Na otázku Na čo je najviac hrdý skromne odpovedá, že azda len na to, že sa mu tento sen aspoň trochu darí naplňať. „Musím sa však neustále snažiť a nepolaťovať. Toto remeslo v sebe skrýva ešte veľa možností realizácie. Je to vzdelávanie na celý život. Vlastným veľa rôznych publikácií, niektoré boli dokonca vydané skôr, než som sa narodil a práve v nich je veľký zdroj inšpirácie. Existuje veľmi veľa variácií a možností, ako by mohol výrobok vyzeráť, je preto nutné si ho vopred nakresliť, vytvoriť koncept a následne vypočítať koľko kože, koľko šitia a ostatnej práce treba. Snažím sa počúvať aj svojich zákazníkov a vychytávať chyby, na ktoré ma upozornia.“

Azda najpríjemnejšou časťou práce sú, ako to už býva, komplimenty od zákazníkov. „Nie je nič krajšie, ako keď sa k nám človek znovu vráti a objedná si ďalšiu kabelku. Máme jednu zákazníčku, ktorá si postupne objednala už štyri. To ma presvedča o zmysle našej práce. Samozrejme, pozitívnych hodnotení dostávame veľa a všetky potešia rovnako. Spätná väzba je veľmi dôležitá. Takisto je však dôležité udržiavať z našej strany seriózný prístup a dbať na komunikáciu.“



AJ ZA HRANICE

Pod značkou Tanflow však nenájdeme len rozmanité kožené kabelky a tašky, ale napríklad i rolku na nože či opasky. „Niekedy prídu zákazníci aj s inými objednávkami, ako robíme bežne. A tak vznikajú puzdra na nože, či obojky pre psa. Primárne sa však chcem sústreďovať na kabelky.“ Za svoje srdcové kúsky označuje kabelku, ktorá upozornila verejnosť na ich mladú firmu a nesie názov Bylinka, no veľmi rád vyrába aj tašku mierne elegantného strihu s názvom Miracle.

Keďže bez snov by človek stagnoval, je priam nevyhnutné mať ich čo najviac. Ivan žije v obci Lošonec pod Malými Karpatmi a dielňu má v Košolnej. Na Slovensku je jeho práca čoraz vychytenejšia, no preraziť túži aj v zahraničí. „Bol by som rád, ak by sa našli šikovní ľudia, ktorí by sa mohli zapojiť do tohto procesu, pretože sám na to nestačím. Rozmýšľam tiež nad usporadúvaním kurzov, kde by

sa uchádzači mohli zoznámiť s brašnárskou prácou. Vidím v tejto práci ešte veľa potenciálu,“ naznačuje šikovný remeselník, ktorého fascinuje japonský prístup k remeslu. Inšpiruje ho svojou jednoduchosťou a dômyselnosťou. „Samozrejme, Mekkou tohto remesla sú Francúzi a Taliani.“

Umenie vníma Ivan ako neoddeliteľnú súčasť svojho života. Študoval na Škole úžitkového výtvarníctva odbor propagačná grafika, ako slobodný umelec sa venoval maľbe na plátno a steny (wallpainting). „Moje tašky sa snažím ozvlášťovať aj umeleckým spôsobom. Aktuálne sa však vyberám cestou minimalizmu, pretože niekedy je menej viac.“

KARTY ZAMIEŠAL OSUD

Pôvodne tvoril s bývalou partnerkou pod názvom Petja, teraz ho nájdete pod značkou Tanflow. „Slovo Petja znamená po katalánsky stopa, preto v logu figurovala stopa nohy.



Mala to byť vlastne predzvest', že budeme robiť topánky. Keďže sa časom naše videnie tvorby začalo líšiť a už netvoríme pár, bolo nevyhnutné osamostatniť sa. Dlhو som premýšľal nad svojím logom a vyšlo z toho Tanflow. Je to spojenie dvoch anglických slov. Tan ako hladnica (trieslo) alebo opálenie a flow, teda plynutie."

A ak vás zaujíma, ako vlastne človeka napadne vyrábať veci z kože a stať sa remeselníkom, ako to už býva, občas záuraduje osud. Všetko sa to totiž začalo, keď si išiel dať ušít topánky na mieru k obuvníkovi. „Fascinovalo ma, že niekto vôbec takéto niečo v súčasnosti

robí, no dôvod bol prozaický - mám nadrozmerne nohy a kúpiť si topánky v bežnom obchode bolo takmer nemožné. Za mesiac som však mal ručne robené topánky, s ktorými som bol nadmieru spokojný. Potom som si dal ušít ešte asi dvojce. No a o nejaký čas som prišiel a opýtal som sa, či by pre mňa nebola práca. Učil som sa naťahovať zvršky na kopyto a ako sa tvaruje topánka. Následne som robil „spodkársku“ prácu, čo znamená šitie, lepenie a obrusovanie podrážok. Dá sa povedať, že tam bol môj prvý kontakt s kožou, ktorý vyústil do celoživotného vzťahu.“

ZDOBENIE KOŽENÝCH PREDMETOV PÁVÍMI BRKAMI

O starých remeslách toho bežný človek vie pomerne dosť. Nájdu sa však i také, ktoré vás môžu zaskočiť. Zrejme ste ešte napríklad nepočuli o brkovom výšivkárstve. Majster tohto remesla nielen vyrábala predmety z kože, ale jeho hlavným kumštom bolo ich zdobenie vyšívaním, a to nie niťou, ale pávimi brkami.

Text **ANDREA KICREBOVÁ**



Takýmto netypickým spôsobom sa zdobili kožené opasky, topánky, ale i traky, a to najmä v alpských oblastiach. Najviac sa mohol remeselník realizovať práve na širokých driekových opaskoch, ktorých hlavnou funkciou bolo prekvapivo uchovávanie vzácnych predmetov vo vnútorných vrecúškach, akými bolo peniaze či hodinky. To vysvetľuje skutočnosť, prečo v mnohých rozprávkach zbojníci pocestných ozbýjali o opasky.

Zdobenie podliehalo určitým pravidlám a veľmi často boli v rámci neho využívané symboly. Chrániť majiteľa pomáhalo vyobrazenie kvetov, špirál či srdiečok. Zvykom tiež bolo vyšívať iniciály majiteľa.

SAMIČKA NIE, SAMČEK ÁNO

A ako to bolo so samotným pávím brkom? Nuž od samičky páva by ste potrebný materiál nezískali. Vyšívať je totiž možné len s brkom z chvosta pávieho samčeka, ktoré je krásne dlhé a lesklé, na rozdiel od kratučkého samičkinho. Keď už sa teda stanete hrdým majiteľom tých správnych brkov, musíte ich

„oholiť“, teda zbaviť páperia, aby ostali len čisté biele pásiky, ktoré sa priečne rozdelia na dve polovice. Ich vnútro sa vyškrape a z takto pripravenej polovice remeselník nareže tenké pásiky – vlákna. Samotné vyšívanie si potom vyžaduje šidlo, pretože ihla by hrubú kožu neprepichla.

DODNES ŽIVÉ

Možno vás prekvapí skutočnosť, že toto unikátne remeslo ani zďaleka nevyhynulo, pretože napríklad v južnom Tirolsku existuje hneď deväť remeselných dielní, kde sa mu venujú. Čo sa týka našich končín, na Slovensku bolo vyšívanie pávimi brkami napríklad súčasťou kokavského ženského kroja. Na zadnej čiastke čepca sa u žien nachádzal „na piad' vysoký hrebeň, menoval sa kika, ktorý bol vyšitý brkom z pávieho chvosta“, spomína v miestnej kronike Ján Výrostek. Na naše územie sa dostalo vyšívanie pávimi brkami vďaka Napoleonským vojnám, ktoré spôsobili jeho masívne rozšírenie v rámci strednej Európy.

KEĎ ŠILI TOPÁNKY NAŠI DEDOVIA

Málokto si ešte dnes vie predstaviť, že sa obuv, a to nielen pri špecifických exkluzívnych objednávkach, šila ručne. Obuvníctvo bolo vážené remeslo, ktoré si vyžadovalo nemalý kumšt. Väčšina majstrov mala mobilné dielne, s ktorými cestovala po krajine. V súčasnosti sa však opäť stretávame s boomom dopytu po ručne šitých topánkach, a to nielen v módnom priemysle, ale napríklad i v prípade ortopedickej obuvi.

Text **ANDREA KICREBOVÁ**

Základnú výbavu obuvníka tvorili obuvnícka podnožka a lavica, trojnožka, kladivko, šidlá, hladidlá, rašple, kliešte a rozmanité obuvnícke kopytá. Používaným materiálom bola samozrejme koža od garbiara. Raz ročne navštívil obuvník gazdovstvo a vyhotovil každému z dvora jeden pár sviatočných topánok a jeden pár na bežné nosenie. Bežne mu trvalo vyrobenie páru dvanásť hodín.

„Ako prvé si obuvník zošil dokopy jednotlivé kúsky kože vrchného dielu. Keď sa okolo roku 1900 objavili prvé obuvnícke šijacie stroje, predšil si tieto vrchné diely vo svojej domácej dielničke a potom už len ručne došival u sedliaka v chýži,“ uvádza sa v knihe Gudrun Sulzenbacherovej Zabudnuté remeslá. Dozviete sa v nej aj to, že vlákna na zošívanie, čiže dratvu, si obuvník vyrábal sám. Najprv stočil niekoľko konopných vláken – tri na mäkkú vrchnú kožu a desať na tvrdú podrážku – a votrel do nich smolu. Takto vytvrdenú niť potom ešte vyhladil pomocou včelieho

vosku. Na najjemnejšie zošívanie sa využívali dokonca aj prasačie štetiny!

NA PODRÁŽKY HOVÄDZIA KOŽA, NA VRCHNÝ DIEL TELACINKA

Kože na topánky si musel vopred zaobstarať sedliak od garbiara. Na podrážky sa používala tvrdá hovädzia a na vrchné diely telacia či bravčová koža. Obuvník ju už potom len zmäkčil vo vode a pristrihol na potrebnú veľkosť podľa obuvníckeho kopyta, čiže drevenej napodobeniny ľudskej nohy.

Samotná topánka sa až do konca šila priamo na kopyte, ktoré sa z nej potom veľmi zložito a namáhavo vyberalo. Často bol obuvník odkázaný na pomoc tovariša, ktorý topánku pevne držal, kým on vyťahoval drevo pomocou kopytného háku.

Keďže podrážky neboli gumené, ťažké pracovné topánky podbíjal obuvník s kľincami s takzvanými „myšacími“ hlavičkami, aby sa nešmykali.





SPRACOVANIE KOŽÍ PATRILO K NAJNÁROČNEJŠÍM REMESLÁM

Smradárstvo, grznárstvo, či koželužstvo. Ak sú pre vás tieto termíny španielskou dedinou, začítajte sa do nasledujúcich riadkov. Dozviete sa zaujímavosti o jednom z najváženejších remesiel.

Text **ANDREA KICREBOVÁ**

Návrat k prírodným materiálom je v dnešnej uponáhľanej dobe viac ako populárny. Zatiaľ čo sa vôkol nás všetko rýchlo mení, tradície a odkazy na šikovné ruky našich predkov v nás evokujú pocit bezpečia, istoty, stálosti a hodnoty. Nech už ide o produkt akéhokoľvek remesla, v súčasnosti zažíva boom a konečne sa oň „netrhajú“ len ľudia za hranicami, ale i našinec.

Spracovanie kože na useň (holá koža bez srsti – pozn. red.), čiže garbiarstvo, má na Slovensku pozoruhodnú tradíciu, hoci o ňom vieme určite menej ako napríklad o hrnčiarstve či tkáčstve. Ak sa niekedy stretnete s termínmi smradárstvo, grznárstvo, či koželužstvo, vedzte, že ide vždy o jedno a to isté, a to spracovanie surových zvieracích koží. Len vďaka nemu mohli potom obuvníci, sedlári, remenáři, brašnári, či kníhviazači vytvárať svoje krásne výrobky.

Z OTCA NA SYNA

Naši predkovia si garbiarov mimoriadne vážili. Hovorievalo sa, že kto sa chce venovať tomuto remeslu, musí mať veľmi dobrý žalúdok. Predsa len, stiahnuť zviera z kože tak, aby ostala nepoškodená, nedokázal každý a garbiar bol i tým, čo zvieratá osobne usmrcoval. Dnes by, najmä medzi ochranáři prírody, nebol dvakrát v oblube, no v časoch, keď nebolo veľmi na výber, patrilo garbiarstvo k pomerne vychyteným remeslám, ktoré sa dedilo z generácie na generáciu. Vyžadovalo si však okrem psychickej i fyzickú silu.

Najčastejšie sa spracúvala koža z kráv, volov a teliat, no žiadnou výnimkou neboli ani kone, ovce, kozy, svine, či dokonca psy. Nevyhnutnou súčasťou výbavy remeselníka bolo trieslo, ktoré si vyrobil z kôry a rôznych častí duba, ale aj iných drevín, najčastejšie ešte smreka. Potreboval však tiež popol, vápno a

loj. Ak vás zaujímajú detaily, možno oceníte informáciu, že garbiar najprv z kože odstránil časti, ktoré by hnili a následne ju dal namáčať do vody spolu s trieslom, od ktorého chytla farbu. Napokon sa ešte koža leštila lojom, aby bola mäkká a lesklá a pripravená pre ďalších remeselníkov na spracovanie.

DYM, SOĽ I VODA

Samotné stiahnutie zvieraťa z kože si vyžadovalo veľkú prax. Koža totiž musela ostať čo najviac celistvá, bez akýchkoľvek zárezov či trhancov. Bolo potrebné zbaviť ju všetkých blán, mäsa, zvyškov tukov a podobne. Potom prišiel na rad spomínaný kúpeľ s trieslom, alebo drevný popol, ktorým

sa celá potrela a nechala pár dní odstáť. Následne z nej bolo jednoduchšie odstrániť srst. Nemyslite si však, že mohol garbiar zatiaľ pokojne oddychovať. Práve naopak. Neustále kontroloval, či sa koža správne a rovnomerne farbí.

Ľudia sa samozrejme snažili prácu si čo najviac zjednodušovať, a tak odjakživa skúšali rôzne pokusy. V istom období sa napríklad očistené kože údili, teda dlhodobo vystavovali dymu. Za čias Veľkej Moravy zase napríklad očistené kože posypali soľou, uložili do jamy, pokryli kôrou zo stromov, zaliali vodou a zakryli zeminou. Takto koža čakala na „svoj čas“ aj niekoľko rokov, kým ju vybrali, natrelí lojom, natiahli a potrelí krvou kvôli farebnosti.

Garbiarstvo sa počas storočí neustále vyvíjalo a samostatné cechy začali vznikať v slobodných kráľovských mestách už v 16. storočí. O sto rokov neskôr ich bolo možné zakladať aj mimo nich. Bolo to ideálnejšie aj kvôli veľkému zápachu, nečistotám a potrebe veľkého množstva vody.

Úplne prvý cech vznikol v roku 1503 v Prešove na Floriánovej ulici, nasledovala Levoča

Dobrý garbiar musel mať svaly a silný žalúdok.

v roku 1544, Bratislava v roku 1550 a Košice v roku 1568. Bratislava bola sídlom celouhorského cechu garbiarov. V 1. polovici 19. storočia vzniklo viacero vidieckych stredísk, z ktorých najvýznamnejší bol Rajec, ktorý mal až 200 dielní a bol známy výrobou rajčoviny - červenej a žltej kože. V súčasnosti je azda najviac s kožiarskym priemyslom spájaný Liptovský Mikuláš.

Nech už sa s kožou robilo v minulosti čokoľvek, prelomovým bol až rok 1893, keď začal profesor Knapp používať ako prvý pri spracúvaní koží chromité soli. Postupne potom mnohé úkony nahradili stroje. Prírodné materiály vystriedala chémia, ktorá urýchľuje celý proces prípravy kože.

TEPLÉ KOŽUŠINY

Nesmieme však zabúdať na to, že garbiari nepripravovali pre ďalšie spracovanie len samotné kože, ale i kožušiny. Zatiaľ čo koža sa uplatňovala pri výrobe obuvi, poťahov, tašiek a podobne, kožušina vždy viac súvisela s „módou“ a využívala sa najmä na kožúšky. Samotné kožušníctvo patrilo od stredoveku počtom cechov k najrozšírenejším remeslám na našom území. V Košiciach bol dokonca kožušnícky cech založený v roku 1307 a ide vôbec o najstaršiu zmienku o remeselnom cechu na Slovensku.

Kožušníci šili z kožušín od garbiarov a preferovali materiál z oviec, líšok, vlkov a medvedov. Vyrábali kožušinové vesty bez rukávov, kožúšky po pás, po kolená, alebo až po členky a občas tiež rukavice a prikrývky, ktoré dokázali dobre zahriať. Na hradoch sa kožušiny vešali napríklad aj na steny, ako akési „zateplenie“.

Úplne najpreferovanejším zvierateľom, ktoré sa vyslovene chovalo na kožušiny, boli ovce. Aj preto nebola na Slovensku núdza o množstvo salašov, ktoré sú typické pre náš rázovi-



tý kraj a pre celú oblasť Karpát. Pastierstvo a salašníctvo v rôznych regiónoch Slovenska vplývalo aj na formovanie tradičnej kultúry a spôsobu života ľudí.

Vznikli osobitné typy pastierskych piesní, tancov, zvykov, či pastierskeho umenia. Dodnes sa zachovali zdobené črpkáky, varechy, geletky či valašky. Medzi typické výrobky valachov patrili hudobné nástroje – rôzne píšťaly, gajdy a samozrejme fujara, ktorá sa dostala aj do zoznamu diel ústneho a nehmotného dedičstva UNESCO. No a práve salašníctvo je tiež odjakživa úzko prepojené s výrobou kožušín, ktoré si vidiecky ľud zaobstarával napríklad ku krojom. Keďže však išlo o pomerne nákladnú záležitosť, väčšinou sa takýto kožuch dával ako svadobný dar a človek vlastnil len jeden za život. Podľa regiónov mohli byť aj rozmanito zdobené ornamentmi.



VAĽKOVÉ DOMY

Text **LUKÁŠ ČAKÓCI**, realitná kancelária ROCA, www.domnaslovensku.sk

V našich končinách sa v minulosti na výstavbu rodinných domov používala nepálená tehla (vaľok) temer vo všetkých krajoch, a tak dodnes stoja po celom Slovensku vaľkové domy. Mnohé z nich, žiaľ, noví majitelia búrajú. Snáď z nedostatku dostupných informácií, ale asi aj pod vplyvom v úvode spomínaných zakorenených predsudkov nepripúšťajú možnosť rekonštrukcie. Nahrádzajú starý vaľkový dom domom novým s presvedčením, že ten nový je rozhodne kvalitnejší. Mnohokrát však nový dom nedokáže poskytnúť svojim obyvateľom takú klímu, ktorá by sa vyrovnala klíme vo vaľkovom dome.

Ak patríte k tým, ktorí práve teraz stoja pred rozhodnutím, či búrať starý vaľkový dom alebo sa pustiť do jeho rekonštrukcie, skúste zvážiť nasledovné aspekty. Správne rekonštruovaný vaľkový dom dokáže poskytnúť také príjemné a zdraviu prospešné bývanie, ktorému sa nevyrovná mnohá novostavba. Samozrejme, prvým krokom je posudok statika, ktorý prehodnotí, či je stavba po statickej stránke v poriadku.

Následná rekonštrukcia si vyžaduje skúseného odborníka, ktorý vie, ako tieto staré domy fungovali a neurobí chybu pri výbere materiálov, ktoré by vlastností hlinenej stavby znegovali. Na vaľkovú stavbu je potrebné zvoliť správny typ omietky, správny materiál na podlahy a stropy, prípadnú nadmernú vlhkosť odvieť drenážou. Stavba z nepálených tehál má celý rad vlastností, ktoré veľmi priaznivo vplývajú na naše zdravie.

- Hlinené steny dýchajú, vedia absorbovať a naspäť uvoľniť veľký objem vzdušnej vlhkos-

ti, pritom na nich táto vlhkosť nezanecháva žiadne viditeľné stopy a nepoškodzuje ich.

- V interiéri hlinenej stavby sa udržiava primeraná, príjemná vlhkosť ovzdušia. V kúpeľni hlineného domu sa nezahmlievajú okná ani zrkadlá.

- Hlinená stavba má vynikajúce zvukovoizolačné vlastnosti, pohlcuje zvuk.

- Filtruje prach, absorbuje škodliviny.

- Do hlinenej steny sa ľahko vrta a seká.

- Hlinený dom priaznivo vplýva na psychiku.

- Má akumulčné vlastnosti. V letných horúcich mesiacoch uchováva príjemnú sviežu klímu a v zimných studených mesiacoch dobre udržiava naakumulované teplo.

- Hlina je dostatočne pevný a trvácny materiál. Správne postavené a udržiavané hlinené stavby tu stoja už viac ako 100 rokov. O ich životnosti teda nemáme dôvod pochybovať.

- Hlina je materiál, ktorý sa bez zvyškov dá recyklovať a pritom nedochádza k jej degradácii. Odparovaním vody stvrdne až na „betón“ a opätovným pridaním vody sa dá kedykoľvek znovu tvarovať.

- Hlina je materiál šetrný k prírode a k človeku. Dobre sa znáša s inými prírodnými materiálmi. Je napríklad vynikajúcim konzervátorm dreva.

Nie, milí čitatelia, nie je mojím úmyslom dehonestovať iné stavebné materiály. Rešpektujem skutočnosť, že každý má právo vlastnej voľby podľa svojich potrieb, schopností a v neposlednom rade podľa svojho vkusu. Chcem Vás len inšpirovať, aby ste sa zamysleli prv, než padne rozhodnutie, čo so starým hlineným domom.

ZMLUVA O REKONŠTRUKCII NEHNUTEĽNOSTI

Text **JUDr. VLADIMÍR NOVÁK**, advokát, www.onlineadvokat.sk

V súčasnosti je možné kúpiť si starší dom, či už na trvalé bývanie alebo na rekreačné účely, a to najmä v prípade, ak z finančných dôvodov neuvažujete o novostavbe. Po kúpe takéhoto staršieho domu je nevyhnutná jeho rekonštrukcia. Za týmto účelom sa uzatvára zmluva o dielo s remeselníkmi na jednotlivé stavebné práce alebo na kompletnú rekonštrukciu. Aj keď zmluva o dielo nemusí mať písomnú formu, určite je vhodné uzatvoriť ju písomne, kde sa presne určia podmienky rekonštrukcie domu, teda rozsah stavebných prác, ich cena a termín ich vykonania. Okrem týchto nevyhnutných náležitostí zmluvy, je potrebné myslieť aj na iné oblasti, ktoré sa môžu počas rekonštrukcie vyskytnúť, a to skryté vady, ktoré bude potrebné riešiť, navýšenie ceny za dielo, záručné podmienky, následky porušenia zmluvy zo strany zhotoviteľa (napríklad nedodržanie termínu uskutočnenia rekonštrukcie, neodstránenie väd rekonštrukcie), a podobne. Je zrejme, že zmluva by mala byť podrobná, ak sa chcete vyhnúť problémom so zhotoviteľom, a preto by ste sa mali obrátiť pri jej príprave na odborníka, ktorý sa v danej oblasti vyzná. Počas rekonštrukcie nehnuteľnosti je potrebné kontrolovať zhotoviteľa, a to prípadne aj určeným stavebným dozorom, či dodržiava podmienky dohodnuté v zmluve. Prípadné spory so zhotoviteľom Vám môžu pokaziť radosť z kúpy nehnuteľnosti a celú investíciu výrazne predražiť.



Byvajmelepsie.sk

VÁŠ PARTNER V OBLASTI
FINANCOVANIA
PRI ZLEPŠENÍ A SKVALITNENÍ
VÁŠHO BÝVANIA



Ing. Roman Endrek

www.byvajmelepsie.sk/endrek
www.facebook.com/endrek.pss
telefón: **0918 679 333**



POZNÁME PRVÉHO OBYVATEĽA PROJEKTU POD GOMBÁŠOM

Sťahovať sa plánuje na jar, nového domova sa už s rodinou nevie dočkať

Projekt výstavby rodinných domov Pod Gombášom si už stihol získať mnohých budúcich obyvateľov. Úplne prvým je Ing. Igor Kúdela s rodinou, ktorý sa do nového domova plánuje nasťahovať už na jar budúceho roka.

Developerský projekt pozostávajúci zo šesťdesiatky nízkoenergetických rodinných domov na malebnom mieste ho oslovil hneď na prvýkrát. Možnosť bývať v novej štvrti ho nadchla a keď si s blízkymi išiel obzrieť lokalitu výstavby, bol nadšený. „Je to naozaj krásne miesto s výhľadom na Dievčenskú skalu a Brzotínske skaly,“ konštatuje spokojne prvý

budúci obyvateľ lokality Pod Gombášom, ktorý sa na svoju parcelu chodí z času na čas pozrieť, aby videl, ako napredujú stavebné práce. „Najviac nás oslovil domček typu 3, ale keďže manželka túžila po šatníku, po dohode s developerom sme projekt trošilinku modifikovali. Jemne sme presunuli aj umiestnenie krbu.“

AJ V ROŽŇAVE, AJ MIMO NEJ

Sťahovať by sa rodina Kúdelových chcela na jar 2019. „Nechceme na to tlačiť, lebo sa hovorí, že každá hrubá stavba musí určitý čas

postáť neobývaná, aby sa 'usadila'. Teraz už len čakáme na stavebné povolenie a stavať sa má začať niekedy v júni-júli," spokojne vraví budúci obyvateľ novej štvrte, ktorý za jej najväčší klad považuje skutočnosť, že je a zároveň aj nie je súčasťou mesta.

Šumy, ktoré sa šíria ohľadom možného zápachu z neďalekej hydinyárne, sa k nemu síce dostali, no ako vraví, nič podobné si v rámci svojich návštev pozemku nevšimol. Fámvy vyvracia aj samotný developer. „Reči o zápachu nie sú naozaj ničím podložené. V lokalite pracujeme už rok a zatiaľ nebolo nič cítiť. Nestažujú sa ani budúci majitelia, ktorí si svoje parcely chodia prezeráť v rámci prechádzok. Navyše, prúdenie vzduchu je v tejto oblasti väčšinou severovýchodné, takže by zápach mohli pocítiť jedine obyvatelia sídliska Juh,“ objasňuje majiteľ developerskej spoločnosti MON-DREV Štefan Görös.

MENILA SA KANALIZÁCIA, NA RADE JE VJAZD NA PARCELU

Podľa slov developera je projekt aktuálne v štádiu rozostavanosti, doteraz spoločnosť obdržala stavebné povolenie na päť rodinné domy a na ďalšie dva by mala dostať v priebehu dvoch týždňov. „Na svete“ je už aj stavebné povolenie na elektrickú prípojku. „Keďže sme menili trasu kanalizácie, museli sme trošku čakať. Územné rozhodnutie aj stavebné povolenie nadobudlo platnosť len pred mesiacom. Kanalizácie nám chýba už len približne sto metrov. Aktuálne riešime elektrické rozvádzače až na hranice pozemkov, takže to už bude aj niečo viditeľné. A na rade je aj pripájací pruh – vjazd na celú parcelu.“

Developer začne prioritne pracovať aj na výstavbe vzorového domu typu 1, ktorý bude slúžiť na ukážku potenciálnym kupujúcim a v rámci ktorého sa budú môcť dôkladne oboznámiť aj s použitým nízkoenergetickým systémom. Ten v spojení s tepelným čerpadlom získal certifikát A0.

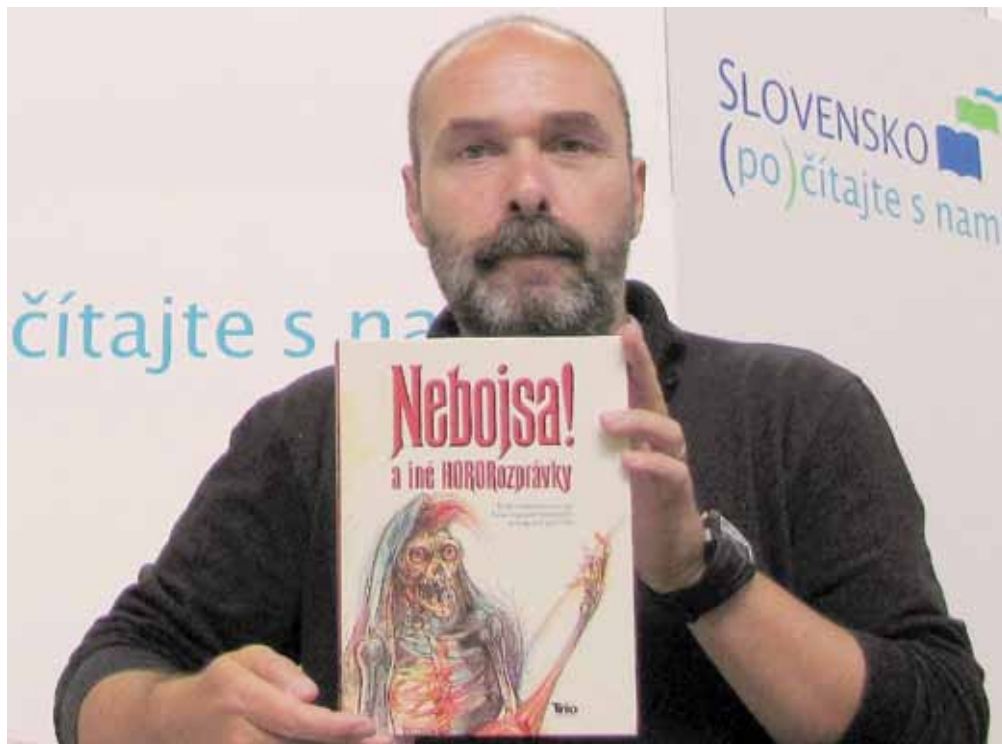


+KUCHYŇA

Rezervujte svoje nové bývanie
ihneď a získate kuchyňu s elektro-
spotrebičmi. Ponuka platí v termíne
1. 9. 2018- 31.10.2018

LITERATÚRA JE ÚŽASNÁ

(Hovoríme so spisovateľom Igorom Váleckom)



Igor Válek (1967) je redaktor, editor, publicista a spisovateľ, skrátka človek písaného slova. Na svojom doterajšom „konte“ má napr. zbierky básní *Na-miesto piesne* (2000) a *Korene a úlomky* (2007), *Malý lexikón literárnych diel – svetoví autori* (2002), *Malý lexikón literárnych diel – slovenskí autori* (2006), prózu *Haškovi v päťách /Koláž o hľadaní a nájdení Slovenska a spisovateľa* (2003), prerozprávané *Najkrajšie rozprávky Pavla Dobšinského o zlate* (2004), *NEBOJSA! a iné hororozprávky*, (2013), *Povesti o slovenských riekach* (2013), *Povesti o slovenských kúpeľoch a liečivých prameňoch* (2015) a *Povesti o slovenských jazerách, plesách, studniach a studničkách* (2017).

Venujete sa aj povestiam. Ako ďaleko vchádza autor do textu povesti? Je tu vôbec možnosť vlastného vkladu, fikcie, kreativity? Do akej miery je potom povesť „pôvodná“, a do akej autorská?

Autor do každého „kánonického“ textu (svojím spôsobom povesti také sú) vchádza tak hlboko, ako sa mu zapáči. Aby to zodpovedalo jeho cieľom. Napríklad odovzdať odkaz čitateľom. Stačí si z tohto pohľadu spomenúť na Čapkove a či Karvašove apokryfy. Prerозprávanie zdanlivo nemenných biblických textov.

Chcem tým povedať, že aj moje autorské povesti a či prerозprávané ľudové rozprávky (zozbierané Dobšinským) často aktualizujem (neporušujem však nikdy základ!) a vkladám do nich poučenie. Takmer ako v bájke. Tak som napríklad koncipoval výber prerозprávaných klasických slovenských strašidelných rozprávok, ktoré vyšli ako NEBOJSA! a iné hororozprávky a stali sa svojho času Najkrajšou

detskou knihou. V Povestiach o slovenských kúpeľoch a liečivých prameňoch sa v mojom podaní napríklad zas Hviezdoslav o príbehu, z ktorého raz napíše Hájnikovu ženu, dozvedá počas prechádzky do kúpeľov na Slanej Vode... Skrátka – možnosť autorského vkladu aj v povestiach je nezmerateľná, záleží na schopnostiach.

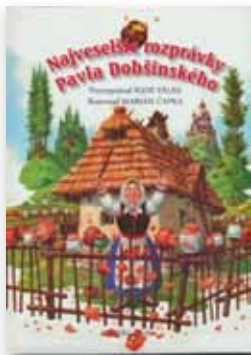
Čomu sa v súčasnosti venujete, čo si môžu od Vás prečítať?

V stredoveku fungovali potulní speváci, ja som si zaviedol status potulného spisovateľa. Chodím a prostredníctvom kníh presviedčam ľudí o tom, že literatúra je úžasná „vec“. Okrem toho pracujem na knihe povestí o vodopádoch (štvrtý diel mojej vodnej trilógie), básnickej zbierke a rozpracované mám dve-tri

knihy pre najmladších. Pripravujem druhé rozšírené vydanie knihy o svetoznámom humoristovi Jaroslavovi Haškovi a jeho putovane Slovenskom (zábavné a poučné!).

Čím je literatúra teda pre Vás príťažlivá?

Čím som starší, tým viac mám rád dve ženy: manželku Moniku a Literatúru. Obe sú pre mňa príťažlivé tým, že mi tento „trojuholník“ tolerujú, no hlavne schopnosťou ukazovať, že život má čaro a zjavný dôvod. Že je na nás, ako žijeme a čo popri čítaní píšeme.



Okrem literatúry a redakčnej práce, sa pohybujete aj v oblasti osvetovej ...

Tu všade chápem svoje pôsobenie ako mnohosť prejavov v jednote obsahu i cieľa. Cez redaktorskú prácu pri knihách, šéfredaktorovanie v magazíne SLOVENSKO, vlastne knihy, pôsobenie v porotách literárnych súťaží a približovanie odkazu veľikánov národa (prezentáciami

v školách po celom Slovensku i medzi krajanmi v zahraničí) sa snažím poukazovať na skutočné hodnoty. Tie ma naplňujú a zároveň umožňujú slobodne tvoriť.

Predpokladám, že sa celý život stretávate s otázkou, čo máte spoločné s básnikom Miroslavom Váľkom?

Nie sme rodina (po otcovi som z Liptova), ba nikdy sme sa nestretli. Hoci som zažil neraz zvláštne situácie, keď majster básne bol ministrom kultúry a ja nehodným študentom žurnalistiky... Spája nás láska k poézii. Napísal som aj v mojej zbierke *Korene a úlomky*, kde (mu) píšem aj to, že „stará je lesť / na úskok z rožku / radšej si / obrázareň strež / a pripomínaj riavu / z tône hlasu / ved' to vieš...“ Ozaj, vieme to stále aj my?!

...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“

Na korene a kultúru našich predkov by sme nikdy nemali zabudnúť. Iba vtedy, keď si uvedomujeme, odkiaľ pochádzame, môžeme prežiť plnohodnotný, šťastný a citovo naplnený život. Človek nemôže byť skutočne šťastný bez poznania svojich koreňov a miesta v spoločnosti a vo svete.

Vydavateľstvo Class sa cielene zameriava na prezentovanie týchto hodnôt ľuďom v dnešnej modernej spoločnosti. Hlavnou aktivitou spoločnosti je vydávanie kníh pre deti a mládež s tematikou mapovania kultúrneho, historického a prírodného bohatstva Slovenska. Tieto knihy sú svojím obsahom aj posla-

Lenka Šingovská
šéfredaktorka



Zuzana Fusková
ilustrátorka



Slovensko – krajina plná tajomstiev - putovná výstava ilustrácií a séria besied zameraná na mapovanie kultúrneho, historického a prírodného bohatstva.





Prezentácia kníh na výstave Coneco Racioenergia v Bratislave, na DOD Ministerstva životného prostredia, na Deň Dunaja na vodnom diele Gabčíkovo, na Krásnohorských hradných hrách.



www.class.eu.sk

www.facebook.com/class.eu.sk

ním špecifické. Sú určené nielen na to, aby čitateľovi prinášali hodnotný literárny zážitok, ale hlavne na to, aby sa s nimi aktívne pracovalo a komunikovalo, skrátka aby v rukách čitateľov „ožili“.

Toto poslanie podporujú aj ďalšie aktivity spoločnosti. V marci 2017 počas Týždňa slovenských knižníc v Zemplínskej knižnici v Trebišove sa pod vedením riaditeľky Janky Vargovej a za účasti šéfredaktorky Lenky Šingovskej uskutočnila prvá prezentácia putovnej výstavy ilustrácií Zuzany Fuskovej *Slovensko – krajina plná tajomstiev*, ktoré pochádzajú z knižnej série s rovnakým názvom. Odvtedy výstava bez prestávky putuje z knižnice do knižnice, zo školy do školy a

je spojená s náučným interaktívnym programom pre deti základných škôl. Program je zameraný na mapovanie kultúrneho dedičstva a prírodného bohatstva Slovenska. Pracovníci knižníc a škôl sú motivovaní, aby s knižkami aktívne pracovali a hrovou formou nadviazali na učivo vlastivedy, prírodovedy, geografie, dejepisu i environmentálnej výchovy.

Nezastupiteľné miesto majú aj ďalšie aktivity vydavateľstva, ako napr. prezentovanie publikácií aktívnym rodinám s deťmi, ktoré ich môžu využiť ako sprievodcu Slovenskom, či rôzne outdoorové podujatia, ktoré sú vhodným priestorom na kontakt a aktívnu komunikáciu so širšou čitateľskou verejnosťou.



KRÁSNOHORSKÁ JASKYŇA

Pokiaľ patríte medzi obdivovateľov podzemných prírodných krás, túžite po jemne adrenalínových zážitkoch, alebo si len chcete s rodinou urobiť pekný výlet, Krásnohorská jaskyňa je na to priam stvorená. Na chvíľu sa stanete speleológmi, ktorých životným priestorom je nádhera v hĺbinách zeme.

Text red.

Foto LENKA ŠINGOVSKÁ

Náš výlet začína v Krásnohorskej Dlhej Lúke v Slovenskom krase. Ešte pred tým, než vchádzate rovno do jaskyne, si musíte vyzdvihnúť výstroj a oblečenie v sklade vodcovskej služby, ktorý sa nachádza v penzióne Jozefína. V prípade potreby vám tu zapožičajú aj vhodnú obuv. Na exkurziu sa radšej vopred objednajte, aby ste predišli sklamaniam z toho, že budete kvôli množstvu záujemcov musieť dlhšie čakať na vstup. Mimo hlavnej sezóny je nahlásenie sa vopred nevyhnutné.

Je čas absolvovať približne kilometer dlhý náučný chodník, ktorý nás dovedie priamo pred vchod našej cieľovej stanice. Krásnohorská jaskyňa je vlastne koncovou časťou

jaskynného systému podzemného potoka Buzgó, preto ju občas Buzgó aj nazývajú. Unikátny výtvor prírody zapísaný v zozname svetového prírodného dedičstva UNESCO vás určite chytí za srdce. Ponúka priam fascinujúcu pastvu pre oči, ktorá zahŕňa okrem iného pohľad na gigantický Kvapel rožňavských jaskyniarov. Tento 34 metrov vysoký stĺp bol až donedávna najvyšším kvapľom sveta, o čom svedčil zápis v Guinnessovej knihe rekordov. Aktuálne ho o prvenstvo obrali dva novoobjavené kvaple, no nič to neubralo na jeho unikátnosti.

Akonáhle absolvujeme prechod cez osemdesiat metrov dlhú vstupnú chodbu, čaká

nás zdolaf lanový traverz, teda prejsť sa po dvoch oceľových lanách umiestnených nad sebou ponad jaskynné jazierko. Otvorí sa nám tak 450 metrov dlhá trasa, ktorú prejdeme pomocou drevených lavičiek či oceľových rebríkov. Práve tento spôsob sprístupnenia jaskyne robí z nášho výletu jedinečný zážitok, ktorý je atraktívnym pre všetky vekové kategórie. Deti mladšie ako 15 rokov však samozrejme musia byť v sprievode rodiča.

Pozdĺž našej trasy navštívime najprv Veľký kaňon dlhý 180 metrov a vysoký 12 metrov, zdoláme prekážky, akou je napríklad Veľký vrch, na ktorého vrchole sa musíme pretlačiť cez najužšie miesto prehladkovej trasy.

Pokračujeme k prvému dómu s výškou 40 metrov, pomenovanému po Arpádovi Abonyim, kde nás uchvátia nádherné korality tvorené z mangánových minerálov. Jaskyňa je však bohatá aj na brčkové stalagmity. Pomocou reťazí zručkujeme na dno Abonyiho dómu, podlezieme zrútený kvapel a absolvujeme ďalší lanový traverz nad Druhým jazerom s očarujúcou zelenou vodou. Ani nevieme ako a už stojíme v druhom dome jaskyne s výškou až 50 metrov. A práve tu, v Sieni obrov, sa nachádza toľko očakávaný gigantický kvapel, pred ktorým sa naozaj každému tají dych a čaká nás cesta späť.

Krásnohorská jaskyňa bola objavená 18. júla 1964 dobrovoľnými rožňavskými jaskyniarimi, ktorí sa prekopali cez vyvierajúcu podzemnej riečky. Prvý geologický výskum uskutočnil Arpád Abonyi v roku 1965, ktorý novoobjavené jaskynné priestory aj meračsky zdokumentoval. Výsledky však neboli publikované a známa je až jeho rukopisná práca z roku 1975. Dnes je možné tešiť sa z objavenej nádhery našich predchodcov a obdivovať ju na vlastné oči, takže ak ste ešte Krásnohorskú jaskyňu nenavštívili, je najvyšší čas zmeniť to. Na cestu si určite vezmite našu novú knižku *Slovensko - krajina plná tajomstiev, Vodné dobrodružstvá 2* ako sprievodcu.



VYCHÁDZA
V OKTÓBRI

KNIŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL

O tom, akým fascinujúcim živlom je v skutočnosti voda, sa dočítate v neštandardnej publikácii *Slovensko - krajina plná tajomstiev, Vodné dobrodružstvá 2*. Knižka vhodná ako doplnková literatúra pre žiakov základných škôl zmení vaše nazeranie na toto prírodné bohatstvo natoľko, že sa naňho už nikdy nebudete pozerať ako predtým.

Dvojazyčný slovensko-anglický titul, ktorý môže slúžiť aj ako zdroj na budovanie slovnéj zásoby, približuje v desiatich kapitolách rozmanité podoby vody a profesie s ňou prepojené. Napriek náučnému charakteru nepôsobí stroho, práve naopak. Informácie podáva malým i veľkým čitateľom prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, čím si rýchlo a intenzívne získava ich pozornosť.

Na Lomnickom štíte zažije Miško nečakané dobrodružstvo, vďaka ktorému pochopí zložitý prírodný cyklus vody. Termálny prameň Trajan i minerálne pramene v Tatranskej kotline v ňom prebudia obdiv k prírodnému bohatstvu Slovenska. Vodný žlab v Rakytove mu pripomenie život našich predkov a predstaví originálny spôsob, ako ľudia v minulosti využívali vodu na uľahčenie svojej námahavej práce. Prečerpávajúca elektrárňa na Čiernom Váhu uchvátí Miška svojou domýšľanosťou pri premene energie vody na elektrickú energiu. Pri rybníku v Sennom Miško pochopí, že keď človek vhodne podporuje prírodné procesy, prináša to osoh prírode aj človeku. Na návšteve čistiare odpadových vôd Miško spozná človekom vytvorený malý vodárenský kolobeh vody, proces čistenia vody a jej návratu do prírody. Rušný bratislavský jaskyne, ktorú vytvorila voda svojím pôsobením v dávných dobách. Miško si počas prázdnin uvedomí, že najdôležitejším darom zeme je voda a jeho životným poslaním je chrániť ju.

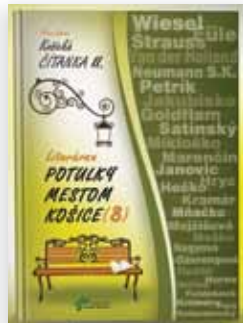
„Publikácia je výsledkom tvorivej snahy kreatívneho tímu vydavateľstva Class v spolupráci s odborníkmi Slovenského vodohospodárskeho podniku. Jej hlavným cieľom je naučiť deti vnímať vodu inak,“ naznačila autorka myšlienky Lenka Šingová z vydavateľstva Class.

Košická čítanka

Aké je to vrátiť sa z emigrácie do Košíc? Aké verše písal majiteľ Jakabovho paláca? S kým z Košíc si písal slávny Erazmus Rotterdamský? Ako sa cítili Košičania v auguste 1968? Ako hodnotili mesto nemeckí cestovatelia? Aké boli pocity Košičanov, keď sa k mestu blížila cholera?

Všetky literárne žánre, vrátane komiksu o Košiciach, grafitní na košíckú tému i epigramu. Prenasledovanie Židov, Tolstovjovec v Košiciach i budúca blahoslavená. Doteraz nezverejnené preklady z nemčiny a maďarčiny. Medzi autormi nechýbajú: Olga Feldeková, Arnošt Goldfalm, Juraj Jakubisko, Július Satinský, Andrej Hryc, Petra Džerengová-Nagyová, Tomáš Janovic...

Z ďalších 100 kníh sveta od 87 autorov pre vás **Milan Kolcun** znova vybral to najkošíckejšie. V predaji v knižkupectve **Artforum, Panta Rhei** a **Mestskom informačnom centre** na Hlavnej 32 v Košiciach



Izabela a jej lásky

Príbeh nevšednej lásky, bolesti, zrady, hrdosti a cti sa odohráva na pozadí bratovražednej vojny medzi Armagnáčanmi a Burgundčanmi. Intrigy na kráľovskom dvore, hrdinské činy odvážnych rytierov a verné i zradné lásky urodzených dám predznamenaávajú románu, ktorý doposiaľ vyšiel v dvoch dieloch, veľký úspech. Román okrem ľudských osudov zachytáva aj obdobie bojov medzi Francúzskom a Anglickom, ktoré s kratšími či dlhšími prestávkami trvalo viac ako storočie. Príbeh z prvej polovice pätnásteho storočia sa odohráva vo Francúzsku. Lásku mladučkej šľachtickej Anny de Moselle a Filipa de Vosges kruto zmarí otec dievčiny. Ten mal so svojou dcérou úplne iné plány a s ich stroskotaním by sa nikdy nezmeril. Z vášnivého vzťahu sa narodilo dieťa. Nádhernú Izabelu však osud tiež nešetí. Nájde napokon svoje šťastie po boku muža, ktorý pretne jej životnú cestu, alebo sa rozhodne pre charizmatického Reného d'Anjou, vojvodu lotrinského, ktorý sa o ňu vytvralo uchádza?

10 Eur
www.vydavatelstvomaxim.sk



Manželka Ladislava Erbana



Muž z gulagu je kniha, ktorá by radšej mala byť fikciou. Žiaľ, nie je to tak. Vykresľuje skutočný životný príbeh Slováka Ladislava Erbana, ktorý prežil pekló. Autorka Jolana Lacková strávila dva roky v rozhovoroch s človekom, ktorého ako študenta odviekli do gulagu len preto, že bol v nesprávnej chvíli na nesprávnom mieste a vojacom osloboditeľom chýbali väzni do počtu.

9 Eur
www.vydavatelstvomaxim.sk

KNIHY PRE CELÚ RODINU



Slovensko - krajina plná tajomstiev je séria dvojazyčných dobrodružno-náučných kníh. Knihy s podtitulom *Prázdniny s deduškom* a *Prázdniny s deduškom 2* obsahujú dynamické príbehy hlavnej hrdinky Sarah, ktoré sú osadené do súčasnosti a ponúkajú detským čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, sprístupňujú im známe legendy, čerpajú z miestnych zvykov a tradícií. Každý príbeh je doplnený celostranovou ilustráciou, ktorá reprezentuje kľúčovú udalosť deja odohrávajúceho sa v danej kapitole. Publikácia s podtitulom *Vodné dobrodružstvá* hravým spôsobom učí čitateľov vnímať vodu inak. Prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, ktorý spolu so svojim otcom - lodným kapitánom navštívi vybrané lokality Slovenska, sa čitateľ oboznámi s rôznymi formami a spôsobmi využitia vody. Text je koncipovaný tak, aby motivoval k uvedomeniu si hodnoty vody a k zamysleniu, ako sa o toto prírodné dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

www.class.eu.sk

Igor Válek:

Povesti o slovenských liečivých prameňoch a kúpeľoch

Hoci je Slovensko vo výskyte prameňov a liečivých vôd priam veľmocou aj z celoeurópskeho pohľadu – veď ich vraj u nás máme približne až 1700! –, povesti týkajúce sa liečivých prameňov a kúpeľov, vznikajúcich neskôr na miestach ich výskytov, nie je zďaleka tak veľa. Navyše, doteraz ešte nikdy nevytryskli z pomyselného „podložňa“ jednej knihy. O zmenu sa rukopisom knihy postaral publicista a spisovateľ Igor Válek. Zbierka povestí je pútavým spôsobom vyrozprávaný „miestopis“. Legendy a rozprávania, vychádzajúce z pôvodných ľudových prameňov (sic!) i pôvodných motívov, erudovane pretvorené do autorských povestí Igora Váleka zaplňajú ďalšie biele miesto na „povesťovej mape“ Slovenska. Voľné pokračovanie úspešných Povestí o slovenských riekach z roku 2013.

Igor Válek:

Povesti o slovenských jazerách, plesách, studniach a studničkách

Po Povestiach o slovenských riekach (2013) a Povestiach o slovenských liečivých prameňoch a kúpeľoch (2015) prichádza autor nateraz „vodnej trilógie“ so zbierkou ďalších tajuplných a pútavých príbehov prameniach v hlbokých vodách národnej ľudovej slovesnosti. Takých, ktoré hovoria o utešených modrastých okách, očiach a očkách slovenskej krajiny. Tak v nížinách, ako aj medzi chrbtami hôr. Prečítate si v nej napríklad o oravskej živej vode, tajomnej bielej panej na Liptove, ale aj o vypustenom jazere v Turci... Nebudú chýbať ani tajomné bytosti a bájne tvory, keď sa dozviete o utopenej dračici, ale napríklad aj o vodníkovi Čvachošovi z Počúvadla. Oči veľhôr – plesá – zas zrkadlia príbeh spisovateľky Maše Haľamovej a škriatka v Štrbskom plese a či nenásytnej žabej kráľovnej. Stránky knihy a príbehy v nej ďalej prezrádzajú, ako vzniklo Vrbické pleso a kam zmizli zlé víly boginky a či úbohá víla v Roháčoch. Tieto už, veru, dnes nemôžeme stretnúť...



SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



Class

ORIGINÁLNE SLOVENSKO-ANGLICKÉ
VOĽNOČASOVÉ ČÍTANIE PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH,
DOMÁCICH I ZAHRANIČNÝCH

info@class.eu.sk
Tel: +421 904 462 750

www.class.eu.sk
www.facebook.com/class.eu.sk

RODINA A ZDRAVIE

KATARÍNA KNECHTOVÁ
A JEJ PUTO

IGOR BUKOVSKÝ
O SLOVENSKOM STRAVOVANÍ



IMUNITA ŠKÔLKÁROV A ŠKOLÁKOV



INTERNETOVALEKAREN.EU

**NA JACNEJŠIA LEKÁREN
V ČESKO-SLOVENSKU**

**ORTHO HELP
COLLAGEN**
UNIKÁTNÁ KĽBOVÁ VÝŽIVA
60 KAPSÚL



13,99 €
9,05 €

**FLECTOR EP
TISSUGEL**
NÁPLAST
5 KS



9,99 €
7,91 €

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE**
EXTRA CHLADIVÉ
100 ML



4,49 €
2,46 €

**PHARMAZONE
MAGNETICKÝ HREJIVÝ PÁS**
KOMBINÁCIA PRÍRODNÝCH
MAGNETOV A MINERÁLOV



59,99 €
39,99 €

CANESTEN KRÉM
NA LIEČBU KOŽNÝCH INFEKCIÍ
A INFEKCIÍ SLIZNÍC
20 G



6,59 €
5,43 €

**ROSALGIN
EASY**
VAGINÁLNY RÓZTOK
5 X 140 ML



12,99 €
10,50 €

VULM MICROVENAL
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
60+30 TABLIET ZADARMO
90 KS TABLIET



12,59 €
10,87 €

LIOTON GEL 100 000
LETNÝ BALÍČEK
100 G + 30 G
130 G



18,97 €
14,29 €

**BLEND-A-DENT PLUS BUNDLE /
PLUS DUO PREMIUM PACK**
FIXAČNÝ DENTÁLNY KRÉM] 2 X 40 G
+ KEFKA ZADARMO



7,99 €
3,50 €

**ZELENÝ SET CURAPROX
BE YOU EXPLORER**
ZUBNÁ PASTA 70 ML
+ ZUBNÁ KEFKA CS 5460



11,99 €
8,98 €

**DAYLONG
ULTRA SPF 25 SPRAY**
PRE DOSPELÝCH A DEŤI
150 ML



21,99 €
15,67 €

**EUCERIN EVEN
BRIGHTER DAY CARE**
DEPIGMENTAČNÝ DENNÝ KRÉM
50 ML



26,52 €
25,23 €

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU

0948 42 55 25

ORTHO HELP COMPLETE

Kompletný rad pre vaše kľby.

OrthoHelp kids

výživový doplnok

NOVINKA



OrthoHelp complete

výživový doplnok

NOVINKA

OrthoHelp emulgel

NOVINKA



pharma
progress
zabezpečuje distribúciu v ČR a SR

MUDr. Radomír Holibka, Ph.D.
popredný český ortopéd,
lekár hokejovej reprezentácie



Žiadajte vo Vašej lekárni!

DOKTOR IGOR BUKOVSKÝ: SÚČASNÚ SLOVENSKÚ KUCHYŇU POVAŽUJEM ZA NEZDRAVÚ

Strukoviny, kapusta, orechy, zelenina... Ak by sme konzumovali takéto potraviny, boli by sme podľa doktora Igora Bukovského zdraví ako rybičky. Žiaľ, skutočnosť je diametrálne odlišná a niečo by už bolo konečne potrebné radikálne zmeniť. Nasledujúci rozhovor vám možno pomôže zorientovať sa...

Text **ANDREA NITKULINCOVÁ**

Foto **ALŽBETA TRUBAČOVÁ**

Myslíte si, že mali ľudia v minulosti rovnaké problémy s trávením, ako je to dnes? Alebo našej generácii neprospieva súčasný spôsob stravovania a tráviace ťažkosti sme si zapríčinili viac-menej sami?

Myslím, že rizikové faktory sú komplexné a určite k nim patrí na prvom mieste časté jedenie a vyjedanie počas dňa. Toto v minulosti nebolo. Potraviny sú všade okolo nás, máme ich stále poruke, ktosi nás dokonca presvedčil, že jedenie malých porcií často počas dňa prospieva. Neprospieva. Škodí. K tomu pripočítajme čoraz častejšie pôrody cisárskym rezom, krátku dobu dojčenia, antibiotiká počas prvých dvoch rokov života, časté a nesprávne užívanie antibiotík v neskoršom období, katastrofický deficit vlákn-

ny už od detstva, alkohol, spánkový deficit, niektoré potravinové aditíva (najmä takzvané emulgátory)... A len pred pár dňami bola publikovaná štúdia, že na deformácií črevnej mikrobioty a nasledných poruchách trávenia a poškodenom zdraví sa podieľa najmenej tisíc rôznych iných liekov ako antibiotiká. Nechcem byť patetický, ale naberá to apokalyptické rozmery. A rozhodne nejde „iba“ o poruchy trávenia.

Naši dávni predkovia prispôbovali svoj jedálniček cyklu ročných období, takmer všetko si dopestovali a dochovali, v zime jedli skôr masné a údené jedlá, nasledoval pôst plný strukovín, v teplejších mesiacoch dominovali ovocie a zelenina... Bol by takýto spôsob stravovania ideálny aj pre



dnešnú dobu? Mali by sme sa v stravovaní pridržiať tradícií našich predkov?

Áno, ale pochybujem, že to súvisí s podnebí, v ktorom potraviny rastú. Inak povedané: neverím, že nám škodí to, čo u nás nerastie, napríklad, že by nám škodili citrusové ovocia. Skôr ide o to, že ak dnes môžeme jesť všetko celý rok, náš imunitný systém si nemá kedy „oddýchnuť“ a neustále rieši kontakt s častými antigénmi. Keď naši predkovia jedávali sezónne potraviny, ich imunitný systém nemusel celý rok „riešiť“ napríklad pomaranče, jahody, špenát a podobne. Aj tak si myslím, že nám oveľa viac než toto škodí nadmerný príjem zlých nasýtených živočíšnych tukov, cukru, soli a nedostatok prirodzených potravín. A mimochodom, charakteristika stravy našich

predkov rozhodne nie je slanina, ako sa niektorí snažia tvrdiť. Určite nie. Slanina bola používaná iba ako pochutina. Charakteristikou stravy našich predkov bolo jedenie iba trikrát za deň, alebo dokonca iba dvakrát – a nič pomedzi!, k tomu veľa zeleniny, zemiaky, ovocie, orechy, domáce mlieko. Strava bola jednoduchá a obsahovala hlavne potraviny (= potraviny, ktoré rastú), nie otraviny (= potraviny, ktoré sa niekde vyrábajú).

Kedysi tvorili základ našej stravy fazuľa, šošovica, cicer, pohánka... Dnes sú v kuchyni skôr výnimkou a ak po nich siahneme, skôr je to z konzervy. Aký máte názor na polotovarové strukoviny? Sú niektoré strukoviny vhodnejšie ako iné a prečo?

Samozrejme, že strukoviny v konzervách sú vhodnou potravinou – neporovnateľne lepšou ako párky, saláma alebo kravské mlieko. Všetky strukoviny majú spoločné benefity aj svoje špecifiká. Ak môžete, striedajte rôzne druhy strukovín vo svojej strave – aspoň trikrát týždenne. Súčasná spotreba strukovín

na osobu za rok je iba 2,8 kila! Zrnkovej kávy 3,6 kila a mäsa až okolo sto kíl na osobu za rok! Vektor nášho zdravia je jednoznačne vychýlený aj týmito faktami.

Mliečne výrobky veľmi nepropagujete. Nie sú pre človeka zdravé ani v prípade, ak sú od voľne pasúcich sa zvierat niekde zo salaša? V takom prípade by mali minimálne obsahovať vitamín D3...

Kravské mlieko je veľká téma a nemá jednoznačnú odpoveď. Aj preto, že škála potravín, ktoré sa dnes vyrábajú z kravského a iných živočíšnych mliek, je veľká a každá mliečna potravina má iné zloženie a iný vplyv na zdravie. Surové kravské mlieko je riziková potravina.

Vitamín D sa nachádza v mlieku v takej nízkej koncentrácii (asi 95 IU v jednej šálke), že pri

súčasnom deficite vitamínu D v populácii by väčšina ľudí musela denne vypiť okolo 50 šálok mlieka, aby prijala potrebnú dávku na úpravu deficitu. 50 šálok mlieka denne – to sa volá dobrý zdroj vitamínu D?

Naši predkovia mali pomerne blízko aj k múčnym jedlám, nedali dopustiť na tradičný chlieb, buchty... To pre nás zrejme nie je dobrá cesta...

Všetko bolo v poriadku, kým sa to pieklo a varilo z celozrnnej múky. A bolo by to v poriadku aj dnes. Prínajmenšom oveľa lepšie.

Neodmysliteľnou súčasťou slovenskej kuchyne v minulosti bola tiež kyslá kapusta či zemiaky. To prvé zrejme chválite, čo so zemiakmi?

Jasné, kapusty sú bomba! Nielen kyslá. Mali by sme každý týždeň zjesť aspoň dve šálky kapustovej zeleniny – významne to znižuje riziko vzniku rakoviny, čo je „disciplína“, v ktorej sme majstri sveta. Doslova. Muži sú prví a muži a ženy dokopy sme na druhom

Odborník na zdravú výživu si v rozhovore posvietil na stravovanie našich predkov.

mieste za Južnou Kóreou. Takže je načase prestať jesť údeniny a začať jesť viac kapustovej zeleniny. Zemiaky môžu byť pomerne zdravé: ak ich upečiete v šupke s olivovým olejom, oregánom, rozmarínom... Lenže najobľúbenejšie formy zemiakov sú čipsy, hranolčeky, kaša a pyré. A to všetko nám ničí zdravie. Naši starí a prastarí rodičia nejedli zemiaky v tejto podobe, jedli ich hlavne pečené, varené a jedli ich hlavne s cibuľou, ktorá má veľa kvercetínu. Nejaké škvarky tam boli ako pochutina namiesto kapary, pretože tie u nás nerastú.

Považujete slovenskú kuchyňu vcelku za nezdravú?

Tú súčasnú určite áno. Vráťane toho, čo sa podáva pod záštitou štátu v škôlkach, ško-

lách, nemocniciach a závodnom stravovaní. Prečo nie je zdravá? Pretože za takmer tridsať rokov od revolúcie nevidíme žiadne pozitívne zmeny na populačnom zdraví. Všeobecné ukazovatele zdravotného stavu obyvateľov Slovenska sa skôr neustále zhoršujú. Každý rok nám pribudne napríklad okolo 30 až 40-tisíc cukrovkárov. Už ich je vyše štyristotisíc – veď to je desivé!

Čím by mal byť hlavne živý Slovák súčasnosti?

Láskou, pokorou, pozornosťou, empatiou, prajnosťou, skutočným zmyslom pre skutočný humor... Lenže to je zrejme rovnaká fantázia ako strava bohatá na zeleninu, ovocie, celozrnné potraviny, strukoviny, orechy a olejnaté semená.



RADA LEKÁRNIKA



Všetci dobre poznáme tradičnú slovenskú múdrosť „v zdravom tele zdravý duch“. Tieto rešpekt vyvolávajúce slová sme odjakživa počúvali ako deti od našich rodičov s jemne výhražným podtónom vždy, keď nás pristihli ničnerobiac si pochutnávať na potajomky ukoristených zakázaných dobrotách. A pravdepodobne ani netušili, akú mali pravdu.

Text MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ

Jeden z kľúčových faktorov pre správne fungovanie ľudského tela ako komplexného organizmu predstavuje práve strava. Princípom je rozmanitosť a výživový prínos jednotlivých potravín, z ktorých si každý deň skladáme naše jedálničky. Je nutné si priznať, že skutočne sme to, čo jeme. Každé sústo, ktoré vložíme do úst, je spracovávané sústavou orgánov gastrointestinálneho traktu alebo zjednodušene povedané, tráviacou sústavou. Z hľadiska vstrebávania výživných látok hrá prvé husle rozhodne naše tenké črevo, orgán, ktorý spája žalúdok a hrubé črevo. To, že vďaka nemu absorbujeme zo stravy všetko, čo naše telo životne potrebuje a samo si vyrobiť nevie je však len jedna strana mince. Keďže tenké črevo plní svoju úlohu značne efektívne a len minimom potraviny sa v nestráviteľnej forme dostáva do stolice, je dôležité si uvedomiť fakt, pred ktorým radi zatvárame oči a síce, že v tenkom čreve sa vstrebávajú aj zdraviu škodlivé látky z nezdravej stravy, ktorá si našla v posledných rokoch svoje teplé miestečko aj v slovenských domácnostiach. Trávenie a ab-

sorbcia živín, vďaka ktorým posilňujeme naše telo a získavame energiu na jeho fungovanie však nie sú jediné pozitívne funkcie tohoto trubicovitého orgánu. Mnohých nepochybne prekvapí, že tenké črevo ako orgán tráviacej sústavy zaradujeme aj medzi orgány imunitné. Keďže s potravou prijímame z vonkajšieho prostredia aj rozličné látky podnecujúce obranné mechanizmy ľudského organizmu, tenké črevo ako miesto ich stretu zohráva zásadnú rolu v udržiavaní imunologickej rovnováhy.

Na základe uvedeného by sme teda pokojne mohli „v zdravom tele zdravý duch“ upraviť na „v zdravom čreve zdravý duch“. V záujme vlastného zdravia by sa každý človek mal aspoň čiastočne aktívne zapíčiť o dobrý stav a správne fungovanie vlastných čriev. Najjednoduchšou cestou je samozrejme notoricky, no nie nadarmo omieľaná úprava našich jedálničkov ako aj životného štýlu. Koniec koncov začiatok jesene ponúka snáď najširšiu škálu doma dopestovaných zdravých potravín a povedzme si úprimne, že odskočiť si ráno do



Dary Zeme Prebicol Plus

Výživový doplnok obsahuje aktívne baktérie, inulín, psyllium a vyvážený komplex bylín (fenikel, ostropestrec, kurkuma a zázvor).

obchodu na chlieb pešo a nie autom nás tiež občas nezabije, možno práve naopak...

Vhodnou formou ako držať vlastné črevá a fyziologickú črevnú mikroflóru v dobrej kondícii sú aj probiotiká. Sú to živé baktérie, ktorých základnou vlastnosťou je ich schopnosť viazať sa na črevnú sliznicu a vytláčať tak patogénne mikroorganizmy a zároveň schopnosť spúšťať obranné mechanizmy tela. Primárne si ich spájame ako mimoriadne osožný doplnok k antibiotickej liečbe, ktorej častým neprijemným bonusom bývajú hnačky. Využitie majú však aj v liečbe mnohých ďalších

ochorení tráviaceho traktu ako aj v prevencii alergií či rakovinotvorných procesov. Probiotické baktérie môžeme prijímať ako súčasť fermentovaných mliečnych výrobkov, kam radíme jogurty, acidofilné mlieko či kefir. Tie je však nutné zaradzovať do svojej stravy pravidelne. Teda ak nie ste fanúšikmi mliečnych produktov, cestou pre vás sú výživové doplnky s obsahom probiotík rôznych kmeňov, prípadne ich kombinácií s inými látkami s celkovým prospešným vplyvom na to najcennejšie a zároveň často najviac zanedbávané – na naše zdravie.

ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

ZELENÉ KORENIE I LIEK

Bylinky už odpradáva patria do kuchyne. A do tej slovenskej by mala na prvom mieste patriť petržlenová vňať. Poznáme ju všetci z detstva vo forme nadrobno nasekaných kúskov, plávajúcich na slepačej polievke. V súčasnosti sa na petržlenovú vňať - ako aj na iné, pre slovenskú kuchyňu typické zelené koreniny - trochu pozabúda. Ich pestovanie je však veľmi jednoduché a mnohé z bylín majú liečivé účinky, ktoré poznali a využívali už naše staré matere.

Text **MARTINA RUSNÁKOVÁ**

PETRŽLEN ZÁHRADNÝ (PETROSELLINUM CRISPUM)

Je to dvojročná, na pestovanie pomerne nenáročná rastlina. Vytvára nadzemné trsy listov, ktoré sa používajú ako zelené koreniny aj ako liečivá bylina. Pridávame ho do polievok, šalátov, nátierok i rôznych druhov mäsa. Jeho konzumáciou si doplníte potrebné živiny s pozitívnym účinkom na vaše zdravie. Koreňová časť sa používa ako samostatná zelenina. Výsadba: Je obľúbenou rastlinou, pretože sa jej darí aj v kvetináči v okne. Semená vysievame skoro na jar. Petržlenu sa najlepšie darí v úrodnej, vlhkej a dobre priepustnej pôde. Vyhovuje mu snečné stanovište alebo polotieň. Účinok: Petržlen sa používa v liečiteľstve na znižovanie krvného tlaku a uvoľňovanie kŕčov. Podporuje odkašliavanie a má pozitívny



vplyv na tráviaci trakt, pretože účinne pôsobí proti parazitom. V tradičnej medicíne sa používa na liečbu zápalov obličiek a infekcií močových ciest. Blahodarne pôsobí na imunitný systém. Žuvanie vňate osviežuje dych.

PAŽÍTKA PRAVÁ (ALLIUM SCHOENOPRASUM)

Je to malá cibuľovina, ktorá dorastá do výšky 15 až 50 cm. Jej listy sú duté a vyrastajú z malých cibúľ. Je cenená pre veľký obsah bielkovín, je tiež zdrojom vitamínov C a B2. Pažitku môžete pridávať do omáčok, nátierok, k mäsu, do rizota, zemiakovej kaše, pečených či varených zemiakov, na cestoviny, do vaječných jedál, zeleninových šalátov, bylinkového masla, polievky. Výsadba: Oblubuje slnečné miesta a polotieň. Dará sa jej v stredne ťažkej hlinitej pôde s dostatkom živín. Rovnako dobre sa pestuje nielen v záhonoch, ale aj v kvetnáci. Na prelome marca a apríla vysievame semená alebo v máji vysádzame cibulky. Počas roka pažitku zostriháme niekoľkokrát na výšku 10 až 15 cm nad zemou, aby nevyschla. Účinok: Jemná cibuľová aróma povzbudzuje chuť do jedla a podporuje tvorbu tráviacich

šťiav. Znižuje krvný tlak a cholesterol a používa sa aj na prevenciu kardiovaskulárnych ochorení. Obsahuje vysoké množstvo vitamínu C, riboflavínu, draslíka, vápnika, fosforu, sodíka, železa a beta-karoténu.

MAJORÁNKA ZÁHRADNÁ (MAJORANA HORTENSIS)

Jednoročná bylina, ktorá dorastá do výšky 20 až 60 cm. Na rozvetvených stonkách má drobné oválne šedozelené listy s miernym ochlpením. Biele, ružové alebo svetlofialové kvety kvitnú od júna do septembra. Bez majoránky sa len ťažko dá uvariť dobrá gulášová polievka, pečené mäso či zabíjačkové pochúťky. Výsadba: Výsev sa vykonáva od marca do mája priamo do kvetnáčov alebo fóliovníka. Predpestované sadenice sadíme v máji do hniezd po dvoch až troch rastlinách. Bylina si vyžaduje slnečné a teplé stanovište s priepustnou a ľahkou zeminou. Účinok: Hlavným liečivým účinkom majoránky je silne utišujúci vplyv na nervovú sústavu. Preto sa odporúča používať ju pri zvýšenom strese a nespavosti, migréne a slabosti. Podporuje trávenie, odstraňuje plynatosť, zlepšuje činnosť čriev a žalúdka.





VIETE, ŽE PIJETE DESIATKY TISÍC ROKOV STARÚ VODU?

Každý z nás bežne prichádza ku kontaktu s minerálkou, no málokoho napadne, ako proces jej putovania zo zeme do nášho pohára vlastne prebieha. Tušili ste napríklad, že ak obsahuje železo, žltne a pripadá nám pokazená? Alebo že to, čo pijeme ako čerstvo zakúpený nápoj, má vlastne desiatky tisíc rokov?

Text **ANDREA KICREBOVÁ** Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Kolobeh minerálnej vody vám tentoraz priblížime na príklade obľúbenej Lubovnianskej. V Popradskej kotline, v okolí Starej Lubovne, sa nachádza vyše dvadsať minerálnych prameňov a označených je trinásť z nich. Najvýznamnejšími sú Veronika a SiSi, z ktorých sa plnia fľaše s označením *Lubovnianska* a *Miss+*.

Pre minerálne pramene je typické, že sa voda v nich dostáva na zemský povrch svojvoľne, a to v dôsledku naakumulovaného plynu v podzemí. Buď sa prederie cez prirodzený otvor, alebo jej ľudia ulahčia cestu navrtaným otvorom. Je to niečo ako artézská studňa, čiže voda je vytlačaná nahor plynom. No a práve tento plyn napomáha obohacovaniu vody o minerály z okolitých hornín. Zdroje minerálnych vôd sú súčasťou prírodného kolobehu vody a v podzemí sa nachádzajú tisícky rokov, kým ich plyn vytlačí na povrch.

NA ŽALÚDOK I OBLIČKY

Voda zo spomínaného prameňa Veronika, presnejšie LZ6 Veronika, disponuje najbohatším zdrojom prírodného horčíka – magnézia, bez ktorého človek v podstate nemôže existovať. Pravdepodobne je stará až 27-tisíc rokov. Jej liečivý význam vyzdvihol v 19. storočí doktor Jakub Engel a dodnes je vyhľadávaná ako účinná pomoc pri chorobách žalúdka, čriev, obličiek, pečene a dýchacích či močových ciest.

PRIEMER JE 70 LITROV NA OSOBU ROČNE

Zrejme ste netušili, že celková spotreba minerálnych vôd na Slovensku u nás je približne 390 miliónov litrov za rok, čo znamená asi 72 litrov na osobu. Odborníci ich radia striedať.

„Naša Lubovnianska je stredne mineralizovaná, hydrogénuhličitanová, horečnato-vápenato-sódna, slabo kyslá a studená,“ chváli vodu miestna balneotechnička pani Špesová. Vysvetľuje, že minerálna voda sa dostáva pod tlakom potrubím, ktoré nazývajú minerálovod, do priestoru plniarne vzdalenej približne kilometer, no ešte pred plnením sa musí „očis-

tiť“. Obsahuje totiž veľa železa, ktoré pri strete s kyslíkom reaguje žltým zafarbením vody, čo by sa zákazníkom nepáčilo. Preto sa čistí pomocou nadzemných prírodných pieskových filtrov, ktoré ju zbavia železa.

PLNOAUTOMATICKÝ PROCES

V plniarni sa naraz plní až 64 fliaš, ktoré vznikajú z predliskov v zariadení nazvanom vyfukovací stroj. Následne sa dostáva na rad uzatváračka a etiketovačka a po absolvovaní cesty fóliovacím zariadením putujú fľaše na palety a následne za zákazníkmi do obchodov.

Pri objavení akéhokoľvek sľubného nového prameňa ide o dlhoročný proces skúšok a pozorovaní, kým sa voda z neho môže začať oficiálne predávať. Musí sa totiž dlhodobo monitorovať, urobia sa tlakové skúšky, ktorými sa zisťuje výdatnosť zdroja, potom nasledujú rozbor aj rozšírená analýza vody. Až potom môže Ministerstvo zdravotníctva vyhlásiť prameň za zdroj prírodnej minerálnej vody.

TISÍC ŠEŠŤSTO PRAMEŇOV!

Slovensko má však obrovské šťastie a v porovnaní s ostatnými krajinami stojí na vrchole. Naša krajina je totiž mimoriadne bohatá na výskyt minerálnych vôd a zaznamenaných prameňov sa v našich končinách vyskytuje až tisíc šesťsto! Najhustejšie sa vyskytujú v pomyseľnom páse, ktorý sa ťahá od Bardejova a Prešova, cez Popradskú kotlinu, Liptov, Turiec, Strážovské vrchy až po Trenčín. Delíme ich na prírodné minerálne vody, prírodné kúpeľné alebo liečivé vody a prírodné pramenité vody stolové, ktoré môžeme piť. Tiež ich však môžeme deliť podľa obsahu rozpustených plynov na uhličité a sírne, podľa mineralizácie na veľmi nízko mineralizované až po veľmi vysoko mineralizované a soľanky. No a potom existuje ešte množstvo ďalších delení, napríklad podľa chemického zloženia, výdatnosti či teploty. Každopádne je však Slovensko aj z hľadiska výskytu minerálnych prameňov jedinečné.

NOSENE BABÄTIEK V ŠATKÁCH SIAHA DO MINULOSTI

V súčasnosti sa spoločnosť do istej miery polarizuje a zatiaľ čo jedna skupina mamičiek preferuje nosenie dieťaťa v šatke či nosiči, druhá dáva prednosť kočiariku. Podľa fyzioterapeutov treba nechať výber na samotné dieťa. Ono samo sa rozhodne, ako sa cíti najlepšie.

Text MIROSLAV HRUŠKA, internetovalekaren.eu Foto MARTINA KIMÁKOVÁ

Puto medzi mamou a dieťaťom je čosi výnimočné, čo sa nedá k ničomu prirovnať. Je to tak dnes a bolo to tak odjakživa. Aj v minulosti sa o narodené bábätko starala výhradne matka. Napríklad pred takými sto rokmi si dojčiatko nosila stále so sebou, kamkoľvek sa pohla. Už naši predkovia mali preto vymyslené rozmanité spôsoby nosenia dieťaťa na tele matky, aby ju starostlivosť oň nebrzdila pri varení, upratovaní či práci na poli. Dokladom neustálej vzájomnej blízkosti mamy a dieťaťa boli aj kolisky nad posteľou či poľné „kolibačky“ - akési provízorne lôžka na troch koloch, aby mohla mať žena svoju ratolesť neustále pri sebe.

Mamy „nosičky“ síce v súčasnosti bývajú ostatnými často označované za „biomatky“,

no ich počet sa neustále rozširuje. Kočiarik je ešte vždy v našich končinách považovaný za neoddeliteľnú súčasť výbavy pre bábätko, bez ktorej by ho rodina snád ani nedokázala vychovať.

Hlavnými dôvodmi, prečo sa mnohým nosenie v šatke nepozdáva, sú argumenty, že sa bábätku kriví chrbtica, má divne uloženú hlávku, príliš naširoko nožičky, nemôže – pritisnuté na mamkin hrudník - dobre dýchať a podobne. Zástancovia nosenia, čiže kontaktného

Stále viac odborníkov nedá na kontaktné rodičovstvo dopustiť.

či vzťahového rodičovstva, však toto všetko označujú za názory nezasvätených a tvrdia, že nič lepšie ako nosiť dieťa v šatke neexistuje. Dieťaťu tak nik neuberá pocit blízkosti a bezpečia z maminho náručia. Práve to je totiž jeho najzákladnejšou biologickou potrebou,



samozrejme okrem dýchania, prijímania potravy a vylučovania.

Úplne najideálnejšie je pribaliť si šatku či ergonomický nosič vždy do kočiarika a použiť ho v prípade, keď vidíme, že to naše dieťaťko potrebuje.

NESKRIVÍME BÁBÄTKU PRI NOSENÍ V ŠATKE CHRBTÍK?

Jednou z najväčších obáv mamičiek je práve otázka, či svojmu pokladu nosením v šatke nejako neublížia. Predsa len – v kočiariku leží pekne vystreté, čo je preňho nepochybne vhodnejšie. Odborníci na túto oblasť však objasňujú, že z pohľadu motorického vývoja ani pri nosení nedochádza k žiadnemu pochybeniu. V šatke totiž bábätko nesedí, ale je podsaďené. Jeho váha sa na chrbátik a zadoček presúva úplne inak, ako keby sedelo. Samozrejme, musíme vedieť, ako treba dieťa nosiť.

Pri dodržaní správnych zásad a pri správnom type nosiča môžeme vývoju dojčťa naopak pomôcť.

„Správnym podsadením zadočka, dosiahnutím písmena M, postavenia dolných končatín a osového postavenia chrbtice sú jednotlivé chrbticové stavce od seba mierne odtiahnuté, čím sa chrbtica naplno rozvinie, a zároveň výrazne odľahčí. To je nevyhnutné pre rovnomerné zapájanie svalových skupín a vhodné ako prevencia možných svalových disbalancií. Poloha guľatého chrbátika, hoc na niekoho môže pôsobiť nezdravo, je pre už spomínané dôvody prirodzená a potrebná,“ vysvetlila fyzioterapeutka Edita Vlkovičová pre portál najmama.aktuality.sk.

Za pozitívny aspekt považuje aj centrovanie bedrových kĺbov, čiže prevenciu poškodenia v tejto oblasti, čo je údajne ešte efektívnejšie ako tradičné balenie bábätko naširoko.

No a nezanedbateľný je fakt, že dieťaťko, ktoré je pri nosení v úzkom kontakte so svojou mamou, je z psychologického hľadiska maximálne spokojné. Teplo jej tela a pocit bezpečia z počutia tlkotu srdca sú pre bábätko nenahraditeľné.

NA ČO HLAVNE DÁVAŤ POZOR

Najdôležitejšie je správne podsadenie dieťaťa, to znamená, že kolenná bábätko musia byť vyššie ako zadoček. Chrbátik v nosiči či šatke musí byť okrúhly. Dieťaťko nesmie byť príliš nízko.

POZOR NA „KLOKANKY“

Nezainterosovaný človek - rodič sa môže veľmi ľahko zamotať a namiesto kvalitného ergonomického nosiča si kúpiť v obchodoch bežne predávanú „klokanku“. Tu však už nastáva problém. Dieťaťko v nej podľa fyzioterapeutky „doslova visí za genitálie a nemá žiadnu oporu kopírujúcu chrbátik, ani priestor na pohodlné opretie hlavičky. Celá váha hlávky je podobne ako pri vertikálnom držaní v

náručí prenášaná na chrbátik a môže dôjsť k blokádám krčnej chrbtice a následným bolestiam.“ Takýchto výrobkov je preto vhodné sa vyvarovať.

PREČO NOSIA MAMY BÁBÄTKÁ NA RUKÁCH ZVYČAJNE NAĽAVO?

Skutočnosť, že nosí na rukách mama svoje dieťa na ľavej strane, je veľmi zaujímavá a pramení v dávnej minulosti. Ženy-matky to robia bez toho, aby si to uvedomovali a „na vine“ je ich materinský inštinkt. Práve on môže za to, že mamy držia detičky naľavo, aby mali silnejšiu, čiže pravú ruku voľnú a dokázali tak v prípade nebezpečenstva brániť seba i dieťa! Vedci tiež tvrdia, že pravá strana mozgu, ktorá nám pomáha chápať a spracovávať emócie, riadi ľavú stranu tela. Mamičky si tak vytvárajú intenzívnejší vzťah s bábätkom a lepšie dokážu porozumieť jeho potrebám, keďže sa ešte dokáže vyjadrovať len prostredníctvom emócií. Nuž a do tretice – naľavo máme srdce a dieťaťko sa pri počutí jeho tlkotu cíti najbezpečnejšie.

Nie je sirup AKO SIRUP



ZVÁŽTE VÝBER KALCIOVÝCH SIRUPOV, DBAJTE NA KVALITU!

PRI VÝBERE JE DOLEŽITÝ PODIEL VÁPNIKA V DENNEJ DÁVKE, KOMBINÁCIA ÚČINNÝCH LÁTKO A CHUŤ PRE NÁS A NAŠE RATOLESTI.

Vápnik, základná zložka všetkých kalciových sirupov. V našom prípade sme zvolili vysokokvalitný, mikronizovaný vápnik s biologickou dostupnosťou a absorbovateľnosťou

Vitámín D3 alebo aj „snečný vitamín“, ktorý je nevyhnutný pre spracovanie vápnika a zároveň je potrebný pre správne fungovanie imunity

Vitámín K2, slúži ako distribútor vápnika v tele a zabezpečuje jeho rovnováhu, niekoľkonásobne zvyšuje jeho účinnosť

Vitámín C, zabezpečuje správnu funkciu imunitného systému a mnoho ďalších „prospešných“ účinkov pre zdravie

UNIKÁTNE ZLOŽENIE V 3 LAHODNÝCH PRÍCHUTIACH:



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

WWW.DOKTORSIRUP.SK
WWW.DOKTORKASIRUPOVA.SK

AKO POMÔČŤ DEŤOM UDRŽAŤ SI V ŠKÔLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?



Máte hlavu v smútku, pretože váš anjelik začal sotva chodiť do škôlky či školy a už je chorý? Trasiete sa pri predstave, že sa to bude neustále opakovať? S istou mierou chorľavosti pri nástupe do kolektívu treba rátať, no malému telíčku sa dá aj pomôcť, aby bolo odolnejšie a silnejšie v boji proti bacilom.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu

Najhoršie zvládajú novú situáciu najmenšie deti, čiže troj-štvorroční škôlkári, pre ktorých je odrazu všetko úplne nové. Negatívne na ich zdravie vplyva okrem zhoršeného jesenného počasia aj stres z odlúčenia od mamy či stret s deťmi z iného sociálneho prostredia. Pediatri tvrdia, že normálne je mať dieťa choré približne štyrikrát do roka, pričom medzi choroby zaraďujú aj bežnú nádchu. Všetko viac je už stav, ktorý je nevyhnutné riešiť.

Nepomôže nám preto horekovať, oveľa prínosnejšie je pripraviť sa na komplikovanejšiu situáciu a čo najviac predchádzať najhoršiemu. Ľudia z praxe kladú vysoký dôraz napríklad na takú banálnu skutočnosť, akou je schopnosť dieťaťa dokázať si vyfúkať nos. Inak mu totiž začnú zatekať hlieny, objaví sa kašeľ a choroba je na svete. Aj priamo v materských školách sa snažia zodpovední príjem tekutín, vyváženosť stravy, pobyt na čerstvom vzduchu v primeranom oblečení.

Rodičia však môžu prispieť nemalou mierou k zlepšeniu kondície svojich ratoleští. Ideálne je dopriať svojim najmilším výživové doplnky ako rôzne probiotiká, prípravky z echinacey či hlivy ustricovej, ale aj vitamíny A a C a minerály ako zinok. Veľmi dôležitá a často krát podceňovaná je aj imunita, ktorej základom a takzvaným štartom imunoglobulín-ov je jednoznačne kolostrum, mladzevo materského mlieka cicavcov. Tvorí sa pred a po pôrode a je to vlastne prvé materské mlieko, ktoré okrem prirodzenej formy, môžeme konzumovať vo forme doplnku výživy v kapsuliach, kde šetrným spracovaním zachováme jeho účinné látky. V takejto forme je to väčšinou kravské a kozie. Veľký význam majú tiež psychická pohoda, hygiena a pravidelné otužovanie. Klásť dôraz je potrebné aj na to, aby sme doma zbytočne neprekurovali interiér a dbali na zvlhčovanie vzduchu. Najväčším priestupkom rodičov je posielat

do kolektívu nedoliečené dieťa. Nielenže tým ohrozuje všetkých ostatných, ale aj samotné je náchylnejšie na opätovnú nákazu vírusovou alebo bakteriálnou infekciou.

Veľkým problémom je tiež nadmerné užívanie antibiotík. Keďže pôsobia len proti baktériám, pri vírusových ochoreniach je ich užívanie zbytočné. Bežné ochorenia detí v predškolskom a školskom veku sú pritom až v 80 percentách prípadov vírusového pôvodu!

Aby choroby vaše dieťa čo najviac obchádzali, dodržiavajte nasledovné:

- ak je to čo len trochu možné, deti do troch rokov by ste nemali umiestňovať do kolektívu
- choré dieťa treba poslať do kolektívu až po úplnom doliečení
- dbajte na zdravú a pestrú stravu dieťaťa
- skúste dieťa otužovať
- dozrite, aby malo dostatok pohybu
- neprekurujte dom či byt, zvlhčujte vzduch
- v čase chrípkovej epidémie sa vyhýbajte nákupným centrá a miestam s množstvom ľudí
- zväzťe očkovanie proti chrípke a pneumokokom
- zvyšte príjem vitamínov

Detská imunita je nesmierne krehká a je potrebné starať sa o ňu ako o tú najvzácnejšiu rastlinku. Na prvý pohľad nemusíme dodržiavať žiadne mimoriadne zásady, no verte, že každá jedna z nich má obrovský význam pri pestovaní zdravia vášho dieťaťa.

ZLATOM VYVÁŽENÝ SPÁNOK

Najmenšie detičky by mali dokopy spať až 15 hodín, jeden až trojročné deti potrebujú 12 až 14 hodín spánku a pre deti od štyroch do dvanástich rokov je nevyhnutných 10 hodín oddychu. V opačnom prípade dochádza k oslabeniu imunity. Okrem samotnej dĺžky spánku je však veľmi dôležitá aj jeho kvalita. Dbajte na to, aby deti nekonzumovali pred spaním ťažké jedlá a nepozerali televíziu.

KVALITNÁ STRAVA

Takmer 80 percent imunitných buniek sa nachádza v črevách, preto je zrejmé, že to, čo konzumujeme, má zásadný vplyv na našu imunitu. Ideálne je dbať na pestrú a vyváženú stravu a vyhnúť sa zbytočným cukrom. Najvhodnejším nápojom pre deti je čistá voda.

DOPLNKY VÝŽIVY

Nič samozrejme nedokáže nahradiť kvalitnú a vyváženú stravu, no ak svojim ratoľstiam doprajete aj vitamíny či minerály formou doplnkov výživy, určite to nebude krok vedľa. Ideálne je „posvietiť si“ hlavne na vitamín C a rovnako nesmierne dôležitý je aj takzvaný slnečný vitamín D3, ktorý sa tvorí len zo slnka a toho je v jesennom a zimnom období pomeň. Vitamín D3 s vitamínom C je základným kamenom našej imunity a prispieva jej tvorbe. Nesmieme zabúdať, ani na vápnik dôležitý pre zdravý vývoj a rast kostí a zubov.

HÝBME SA

Viacere vedecké štúdie potvrdili, že pravidelné cvičenie zvyšuje počet prirodzených protilátok u dospelých aj detí. Nič netreba preháňať, úplne postačí, ak sa bude vaše dieťa intenzívnejšie venovať nejakému pohybu pol hodinky denne. Ideálne je cvičiť vonku.



Kalciový sirup
Výživový doplnok s príchuťou jahôd s vanilkou. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumpfosfátu s lecitínom), vitamín K2, vitamín D3 a vitamín C.

AJ ZIMA, AJ SLNIEČKO

Ideálne je jemne deti otužovať vlažnou vodou, extrémny sú skôr kontraproduktívne. Nebojte sa tiež chodiť s deťmi na prechádzky v zime, mraze či sychravom počasí. A čo sa týka slniečka, bez neho, čiže pri nedostatku vitamínu D, máme až o 40 percent vyššiu šancu, že prechladneme.

STRES VEDIE K CHOROBE

Ak dieťa nie je v pohode, necíti sa byť milované a niečo ho trápi, automaticky to prispieva k zhoršeniu jeho imunitného systému. Doprajte preto svojim najmilovanejším dostatok prejavov lásky a záujmu.



Kolostrum

Výživový doplnok s obsahom kolostra je pripravený šetrným spracovaním kravského kolostra. Výrobca garantuje overený pôvod zo špeciálne vybraných, úplne zdravých kráv ako aj ohľaduplné zaobchádzanie so zvieratami behom chovu. Produkt obsahuje presne definované množstvo účinných látok (min. 40% imunoglobulínov G). Obsahuje protilátky, množstvo imunitných a rastových faktorov.

A woman with long dark hair, wearing a black wide-brimmed hat and a dark top, is looking upwards and to the right. She is positioned against a rustic wooden wall with vertical planks. A metal ring is visible in the upper left corner. The lighting is warm, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the lower part of the image.

ČO SPÁJA KATKU KNECHTOVÚ A FOLKLORISTOV ZO ŠARIŠANU?

Text **ANDREA NITKULINCOVÁ**



O tom, že je Katka Knechtová skvelá speváčka a muzikantka, nik nepochybuje. Možno však už nie každý tuší, že je táto rodná Prešovčanka aj vášnivou lokálpatriotkou a na rodnú hruď nedá dopustiť. Svoj vzťah k tradíciám odprezentuje aj v rámci pripravovaného projektu Puto, v ktorom vystúpi na jednom pódiu spolu s folkloristami zo súboru Šarišan.

Kým mnohí umelci kvôli vidine slávy zvyknú svoje rodiská opúšťať, Katka sa odjakživa prezentuje východniarskym pôvodom. „U mňa je to skrátka tak. Na východe som

doma. Rodina, väzby, príroda, šarišské nárečie, humor, temperament - to všetko mám skrátka v sebe. Aj preto sa pripravované turné volá Puto. V tomto slove je skrátka ob

siahnuté všetko,“ vyznala sa speváčka, ktorá mieni fanúšikov ohúriť netradičným prepojením svojho umenia so svetom folklóru.

SÚBOR Z MARGECIAN JU ROZPLAKAL

Ak vás zaujíma, kedy v nej skrsol nápad ohúriť priaznivcov programom takéhoto zamerania, my odpoveď poznáme. Nebolo to vôbec až tak dávno. „*Myslím si, že úplne najviac som si uvedomila, ako veľmi to chcem robiť, keď som sa zúčastnila natáčania relácie Zem spieva. Celý deň som strávila s folkloristami a keď na záver spieval a tancoval súbor z Margecian, rozplakala som sa... Bolo to také silné a krásne, že som vedela, že do toho musím ísť.*“

Skutočnosť, že sa Katka, ktorú najmä mládež aktuálne najviac vníma ako krásku zo superstarovskej poroty, predvedie v istom zmysle ako „folkloristka“, pravdepodobne mnohých zaskočí. Pre ňu to však predstavuje príležitosť šíriť ľudové umenie v radoch mladých ľudí. „*Osobne mám veľkú radosť z toho, že folklór zažíva veľký návrat a ľudia – a najmä mladí ľudia – sa k nemu vracajú. Deje sa to úplne prirodzene a som šťastná, že je to tak, lebo máme byť na čo hrdí. Folkloristkou by som sa však rozhodne nenazvala. Mám pred tým veľký rešpekt. Za mnou je však už viacero spoluprác v podobnom duchu – napríklad s Hudcami z Kyjova (cimbaloška- pozn. red.) alebo s Cigánskym diablami. Prepájanie žánrov mi je blízke.*“

Nad podobným projektom premýšľala už dávnejšie, no nikdy nenastal ten správny čas a až doposiaľ sa na to necítila.

Tentoraz sa fanúšikom predstaví spolu so súborom Šarišan. Vybrala si ho celkom zámerne. „*Je to totiž súbor, ktorý mapuje a reprezentuje môj rodný kraj – východoslovenský*

región - a náš folklór v našom šarišskom nárečí.“

PREPOJENIE ŽÁNROV

Ak si celkom dobre nedokážete predstaviť, čo môžete od programu Puto očakávať, napovieť vám. Koncept koncertu spočíva v prepojení žánrov a hudobno-tanečná šou bude postavená do kontrastu Katkinej hudby a ľudovej hudby súboru Šarišan. Viac umelkyňa prezradiť odmieta, no nie je vylúčené, že ju uvidíme aj v kroji.

Speváčka sa netají tým, že vo všeobecnosti rada skúša nové veci a prijíma výzvy. Nového programu sa preto nevie dočkať a radosť

jej robí aj skutočnosť, že si našiel podporovateľov z radov reklamných partnerov. „*V súčasnosti je veľmi ťažké nájsť sponzorov na aký-*

koľvek projekt, takže som veľmi vďačná, že sa našli ľudia, ktorí konkrétne tento náš podporili a aj touto cestou im ďakujem.“

Generálnym reklamným partnerom projektu Puto je Dr. Sirup a Katku už čoskoro uvidíme aj v reklamných spotoch na tento produkt. Svet reklamy pritom Katke dvakrát blízky nie je a hoci ju viaceré spoločnosti „lámú“ na spoluprácu, dôkladne si vyberá a zvažuje.

NA PRE ňU NEPODSTATNÝCH ĽUDÍ KAŠLE

Záujem verejnosti o jej osôbku sa v ostatnom období – po porotcovaní v SuperStar – zvýšil, no speváčku to nevykoľajilo. „*Už som to zažila aj predtým, takže to zvládam úplne v pohode. Naučila som sa najmä jednu dôležitú vec – nevenovať nepodstatným ľuďom – pisálkom – pozornosť, ktorú si nezaslúžia.*“ Aj najnovší projekt je dôkazom toho, že Katka je žena plná prekvapení. „*Je fakt, že neustále prekvapujem aj samu seba,*“ smeje sa.

KATARÍNA & folklórny súbor KNECHTOVÁ ŠARIŠAN

generálny partner:

**Doktor
Sirup**

chutí a funguje

PUŤO

23.10. / PREŠOV / Divadlo Jonáša Záborského

27.10. / ŽILINA / Dom odborov

29.10. / KOŠICE / Spoločenský pavilón

5.11. / BRATISLAVA / Istropolis

predpredaj: **ticketportal**
031 722 22 22

hlavný reklamný partner:



reklamní partneri:



mediálni partneri:





FIVE Diamonds neslúži len ako pomoc pri zdravotných ťažkostiach, ale predovšetkým aj ako prevencia. Vďaka vysokému množstvu antioxidantov, eliminujú počet škodlivých voľných radikálov. Znižujú počet voľných radikálov v ľudskom organizme, čo znamená menšie riziko výskytu civilizračných chorôb a ďalších ochorení.

DOPING for Body and Brain

Doping poznáme aj pozitívny a to tzv. zdravý doping, ktorý bol práve pre nás inšpiráciou na kombináciu účinných látok, podporujúcich myslenie, činnosť mozgu, duševnú, či fyzickú výkonnosť, znižovanie únavy a vyčerpania. Práve pre Vás sme vyvinuli produkt pre telo i hlavu.



Medicprogress Konopné mazanie chladivé

Pri pocitoch bolestivosti kĺbov a svalov, svalovej únavy a stuhnutosti. Napomáha k prekrveniu namáhaných partií tela a prispieva tak k svalovej úľave. Napomáha potlačeniu pocitov stuhnutosti.

Konopná pomáda na pery

Ochranná pomáda na pery s konopným olejom, D-panthenolem a β -carotenom pre celoročné použitie.

TRENDY Z LEKÁRNE



Vital plus Active JAL

Kyselina hyaluronová je jedným zo základných zložiek kože, ktorá zabezpečuje odolnosť a pevnosť. Pribúdáním veku sa koncentrácia kyseliny hyaluronovej v kožnom tkanive neustále znižuje, tým spôsobuje také kožné problémy ako je tvorba vrások a ochabnutie pokožky. Preto sa stane dôležitým, aby sme zabezpečili pre vrstvou pokožky sústavnú výživu a vonkajšiu hydratáciu. Kyselina hyaluronová spolu s rastlinnou kmeňovou bunkou priaznivo vplýva na také prirodzené biochemické procesy ako je obnova tkaniva, produkcia kolagénu a tak vracia pružnosť a pevnosť pokožky. V dôsledku toho sa minimalizujú drobné vrásky.



ORTHO Help Collagen gummies KIDS

Každodenná unikátna kĺbová výživa v podobe doplnku stravy (želatínové cukríky), pre podporu revitalizácie pohybového aparátu pre deti od 3-ch rokov. Želatínové cukríky obsahujú v pohodlnej a ľahko užívateľnej forme komplexné zloženie zahŕňajúce kombináciu kvalitných látok kolagén typu I a II, vitamín C a D 3, kyselinu hyaluronovú vo forme hyaluronátu a ďalej extrakt rastliny Diablol ležateho.



STAROSLOVENSKÁ hrejivá masť

Hrejivý kožný masážny prípravok s relaxačným účinkom. Obsahuje konopný olej, výťažky z kosodreviny, gaštanu konského a prasličky roľnej. Tieto účinné látky majú na pokožke hrejivý, prekrvujúci a relaxačný účinok bez pocitov podráždenia a neprijemného začervenania pokožky. Masáž kože staroslovenskou hrejivou masťou napomáha senzoricky jemne prehriať a prispieva tak k pocitu úľavy. Prekrovenie a rozhybanie kože v okolí kĺbov napomáha potlačeniu pocitu stuhnutosti, ktoré môžu viesť až k bolestivosti. Prípravok sa dá použiť ako univerzálny masážny prostriedok k rozhybaniu, prekrveniu a zrýchleniu regenerácie pre rekonvalescenciu po chirurgických zákrokoch alebo po športových či pracovných aktivitách.

STEVI-A sladidlo

Stolové sladidlo ako náhradu cukru v potrave, prípadne do nápojov. Vhodné aj pre diabetikov. Vyrobené na báze isomaltu a glykozidov steviolu. Vhodné na varenie, pečenie, zaváranie, priame sladenie.



ZARUČENÁ OBRANA VOČI OXIDAČNÉMU STRESU

ANTIOXIDUJTE ZDRAVO



PREBICOL 60 KAPSULÍ

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
OBSAHUJE VÝZNAMNÉ MNOŽSTVO
AKTÍVNYCH BAKTERIÍ A INULÍN,
TZV. ROZPUSTNÚ VLÁKNINU,
KTORÁ JE PRE TIETO BAKTERIE
PRIRODZENOU VÝŽIVOU, ĎALEJ
SKOROCEL INDICKÝ - PSYLLIUM,
KTORÝ JE ZNAMÝ POZITÍVNYMI
ÚČINKAMI NA ORGANIZMUS.



ZELENÝ JAČMEŇ 150 G

ZELENÝ JAČMEŇ, SUŠENÉ LISTY V PRÁŠKOVEJ
PODOBE URČENÉ NA PRÍPRAVU NÁPOJA,
KOMPLETNE VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY
Z PŘÍRODNÉHO ZDROJA, ANTIKSIDANT
A ZVÝŠUJE OBRANYSCHOPNOSŤ.



ORIGINAL DUO / 150 TABLET

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK OBSAHUJE
225 MG ZELENÉHO JAČMEŇA
A 200 MG CHLORELLY.



CHLORELLA 750 TABLET

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
OBSAHUJE KOMPLETNE
VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY
Z PŘÍRODNÉHO ZDROJA,
ANTIKSIDANT A ZVÝŠUJE
OBRANYSCHOPNOSŤ.



PSYLLIUM 100 KAPSULÍ

ORIGINÁLNE INDICKÉ PSYLLIUM,
PŘÍRODNÁ ROZPUSTNÁ VLÁKNINA
VHOVNÁ AJ PRE VEGÁNŮV. DETOKIKUJE
A POMAHA PŘI TRÁVENÍ A VYLÚČOVANÍ.

ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI 
ALEBO NA  **TOP GREEN - DOPLNKY STRAVY**

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.

The advertisement features two men in a city setting. One man, wearing a brown jacket and a cap, leans against a light blue classic car. The other man, in a light-colored jacket, stands next to a red scooter. In the foreground, several product packages are displayed: a blue box of ORTHO HELP gel, a white bottle of ORTHO HELP gel, a tube of ORTHO HELP gel, and three white tubs of KONOPNÉ MAZANIE (Konopné mazanie) in different flavors: blue (SILNÝ CALAUNA), red (SILNÝ KALDUN), and green (SILNÝ KALDUN). The background is a blurred city street.

internetovalekaren.eu

LIFE VISION HĽADÁ ÚSPEŠNÝCH, PRETOŽE JE GARANCIOU ÚSPECHU...



Text **MICHAL FARKAŠOVSKÝ**, www.lifevision.sk
autor je spolumajiteľom spoločnosti a moderátorom
spravodajstva TV JOJ

Stabilita, prosperita, čas na rodinu a neobmedzené možnosti. Tak nejako znela pri zakladaní spoločnosti Life Vision moja definícia životnej vízie. Každý okolo mňa má sny, ale veľká väčšina sa ich bojí uskutočniť. Už teraz je jasné, že spoločnosť Life Vision, ktorú sme takto pred rokom zakladali s priateľmi Mirom Hruškom a Mirom Sandánusom, búra a zbúra tento mýtus. Vybudovať slovenskú spoločnosť fungujúcu na báze odporúčaní a sieťového marketingu sa ešte pred rokom javilo ako sci-fi. Dnes portfólio Life Vision tvorí 40 unikátnych a špičkových produktov. Filozofiu spájania účinných látok tak, aby spotrebiteľ ušetril peniaze a nemusel užívať kvantá tabliet, sa podarilo naplniť do bodky. Oplatila sa dlhoročná znalosť farmaceutického trhu a podarilo sa zaplniť diery. Výsledkom sú špecifické produkty dostupné iba a výhradne u registrovaných spolupracovníkov a k nahliadnutiu na www.lifevision.sk. Za necelý rok sa Life Vision spája s tisíckami spokojných užívateľov a opakovanými nákupmi. Naši partneri sú ambiciózní ľudia, ktorí chcú od života viac. Nezáleží na tom, či je človek jadrový fyzik, predavač, stolár, alebo moderátor. Keďže Life Vision má vlastný vývoj aj výrobu, partnerom ponúka neveriteľnú maržu z predaja, spätné bonusy z vlastných obrátov, provízie za budovanie siete spolupracovníkov aj exkluzívny autoprogam. Moje obľúbené príslovie hovorí: „každý by chcel byť v nebi, ale nikto nechce zomrieť“ V Life Vision hľadáme ľudí schopných vidieť veci inak. My, majitelia spoločnosti veľmi citlivo vnímame nie najlepšie imidž sieťového marketingu na Slovensku. Zároveň sme však absolútne presvedčení, že je to najspravodlivejší obchodný model. V kombinácii s modernými produktami a ponúkanými benefitmi je úspech našich partnerov

zaručený. Na ich podporu sme v lete zorganizovali unikátnu Life Vision Tour. Špeciálny autobus prerobený na diagnostické centrum brázdil slovenské mestá so špeciálne vyškoleným tímom. Veľmi populárne poradenstvo v oblasti priechodnosti ciev, krvného tlaku, telesného tuku aj riešenia mnohých iných bežných komplikácií, zabezpečilo značke Life Vision stovky nových zákazníkov. Life Vision je totiž stále obrovská šanca. Život sa dá prežiť prežívaním a lamentovaním nad premárnenými možnosťami, alebo aj inak. Systémom sieťového marketingu vo svete fungujú stovky spoločností a mnohé z nich sú veľmi úspešné. Vznikli pred desiatkami rokov a ľudia, ktorí boli vtedy na začiatku sa dnes majú veľmi dobre. Čas sa vrátiť nedá a nikto už nemôže byť na začiatku fungovania veľkých a zabehnutých multi level firiem. Stále však je možné byť na začiatku s nami a so značkou Life Vision. Osobne svojou tvárou moderátora televízneho spravodajstva garantujem top kvalitu a exkluzivitu našich produktov. Spolu s partnermi razíme stratégiu, že treba hovoriť pravdu. Pravda je taká, že spolupráca s Life Vision nie je pre každého, ale produkty určite áno. Na začiatok stačí kliknúť na www.lifevision.sk, pozrieť si portfólio produktov a napísať nám žiadosť o registráciu. Potom nasleduje veľmi a veľmi veľa práce a kto vytrvá, dočká sa bodu zlomu a veľkých benefitov. My ako majitelia spoločnosti sme absolútne presvedčení, že projekt Life Vision bude po celom svete veľmi úspešný a že spolu s nami vyrastú stovky prosperujúcich partnerov. To čo odhadnúť nevieme je, či medzi nimi bude aj niekto z čitateľov tohto textu.

V živote totiž platí jasné pravidlo a my sa ním riadime v živote aj v biznise: „Buď chceš, alebo nechceš – všetko ostatné sú kecy“

PENIAZE
Neohraničené možnosti

KNOW HOW
Peniaze

ÚSPECH
Osobný rozvoj

**NEOHRANIČENÉ
MOŽNOSTI**
Zdravie

Úspech
BATOVÉ KOLO

GOOD VISION
Life Vision
GOOD LIFE

ZDRAVIE
Batovo kolo

KARIÉRA
Know How

Kariéra
**OSOBNÝ
ROZVOJ**



www.LIFEVISION.sk



**TVOJA
VOĽBA!**

GOOD VISION
Life Vision
GOOD LIFE

8 - 12 HOD. / DEŇ

3 - 4 HOD. / DEŇ

FIXNÁ PRACOVNÁ DOBA

vs.

FLEXIBILNÝ ČAS

LIMITOVANÝ PRÍJEM

NEOBMEDZENÝ PRÍJEM

RIADENÝ ŽIVOT

NERIADENÝ ŽIVOT

www.lifevision.sk

Life Vision SK