


Class

SLOVAKIA

NOVEMBER-DECEMBER 2018, 1,99 EUR



ĽUDOVÉ OBRAZY
PĚTRA MORAVČÍKA
VOŇAJÚ ČLOVEČINOU

DREVO BY SME MALI
STAVAŤ NA PĚDESTÁL.
JE TO MAGICKÝ MATERIÁL.

MEDZI DREVOREZBAMI
ODJAKŽIVA VYNIKALI
BETLEHEMČ

TATRY ZVOLALI SVOJĚ
DETI ZO ZAHRANIČIA

AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“

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

**Hľadáte novú pracovnú výzvu?
Máte skúsenosti v obchode?
Milujete Slovensko?
Máte pozitívny vzťah
k tradičným hodnotám?**

Ak ste odpovedali jednoznačným ÁNO,
dajte nám o sebe vedieť!

Vydavateľstvo Class práve hľadá OBCHODNÍKA!

Profesijný životopis zašlite na e-mail:
info@class.eu.sk

Viac informácií na tel.: **0904 462 750**



www.class.eu.sk

IVECO
IVECO
BUS



Steeling, s.r.o.



PREDAJ NÁHRADNÝCH DIELOV NA AUTOBUSY

IVECO, IRISBUS, FIRST, KAROSA, RENAULT, SOLARIS, SOR, MERCEDES-BENZ, MAN

PREDAJ NÁHRADNÝCH DIELOV NA NÁKLADNÉ VOZIDLÁ

IVECO, TATRA, RENAULT, MERCEDES-BENZ, DAF, MAN

PREDAJ PNEUMATÍK A DISKOV PRE NÁKLADNÉ A OSOBNÉ VOZIDLÁ

PRENÁJOM MOTOROVÝCH VOZIDIEL

Kontakt: Sklad náhradných dielov | Borodáčova 25, Košice - Barca
email: steeling@steeling.sk, sklad@steeling.sk
GSM: + 421 903 601 240, + 421 911 601 220
Sídlo: Plzenská 8/1843, 04011, Košice



www.steeling.sk

www.steeling.sk

Class

SLOVAKIA
NOVEMBER-DECEMBER 2018



Obsah

ĽUDOVÉ OBRAZY PETRA MORAVČIKA
VOŇAJÚ ČLOVEČINOU | 6

DREVO BY SME MALI STAVAŤ NA PIEDESTÁL.
JE TO MAGICKÝ MATERIÁL. | 10

MEDZI DREVOREZBAMI ODJAKŽIVA
VYNIKALI BETLEHEMŤ | 12

DREVO - NAJSTARŠÍ STAVEBNÝ MATERIÁL | 14

NOVÉ LUKRATÍVNE BÝVANIE V ROŽŇAVE | 18

TATRY ZVOLALI SVOJE DETI ZO ZAHRANIČIA | 20

...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“ | 24

AKADEMICKÝ MALIAR ANDREJ SMOLÁK
ZAŽÍVA ROK PLNÝ OSLÁV | 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: 2/2018, ročník 1.

DÁTUM VYDANIA: november 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 Peter Moravčík

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: fotograf Martina Kimák

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





ĽUDOVÉ OBRAZY PETRA MORAVČÍKA VOŇAJÚ ČLOVEČINOU

Tvorba ľudových obrazov má na Slovensku dlhoročnú tradíciu. Do tohto remesla často „fušovali“ i remeselníci, ktorí sa živili čímsi úplne iným. Z dlhej chvíle na paši si ľudové motívy rád stružlikali pastieri, po večeroch sa tejto záľube venovali včelári. Aj v súčasnosti existujú talentovaní rezbári, ktorí vyrábajú podobné skvosty. Jedným z nich je Peter Moravčík z Veľkého Zálužia.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **archív Peter Moravčík**



Drevené obrázky odrážajúce život bežného ľudu sa dodnes tešia mimoriadnej obľube a prostredníctvom nich človek rovnako dnes ako i v minulosti dokázal lepšie pochopiť spôsob života či každodenné návyky predkov. Odrážajú jednoduchý a prirodzený život, nezaťažovaný modernými technológiami či honbou za mamonom.

Šikovní remeselníci z motívov odjakživa najviac uprednostňovali stvárňovanie krás prírody, architektúru dreveníc či folklór. Rezbári kládli dôraz nielen na samotné prevedenie diela, ale aj na farebnú úpravu dreva, ktoré bolo prevažne vždy lipové. Jednoduchšie motívy sa prípadne realizovali aj zo smrekového dreva, bolo však priam nemožné stvárňovať v ňom detaily.

Aj v súčasnosti môžeme medzi šikovnými ľuďmi objaviť nadšencov, ktorí sa venujú dre-

vorezbe ľudových obrázkov. Jedným z nich je aj Peter Moravčík z Veľkého Zálužia neďaleko Nitry.

Je zaujímavé zisťovať, ako sa vlastne bežný človek dostane k takémuto koničku. Ak má vzor v rodine, je to pochopiteľné, ak nie, o to pozoruhodnejšie. P. Moravčík patrí do druhej skupiny.

„Rezbársky vzor v rodine či okolí som nemal, no z detstva si pamätám stolársku dielňu, ktorá stála vedľa našej škôlky a vždy, keď si na to spomeniem, vybaví sa mi vôňa hoblovaného smrekového dreva. Neskôr som si, ako všetci chlapi z dediny, aj ja vyrábal rôzne motokáry, kuše a flinty z dreva, keďže to pre nás bol najdostupnejší a najľahšie opracovateľný materiál. Keď som končil základnú školu, bolo potrebné rozhodnúť sa, čo ďalej. Otec navrhol, aby som sa šiel učiť za stolára, a



tak som v škole po prvýkrát vstúpil do stolárskej dielne. Remeslu aj materiálu som verný dodnes. Ako plynul čas, stále viac ma lákalo aj umelecko-remeselné spracovanie dreva a tak prichádzali prvé pokusy a omyly s rezbárstvom,“ objasnil nám šikovný majster, ktorý má na rezbárstve najradšej pokoj a pohodu, ktoré mu prináša. „V dnešnej dobe, keď všetko musí byť rýchlo a hneď vyrobené, je ručná drevorezba remeslo, v ktorom sa jednoducho ponáhľať ani nedá. Vytvoriť reliéf z dreva si vyžaduje veľa času a trpezlivosti.“

DREVENICE VYREZÁVA PODĽA FOTOGAFIÍ
Najradšej pracuje s lipou, ktorá je v našich

Najradšej sa mazná s lipou, námety mu „dohadzuje“ manželka.

končinách najbežnejším rezbárskym materiálom. Vyhovuje mu svojou štruktúrou, sfarbením, má rád jej vôňu. „Vyrezávať sa však dá prakticky do každého dreva, záleží to hlavne od námetu a umiestnenia rezby. Drevené misky napríklad vyrábam z akéhokoľvek kúska dreva, ktoré mi príde pod ruku, treba to v ňom jednoducho len vidieť.“

Najviac inklinuje k tradičnej ľudovej drevorezbe, pretože ju vníma ako výraznú súčasť našej kultúry a národnej identity. „Z toho vychádza aj moja tvorba. Väčšina dreveníc a dedín, ktoré vyrezávam, sú tvorené podľa reálnych fotografií, ktoré mi zhotovuje moja manželka počas našich potuliek po Slovensku. Povedal by som,



že nájsť správny námet je na celej rezbe asi to najťažšie.“

HRDÝ JE NA KAŽDÉ DIELO ROVNAKO

Ako každý autor ani on nikdy nie je so svojimi dielami celkom spokojný a pristupuje k nim kriticky. Najspokojnejší však je, keď môže vyrezávať a práca mu ide od ruky.

Na otázku, či mu niektorá jeho drevorezba prirástla výraznejšie k srdcu, odpovedá jednoznačne: „Nedá sa hovoriť o konkrétnej drevorezbe, na ktorú som najviac hrdý, pretože všetky si vyžadovali veľa času a pozornosti. Takže som hrdý asi na každú jednu rovnako, pretože sú jedinečné a zachytávajú kúsok nášho krásneho Slovenska. Ja ich mám všetky rád rovnako, vrátane tých prvotných nepodarkov, na ktoré sa dnes už dívam s nostalgic-

kým úsmevom. Vždy, keď nejaká práca odchádza z mojej dielne, mám radosť a zároveň je mi smutno, keďže sme spolu strávili toľko času. Všetky sú jednoducho moje.“

Hoci s drevorezbu koketoval aj v dávnejšej minulosti, neskôr mal dlhšiu pauzu a aktuálne sa jej intenzívne venuje už štyri roky. Za ten čas na sebe logicky pozoruje aj výraznejší posun.

„Určite je viditeľný v samotnej technike drevorezby. Postupne som si vytvoril svoj vlastný rezbársky rukopis. Snažím sa v tomto remeselnom odvetví neustále vzdelávať a zdokonaľovať. Momentálne tiež pôsobím ako lektor základov drevorezby v bratislavskom ÚLUVE,“ dodal P. Moravčík, ktorý za svoj splnený sen považuje skutočnosť, že sa jeho diela ľuďom páčia a je o nich záujem.

DREVO BY SME MALI STAVAŤ NA PĽEDESTÁL. JE TO MAGICKÝ MATERIÁL.

Milujete vôňu dreva? Pri pohľade naň máte chuť hladíť ho? Snažíte sa ho čo najkúsnejšie implementovať do interiéru svojho domova? Vitajte v klube. Drevo patrí k materiálom, ktoré my ľudia zbožňujeme od nepamäti. A keďže je okrem estetického hľadiska aj veľmi praktické, v histórii ľudstva azda nebolo obdobie, kedy by sa mu človek postavil chrbtom.

Text **ANDREA BERCIK**

Na Slovensku bolo stáročia využívané najmä na výrobu oltárov či betlehemov, z ktorých sa našťastie mnohé zachovali dodnes a sú dôkazom umeleckého cítenia a remeselnej zručnosti našich majstrov - drevorezbárov.

Civilizácia začala tento materiál využívať ešte v praveku, no v tom čase z neho vznikali nástroje a nie výrobky. Najstaršie drevené sochy pochádzajú z obdobia starovekého Grécka a Ríma. Vrchol však nastal v gotike, keď

sa pod rukami šikovných majstrov začali rodiť skvostné sakrálne diela, a to najmä

oltáre a sochy. Tie sa v tom čase upravovali kolorovaním na takzvané polychrómované drevo a často sa využívalo pozlacovanie. Čím dokonalejšia však bola forma spracovania tohto prírodného materiálu, tým menej ho bolo potrebné dotvárať ďalšími zásahmi a nechávala sa vyniknúť jeho podstata.

Drevený výtvor je skĺbením duše materiálu a autora.

VRCHOL NASTAL V BAROKU A ROKOKU

Renesancia priniesla úpravu dreva spôsobom, aby pripomínalo kameň či kov. No a obdobia baroka a rokoka boli pre drevárskych majstrov zlatou baňou. „Klasicizmus znamenal opäť návrat ku kameňu a kovu. Drevo bolo „degradované“ len na materiál pre modely, podľa ktorých sa vyrábali sochy. Po období romantizmu charakteristickým jednoduchými plastikami a zdobením maľovanými

ornamentmi došlo k rozšíreniu rezbárskeho umenia v období empíru. Drevorezba

nahrádzala sochárstvo z bronzu a bola obľúbená hlavne v strednej Európe,“ dozvedeli sme sa na portáli carodreva.sk.

ZÁZEMIE PO CELOM SLOVENSKU

Slovensko sa približne od stredoveku vyznačovalo výskytom viacerých drevárskych ce-



chov, ktoré vyrábali kostolný mobiliár, rámy obrazov, sochy i reliéfy z dreva. Najvýznamnejšie pôsobili v Bratislave, Banskej Bystrici, Trnave, Košiciach a Levoči. Aby mal kto v cechoch pracovať, existovalo aj mnoho kvalitných rezbárskych škôl, a to v Štiavnických Baniach, Uhrovci, Bánovciach nad Bebravou, Rimavskej Sobote, Kláštore pod Znievom či v Humennom. Ľudovým rezbárstvom sa však zaoberali aj ľudia pôsobiaci v úplne odlišných oblastiach, ako napr. včelári, baníci či pastieri.

LIPA, ORECH, ČEREŠŇA...

Každý umelec či drevorezbár si volil a volí druh dreva, ktoré má pre plánovaný budúci výrobok tie najvhodnejšie fyzikálne a mechanické vlastnosti. Rôzne dreviny sa totiž vyznačujú rôznou hustotou, tvrdosťou, pružnosťou, nosnosťou, trvanlivosťou i hmotnos-

ťou. Najvyhľadávanejšia je odjakživa lipa, no tiež javor, orech, jelša, čerešňa či buk.

MAGICKÁ NÁDHERA

Tvorba z dreva sa dá bez preháňania prirovnať k mágii. Veď keď si predstavíme, že na začiatku boli semienko, výhonok a drobná rastlinka, ktoré sa rokmi premenili na mocný strom ukrývajúci v letokruhoch mnoho tajomstiev z kolobehu rokov a následne ho objavil umelec a „votkal“ do výsledného diela aj svoju dušu, je to zázrak. Každý drevený výtvor je totiž sklbením duše materiálu a autora, preto je výnimočný, neopakovateľný a mali by sme naň pozeráť s obdivom a úctou. Odoláva módnym trendom, nezaujímajú ho vojenské konflikty či plynutie času. Je sklbením majstrovstva prírody a človeka.

MEDZI DREVOREZBAMI ODJAKŽIVA VYNIKALI BETLEHEMY

Drevené betlehemy sa najprv nachádzali v chrámoch a neskôr aj v domácnostiach. Betlehemska tradícia sa v našich končinách začala šíriť prostredníctvom stredovekého rádu františkánov v 14. a 15. storočí, išlo však najprv o betlehemy „živé“.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

V období baroka sa začali robiť betlehemy v kostoloch, došlo teda k zmene zo živých na také, do ktorých rezbári a sochári vytvárali figúrky. Tie vyrábali v životnej veľkosti. O ich popularitu sa počas baroka zaslúžili jezuiti, ktorí v súlade s vtedajšou pompéznosťou kládli dôraz na divadelnú dramatickosť a na to, aby vo veľkých chrámových priestoroch boli aj veľké betlehemy.

NAIVNÉ A NEDÔSTOJNÉ?

Ako potom teda došlo k zmenšeniu betlehemov na rozmer, ktorý vyhovoval interiéru obydľí? Paradoxne to vraj súviselo so zákazom cisára Jozefa II., ktorý ako známy reformátor údajne zakázal stavanie betlehemov v chrámoch. Tento zvyk označil za naivnú a pre cirkev nedôstojnú aktivitu. Verejnosť však už bola na betlehemska tradícia zvyknutá, a tak sa jej odmietala vzdať a výroba malých betlehemov sa presunula do dielni a manufaktúr.

**Ako neodmysliteľná súčasť
Vianoc k tomuto sviatku patrili
dokonca ešte skôr ako stromček.**

Najčastejšie sa v domácnostiach betlehemy umiestňovali na poličky trojuholníkového tvaru, na ktorých boli počas roka uložené sväte sošky, prípadne do rohov izieb. Ľudia ich však neoznačovali názvom betlehem, ale jasličky, prípadne svätá rodina. Keďže ich doma túžil mať každý, vznikli na Slovensku určité oblasti, v ktorých sa figúrky z dreva začali vyrezávať vo veľkom a zásobovali široké okolie.

NAJMÄ SPOD RÚK ŠIKOVNÝCH BANÍKOV

Podľa etnografov sa ich výrobe začali venovať hlavne baníci. Dá sa povedať, že každá domácnosť už mala vo vianočnom čase jasličky a postavičky do nich vždy pribúdali, lebo ľudia v tom našli záľubu a každý rok chceli do betlehemu niečo pridať. Keďže bolo drevo najdostupnejším a trvácny materiálom a ľudia s ním vedeli pracovať, o materiál bolo postarané. Unikátom, ktorý je charakteristický výhradne pre



našu slovenskú ľudovú výtvarnú kultúru, je to, že drevené postavičky boli dopĺňané špecifickým prvkom, ktorým bol takzvaný maľovaný salaš. Išlo o papier, na ktorom boli namaľované scény z pastierskeho života, a to tvorilo pozadie figúrkam. V žiadnych iných krajinách sa s tým nestretávame. Vysvetľuje sa to tým, že baníci, ktorí celý život pracovali pod zemou, mali veľmi radi živú prírodu, a preto maľovali naozaj veľmi pestrú scéneriu, najradšej výjavy z pastierskeho života.

PRESNÉ PRAVIDLÁ

Každý betlehem musel mať svoju presnú sta-

vebnú schému, ktorá bola ustálená. Uprostred stála betlehemska maštaľ, vždy vľavo museli byť figúrky klaňajúcich sa pastierov a scénografický protipól tomu tvorili traja králi, ktorí prichádzali z čelného pohľadu vždy sprava. Ďalšie postavy sa potom ukladali kulisovite. Kvôli tomu, že darcov, ktorí prichádzali k jezuliatku, bolo veľké množstvo. Neskôr sa pridávali okrem ľudí aj zvieratá, ako napríklad srnky, zajačiky, psík... Naozaj to malo veľké čaro a dojem z toho bol veľký, nielen pre dospelých, ale najmä pre deti. Na východnom Slovensku bolo špecifikom pridávať do betlehema aj malý drevený kostolík.

DREVO - NAJSTARŠÍ STAVEBNÝ MATERIÁL

Ak máte pochybnosti o trvácnosti drevenej stavby, stačí si spomenúť na drevenice v našich dedinkách Čičmany, Vlkolínec, Podbiel, Ždiar, Východná, Závadka, Plaveč, Lazy pod Makytou a v mnohých ďalších. Rázovité drevené domčeky tu stoja už po celé desaťročia, vystriedali sa v nich mnohé generácie a poskytujú plne funkčné, pohodlné a zdravé bývanie.

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

Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**



Po stáročia mnohé národy na rôznych kontinentoch používali drevo na výstavbu svojich príbytkov. Jednotlivé kultúry dávali stavbám rozličný tvar, používali rozdielne konštrukčné prvky, volili iné drevinu, iné spôsoby údržby. Ale jedno mali tieto stavby spoločné. Boli z dreva.

Aj na Slovensku sa drevené domy stavali od nepamäti. Najčastejšie sa používalo drevo smrekové, bukové, jedľové, agátové a jelšové. Ak máte pochybnosti o trvácnosti drevenej stavby, stačí si spomenúť na drevenice v našich dedinkách Čičmany, Vlkolíne, Podbiel, Ždiar, Východná, Závadka, Plaveč, Lazy pod Makytou a v mnohých ďalších. Rázovité drevené domčeky tu stoja už po celé desaťročia, vystriedali sa v nich mnohé generácie a tie, o ktoré sa majiteľ dobre stará, ešte aj dnes sú okrasou dediny a poskytujú plne funkčné, pohodlné a zdravé bývanie. Ak patríte k tým, ktorí už strávil dovolenku či aspoň víkend niekde v horách ubytovaní v drevenej chate, poznáte ten pocit, keď ste si za pár dní „dobili baterky“ a odchádzali domov plní novej energie. Veľkú zásluhu na tom malo práve drevo, ktoré vás obklopovalo. Preto je na mieste otázka: Prečo ho nemať okolo seba stále?

Pribúda počet firiem, ktoré sa zamerali na výstavbu dreveníc. Drevo sa znovu uplatňuje v čoraz väčšej miere ako stavebný materiál. Narastá počet záujemcov o drevené domy a dôvodov ich záujmu o drevo je viac.

UVEĎME SI NIEKTORÉ Z VÝHOD DREVENÉHO DOMU:

- Dlhá životnosť.
- Krátky čas výstavby. Spôsob výstavby dreveného domu sú viaceré, ale všetky sú pomerne krátke.
- Nižšie náklady na výstavbu. Krátky čas a suchý proces výstavby, menej odpadu = nižšie náklady. Dokonca aj následná prípadná likvidácia stavby je menej nákladná.
- Drevená stavba dýcha. Priaznivá a zdravá

klíma v dome. Vhodná aj pre alergikov a ľudí s dýchacími ťažkosťami.

- Materiál šetrný k životnému prostrediu.
- Nízke náklady na vykurovanie. Drevo je nevodivý materiál, dobre udržuje teplo v zime a príjemný chládok v horúcom lete. Navyše dom, ktorý stál aj dlhšiu dobu nevykurovaný, za krátky čas znovu vykúrite.
- Užšie steny, väčšia obytná plocha.
- Jednoduché vŕtanie, upevňovanie políc.
- Vhodné do každého prostredia. Stačí správne zvoliť štýl stavby.
- Drevená stavba pôsobí esteticky a optimisticky na svoje okolie. Ak pri výbere typu drevenej stavby správne zohľadníme prostredie, do ktorého chceme drevenicu posadiť, bude na ňu radosť pozrieť.
- Drevo sa znáša a je ľahko kombinovateľné s mnohými inými materiálmi.

Ak hovoríme o drevenej stavbe, máme na mysli nielen klasické zruby z dreveného masívu, ale aj montované drevené domy, stavby typu „krabice“, ktorá má obvodové múry vyplnené hlinou s vápnom, prípadne slamou alebo bol pri stavbe použitý drevený skelet so stenami z iného materiálu.

JEDNO DÔLEŽITÉ ODPORÚČANIE:

Ak sa rozhodnete pre stavbu dreveného domu a chcete v plnej miere využiť všetky prednosti, ktoré drevená stavba ponúka, je veľmi dôležité obrátiť sa na skutočných odborníkov. Na tých, ktorí Vám správne poradia to, čo je pre pre Vás najvhodnejšie - počnúc výberom najvhodnejšieho projektu, až po profesionálnu realizáciu stavby do posledného detailu.

Historické záznamy u nás dokazujú, že niektoré drevené stavby zo 14. storočia sú dodnes funkčné. Ak stavby postavené v dávnej minulosti vydržali tak dlho, potom pri dnešných moderných technológiách, montážnych postupoch a možnostiach ošetrovania a údržby dreva o dlhej životnosti drevenej stavby nemožno mať najmenšie pochybnosti.

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**

JEDNODUCHÉ, PÔSOBIVÉ A VOŇAVÉ DEKORÁCIE

1. KVETINOVÝ SVIETNIK

Za pomoci sviečok a vlastnoručne vyrobených dekoratívnych držiakov ožije každý sviatočný stôl. Použité horúci vosk zo sviečky, ktorým prilepíte aranžérsku hmotu - florex o plytkú misku a do hmoty umiestnite sviečku. Do misky nalejte vodu. Okolo sviečky naaranžujte veľkokveté falie alebo vianočné ruže.

2. VOŇAVÁ DEKORÁCIA NA KONFERENČNÝ STOLÍK

Kôru pomaranča alebo ružového grapefruitu niekoľkokrát prepichnete klincom po obvode v tvare prstena. Potom do otvorov umiestnite voňavé klinčeky. Takto ozdobené plody uložte do misky a medzi jednotlivé vrstvy umiestnite čerstvé vetvičky.

3. IMELO - NEODMYSLITELNÁ SÚČASŤ VIANOČ

Táto ozdobná guľa z imela Vám aj uprostred vianočného zhonu umožní dopriať si romantickú chvíľku.

4. IMPOZANTNÝ „LUSTER“ Z VENCOV Z ČERSTVÝCH VETVIČIEK

Neprehliadnuteľná ozdoba v škandinávskom štýle. Jednoduché vence sú navzájom spojené a zároveň zdobené saténovými stuhami.





NOVÉ LUKRATÍVNE BÝVANIE V ROŽŇAVE

Text **MARTINA MOLČANOVÁ**, www.rvtv.sk

Mnohí z vás si určite všimli, že sa nad Rožňavou začala výstavba. Nie všetci však vedia, čo sa vlastne v lokalite zvanej Pod Gombášom stavia. My sme sa boli na stavenisku pozrieť a zisťovali sme pre vás viac.

ZISTILI SME, ČO SA V ROŽŇAVE CHYSTÁ

„Momentálne prebieha výstavba novej lukratívnej rezidenčnej štvrte Pod Gombášom,“ informovala nás v úvode rozhovoru PR manažérka Lenka Šingovská. V lokalite plánuje developer postaviť 60 nízkoenergetických rodinných domov. Niektoré parcely už majú svojich majiteľov a záujem o lukratívne bývanie stále rastie. Aktuálne prebieha výstav-

Ťažká technika, stavebný ruch a hlavne zvedavosť, to všetko nás prilákalo do lokality zvanej Pod Gombášom.

ba piatich rodinných domov. „Zájemcovia si ich môžu rovno zakúpiť alebo registrovať svoj záujem o kúpu. Môžu si vybrať zo štyroch typov rodinných domov. Developerom tejto lokality je Štefan Göröcsös, ktorý ponúka záujemcom štyri typy rodinných domov,“ upresňuje L. Šingovská. Každý z domov je dostupný v dvoch prevedeniach a to so strechou plochou alebo škridlovou.



Vo výstavbe je aj vzorový dom, ktorý bude dokončený na jar v roku 2019. „Každý záujemca bude môcť prísť navštíviť tento dom, aby zažil pocit, ako sa žije v takomto nízkoenergetickom rodinnom dome,“ priblížila L. Šingovská v mene developera. Práve pre nízkoenergetický certifikovaný systém, ktorý je na výstavbu použitý, sľubuje developer vysoký komfort bývania. „Znamená to pre koncového užívateľa domu to, že menej finančných prostriedkov minie na to, aby objekt vykúril v zimných mesiacoch a menej finančných prostriedkov minie na to, aby objekt ochladil v letných horúčavách. Vyznačuje sa tento systém vynikajúcimi akumuláčnými vlastnosťami a to sa prejavuje práve v úspore financií.“

DOMY BUDÚ CENOVĎ DOSTUPNÉ

Ceny sa neodvíjajú len od veľkosti domu, ale aj od umiestnenia a veľkosti stavebnej parcely. „Najmenší dom sa pohybuje v cenovej relácii od 70-tisíc Eur, čo sa týka ceny parciel, ceny sa pohybuju od 43 Eur do 50 Eur za meter štvorcový. Cena pozemku za meter štvorcový závisí od polohy umiestnenia parcely, ktorú si záujemca vyberie.“ V cene pozemku je zahrnuté aj napojenie na inžinierske siete. „Body napojenia sa nachádzajú na hranici každého pozemku. Je to napojenie na mestskú kanalizáciu, elektriku a vodu.“ Momentálne tu prebieha výstavba prízjazdovej cesty a komunikácií po lokalite. „Po dokončení sa parcely a komunikácie odovzdajú do vlastníctva a do správy mesta Rožňava.“ Celkové ukončenie výstavby závisí aj od budúcich majiteľov. Zájemcovia sa môžu u developera registrovať už teraz. „Odporúčam kontaktovať priamo developera buď telefonicky alebo emailom, kancelária prvého kontaktu sa momentálne nachádza v BD MONDREV v Moldave nad Bodvou. Po dokončení výstavby vzorového domu v roku 2019 bude kancelária vysunutá aj do lokality Pod Gombášom,“ dodáva L. Šingovská na záver.



Typ 1 Cena holodomu 127.396 €



Typ 2 Cena holodomu 102.397 €



Typ 3 Cena holodomu 81.906 €



Typ 4 Cena holodomu 77.539 €



podGombášom

www.mondrev.sk/podgombasom
Tel: +421 918 492 938

TATRY ZVOLALI SVOJE DETI ZO ZAHRANIČIA

„Po nábreží koník beží, koník vraný,
skadiaľže si, šuhajček, maľovaný?
Skadiaľ som, stadiaľ som,
slovenského rodu som, duša moja...“



Očakávame, že túto pieseň začujeme z úst žiakov na hodinách hudobnej výchovy alebo členov folklórnych skupín pri významných štátnych slávnostiach. Je totiž veľmi oduševnená a národná. V auguste v Ždiari, v obci pod Belianskymi Tatrami, ju však spievala skupina štyridsiatichsiedmich detí z Anglicka, Francúzska, Rakúska, Spojených štátov Amerických, Luxemburska, Švajčiarska, Cypru a Poľska. Spomínaná pieseň sa stala hymnou medzinárodného tábora, ktorý už po štvrtý krát zorganizoval Úrad pre Slovákov žijúcich v zahraničí v spolupráci s Akadémiou vzdelávania Martin. Deti Slovákov žijúcich v zahraničí zaujal text piesne a spievali ju od srdca s presvedčením, že ju venujú krajine, ktorá síce nie je ich domovskou, ale napriek tomu cítia, že sú neustále jej súčasťou.

Text SIMONA MARTINČEKOVÁ Foto archív Akadémie vzdelávania Martin

Leto volá po nových dobrodružstvách, objavoch, kamarátstvách a výzvach. Leto na Slovensku je ešte o to krajšie, že prináša plno slnečných dní a odomyká nám miesta, ktoré nie sú len obyčajnými miestami. Sú to miesta, kde naše staré mamy spievali uspávanky a starí otcovia naháňali po lúkach stáda dobytká. Na svete existuje veľké množstvo krásnych miest, ale ozveny starých piesní našich prababičiek počujeme najlepšie tu doma, na našom Slovensku. Vedia to aj zahraniční Slováci, ktorí pred dlhšou či kratšou dobou opustili Slovensko a prijali výzvu otvoriť náruč novej krajiny a životu v nej. Vytvorili domácnosť, kde sa prepletá cudzí jazyk so slovenským, kde kuchyňa sa stretáva s vôňami cudzieho jedla ale aj s tradičnou vôňou halušiek či kapustnice. Sú to domácnosti, kde to „slovenské čaro“ má stále svoje miesto, napriek novým vplyvom domáckej krajiny.

Krásy Slovenska sa dajú spoznávať z filmov, dokumentov, piesní, jedál ale aj tu platí sta-

ré známe lepšie raz vidieť ako sto krát počuť. Úžasnú a jedinečnú príležitosť ako spoznať tajuplné miesta Slovenska, naučiť sa tradičné slovenské piesne a nájsť si nových rovesníkov s podobným osudom, ponúka slovenským deťom žijúcim v zahraničí medzinárodný tábor, ktorý sa tento rok konal v lete v jednom júlovom a jednom augustovom turnuse. Tento projekt dal deťom možnosť priblížiť si kultúru, tradície a piesne zo Slovenska, ktoré sú im trochu viac vzdialené, ale zároveň sú rovnako aj ich vlastným dedičstvom. Na deti čakalo desať vzrušujúcich dní v lone Tatranskej prírody. Tento rok sa táborovou základňou stal penzión Jánošík v Ždiari, príjemný útulný penzión, ktorý sa naplnil smiechom a hrami.

„V Paríži sa mi žije dobre, ale všetci si myslia, aké máme šťastie, že tam bývame, lebo sme blízko pri Eiffelovke a ďalších turistických vychytávkach. Vôbec to tak však nie je. Bežne okolo tých miest, ktoré turisti tak zbožňujú nechodíme a navyše Paríž je preplnený



autami a občas sa tam nedá dýchať, aký je tam zlý vzduch. Tu v Tatrách je tak mierumilovne a dýcha sa ako v nebi. – tvrdí Clara z Francúzska, ktorá každý rok prichádza na Slovensko počas letných prázdnin a rada by sa raz na Slovensko znovu vrátila.

Deti mali spoločnú chuť spoznávať, učiť sa a vnímať všetko to, čo im ich domovská krajina nie vždy vie ponúknuť a v čom sa od Slovenska výrazne líši. Veľkolepé hory, štedrosť Slovákov, legendami opradené cesty. Deti okúsili na vlastnej koži, aké to je splavovať Dunajec a v jednom momente mať na dosah poľskú a zároveň slovenskú strany rieky. Okrem mnohých ďalších atrakcií navštívili Spišský hrad a povestný oltár Majstra Pavla z Levoče. Počas hodín slovenčiny, ktoré boli obľúbenou súčasťou tábora zisťovali, že Slovenčina nie je taká ťažká ako sa o nej hovorí a že mnoho slovíčok je tak malebných, že ani ich slovný ekvivalent v anglickom, nemeckom

či francúzskom jazyku neznie o nič krajšie. V Ždiarskom dome, múzeu tradičnej Ždiarskej kultúry, spoznávali tradičný život na dedine. Etnológia, kulturológia, slavistika sa nepriamo vnesla do táborového života.

„Dirndl (tradičné rakúske kroje) sú pekné, ale slovenské kroje sú najkrajšie na svete.“ – vraví Valentína, 12 ročná Slovenka žijúca dlhé roky v Rakúsku.

Medzinárodný tábor je pomyslenou križovatkou jazykov a národnosti, jeho cieľom je však nájsť pre všetkých účastníkov tábora spoločný smer, aby sa hrou, zábavnou a informatívnou metódou spoznali so Slovenskom a jeho tradíciami a kultúrou. Je dôležité vstúpiť slovenským deťom žijúcim v zahraničí vedomie, že Slovensko je aj ich krajinou a napriek vzdialenosti či jazykovej bariére majú nárok na jej krásy a kultúru, pretože to je niečo, na čo smú byť domáci rovnako ako zahraniční Slováci právom hrdí.

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev

VODNÉ DOBRODRUŽSTVÁ 2

Výnimočná slovensko-anglická kniha, v ktorej vodný živel odkrýva svoje tajomstvá čitateľovi prostredníctvom dobrodružstiev malého Miška a jeho otca - lodného kapitána.

Class

Vydavateľ: www.class.eu.sk

Objednávky: info@class.eu.sk



Vydanie knihy podporili:



Steeling, s.r.o.



ĽUBOVNIANKA

MON-DREV



Bývalé kopie.sk

PAPP STAV





AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“

Poslaním kníh nie je neustále čakanie na povšimnutie. Sú určené na aktívnu komunikáciu s čitateľom, prostredníctvom ktorej aj „mŕtvy“ text „ožíva“.

ZAVÍTALI SME DO ZEMPLÍNSKEJ KNIŽNICE V TREBIŠOVE

Text: MICHAELA MIHOKOVÁ

Foto: archív knižnice

V októbri sa šéfredaktorka vydavateľstva Class Lenka Šingovská stretla s tretiakmi zo Základnej školy v Trebišove a s deťmi z prvého stupňa základnej školy z Čerhova. V rámci projektu Zemplínskej knižnice v Trebišove pod názvom *Letom literárnym svetom 6*, za ktorým stojí Fond na podporu umenia, šéfredaktorka deťom priblížila vodné bohatstvo našej krajiny. Besedu si spestrili putovnou výstavou ilustrácií Zuzany Fuskovej *Slovensko – krajina plná tajomstiev*, ktoré pochádzajú z knižnej série s rovnakým názvom, a ktorá bez prestávky putuje z knižnice do knižnice, zo školy do školy.

Oboznámili sa so zložitým prírodným cyklusom vody, zamerali sa tiež na termálny prameň Trajan i minerálne pramene v Tatranskej kotline, originálny vodný žlab v Rakytove a dômyselnosť odborníkov pri pre-

mene energie vody na elektrickú energiu. Na príklade rybníkov v Sennom si spolu s deťmi pripomenuli, že keď spoločnosť podporuje prírodu, je to obohacujúci proces nielen pre ňu, ale aj pre človeka. Pre deti bol menej známim človekom vytvorený malý vodárenský kolobeh vody, proces čistenia vody a jej návrat do prírody.

Ružínska priehrada, ktorá chráni ľudské obydlia pred nepriazňou vodného živlu, si vyslúžila obdiv a uznanie malých poslucháčov. Menšie deti najviac zaujala jedinečná Krásnohorská jaskyňa, ktorú vytvorila voda v dávnych dobách.

Spoločne strávený čas si spríjemnili čítaním pútavých úryvkov z knihy *Slovensko – krajina plná tajomstiev, Vodné dobrodružstvá 2*.

Zúčastnení žiaci i dospelí si tak na výnimočnom podujatí pripomenuli, že najdôležitejším darom zeme je voda. Pracovníci knižnice s obľubou aktívne využívajú knihy z vydavateľstva Class a hrovou formou nadviažu na učivo vlastivedy, prírodovedy, geografie, dejepisu i environmentálnej výchovy.

STALI SME SA SÚČASŤOU ČESKO-SLOVENSKEHO PROJEKTU

Text a Foto: **MARÍNA KRIVANSKÁ**

Žiaci Základnej školy v Dobšinej sa zapojili do 9. ročníka česko-slovenského projektu pre základné školy a osemročné gymnáziá pod názvom *Záložka do knihy spája školy: Rozprávky, bájky, povesti a príbehy nepoznajú hranice*. Cieľom česko-slovenského projektu bolo nadviazanie kontaktov medzi českými a slovenskými základnými školami a osemročnými gymnáziami a podpora čítania prostredníctvom výmeny záložiek do kníh.

Do zaujímavého projektu sme sa zapojili so žiakmi ZŠ v Dobšinej, aby sme nadviazali spoluprácu, kontakty s pridelenou Základnou školou vo Veľkom Krtíši. Vďaka novej skúsenosti sme si rozšírili poznatky o histórii, kultúre, regionálnych zvykoch či živote žiakov vo Veľkom Krtíši. Vieme, že človek by nemal zabudnúť na korene a kultúru našich predkov a toto poslanie chceme vstúpiť aj našim žiakom. Žiaci trávili popoludnia v

spoločenskej miestnosti, kde si prečítali buď obľúbenú knihu, ktorú si priniesli z domu, alebo siahli po výpožičnej službe v knižnici. Niektorí pri tvorbe využili aj vedomosti nadobudnuté z dobrodružno-náučných kníh *Slovensko – krajina plná tajomstiev*. Zároveň si deti zaspomínali na mapovanie kultúrneho a historického dedičstva so šéfredaktorkou Lenkou Šingovskou, ktoré absolvovali v septembri, a na exkurziu zameranú na nácvik čítania s porozumením a rozvoj čitateľskej gramotnosti v Betliari a Krásnej Hôrke. Na základe prečítaného textu vytvorili záložku do knihy, na ktorej ľubovoľnou technikou stvárnilí tému česko-slovenského projektu *Rozprávky, bájky, povesti a príbehy nepoznajú hranice*. Zrazu sa miestnosť zmenila na zázračný ateliér. Mladí čitatelia kreslili, lepili, maľovali, písali... A odrazu v rukách držali krásne a originálne diela – záložky. Prostredníctvom nich tak odovzdali odkaz novým kamarátom.

Vďaka tejto aktivite sme žiakom ukázali, že čítanie kníh je úžasná činnosť.



AKADEMICKÝ MALIAR ANDREJ SMOLÁK ZAŽÍVA ROK PLNÝ OSLÁV



Vedie galériu pod svojím menom, založil súkromnú ZUŠ, medzinárodný výtvarný festival a dve nadácie, v hlave nosí nevyčísľiteľné množstvo nápadov a popri tom všetkom stíha i aktívne tvoriť. Akademický maliar Andrej Smolák oslávil tohto roku jubileum (65), jeho súkromná základná umelecká škola mala 15. výročie, festival neuveriteľných 25 rokov. Do čoho sa pustí, to skrátka prekvitá.

Text **ANDREA NITKULINCOVÁ**

Foto archív Andrej Smolák



Maliar a galerista usporiadal od roku 1982 vyše 70 samostatných výstav doma a v zahraničí. Je nositeľom Európskej ceny Franza Kafku (1998), Ceny Európskej únie umenia (2000) aj Svetovej ceny Salvadora Dalího (2003). Autorsky stojí za projektom Galéria monumentálnych sôch a Maľovaný rovník. Je členom - akademikom Medzinárodnej akadémie kultúry a umenia so sídlom v Moskve. Od roku 2002 vedie Nadáciu ART.EAST za účelom podpory výtvarného umenia.

OBRAZ TVORENÝ Z DUŠE VIE ROZPRÁVAŤ

Umelecké projekty, ktoré nezriedka realizuje práve na východe Slovenska, vzbudzujú pozornosť i za hranicami. Pozornosť však vzbudzuje aj ako výtvarník. Odjakživa kládol dôraz na to, že dobrý obraz je len ten, ktorý človeku niečo hovorí.

„Obraz nemaľujem pre niekoho, ale pre seba, pre svoje vlastné vnútorné potešenie. Obraz je vtedy dobrý, keď je pravdivý. A pravdivý je vtedy, keď je prežitý. Obraz, ktorý je tvorený z duše, jedného dňa presvedčí a nájde si svojho konzumenta. A moje obrazy si konzumentov, vnímateľov obrazov a samozrejme aj kupujúcich, nachádzajú,“ vravieva A. Smolák, ktorý na obrazoch odhaľuje svoje vnútro. „Nebojím sa prejavovať svojím vnútorným životom.“

VEĽKÝ MILOVNÍK

Umelec sa netají ani tým, že je veľkým obdivovateľom žien. „Som vášnivý. Treba žiť, užívať si, milovať... Netreba sa hanbiť za lásku. Prevažná časť mojich obrazov je preto práve o láske a dokonca až o rozkoši. Spi-sovateľ Ladislav Ťažký napísal knihu básní Krásna zlatá beštia a je ilustrovaná mojimi obrazmi. Vy ženy ste však také dobré beštie. Neuveriteľné a nenahraditeľné. Človek bez vás nemôže ani žiť, ani vydržať... Keď však vravím beštie, myslím to len v tom dobrom zmysle slova.“

NIKDY NEPOCHYBUJE

Od mladosti bol nesmierne húževnatý a pracovitý. To mu ostalo, no ako vraví, všetky aktivity vychádzajú z jeho hlavy a nikdy ho nikto do ničoho nemusel nútiť. „Realizoval som množstvo projektov, pretože chcem. Nik ma nenútil založiť školu, slovensko-poľské a slovensko-ukrajinské projekty robiť, domy stavať, galériu zakladať... Všetkému, čo človek robí, musí veriť. Ani raz nesmie zapochybovať. A ja nechcem pochybovať, ani nepochybujem. Vždy všetko vyjde a všetko sa podarí... Myšlienky lietajú vo vesmíre a treba len v správny čas nastrčiť hlavu, aby do nej vošli.“

1



2



3



4



5



1

2

Košická čítanka

Aké je to vrátiť sa z emigrácie do Košíc? Aké verše písal majiteľ Jakabovho paláca? S kým z Košíc písal slávny Erasmus 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 Košičiach, graffiti na košíckú tému i epigramu. Prenasledovanie Židov, Tolstojovcov v Košičiach 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 kníhkupectve **Artforum, Panta Rhei** a **Mestskom informačnom centre** na Hlavnej 32 v Košičiach

3

4

5

Izabela a jej láska - Príbeh nevšednej lásky, bolesti, zrady, hrdosti a cti sa odohráva na pozadí bratovražednej vojny medzi Armagnačanmi a Burgundánmi.

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 peкло. 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 vojakom osloboditeľom chýbali väzni do počtu.

Namatuj mi nádej - Láska, porozumenie, úcta – tri atribúty vzťahu, ktoré sa z manželstva Terezy a Juraja pomaly vytrácajú. Ich synček Adam je neustálym svedkom hádok a keď do nestabilného manželstva zasiahne niekto tretí, ortiel je podpísaný.

V predaji u vydavateľa www.vydavatelstvomaxim.sk

KNIHY PRE CELÚ RODINU



6 7 8

Slovensko - krajina plná tajomstiev je séria dvojjazyčných 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 *Voľné dobrodružstvo 2* 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.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk

8 9

Povešti 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! –, povestí týkajúcich sa liečivých prameňov a kúpeľov, vznikajúcich neskôr na miestach ich výskytov, nie je zďaleka tak veľa. Navyše, doteraz ešte nikdy nevytryskli z pomyselného „podlažia“ jednej knihy. O zmenu sa rukopisom knihy postaral publicista a spisovateľ Igor Válek.

Povešti o slovenských jazerách, plesách, studniach a studničkách V knižke Igora Váleka si prečítate 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 Čvachtošovi z Počúvadla. Stránky knihy a príbehy v nej ďalej prezrádzajú, ako vzniklo Vrbické pleso a kam zmizli zlé víly bogynky a či úbohá víla Roháčoch. Tieto už, veru, dnes nemôžeme stretnúť...

V predaji v kníhkupectvách.

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

Class

RÝCHLO, ZDRAVO A CHUTNE

NEUMLČATEĽNÁ
SPOLOČNÍČKA - BOLEŠŤ KLBOV

ZELÉNÉ KORENIE I LIEK.

STRAVOVANIE POČAS
TEHOTENSTVA

TÚŽITE PO DLHOVEKOSTI?
V AQUACITY POPRAD
NA ŇU MAJÚ SVOJ RECEPT

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





INTERNETOVALEKAREN.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

ORTHO HELP COLLAGEN

UNIKÁTNÁ KLBŔOVÁ VÝŽIVA
60 KAPSŮL



13,99 €
9,05 €

FLECTOR EP TISSUGEL

NAPLAŠT
5 KS



9,26 €
7,91 €

MEDICPROGRESS KONOPNÉ MAZANIE

EXTRA CHLADIVÉ
100 ML



4,46 €
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



6,55 €
5,43 €

ROSALGIN EASY

VAGINÁLNY ROZTOK
5 X 140 ML



12,33 €
10,50 €

VULM MICROVENAL

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
60+30 TABLIET ZADARMO
90 KS TABLIET



13,56 €
10,87 €

LIOTON GEL 100 000 LETNÝ BALÍČEK

100 G + 30 G
130 G



16,67 €
14,29 €

BLEND-A-DENT PLUS BUNDLE / PLUS DUO PREMIUM PACK

FIXAČNÝ DENTÁLNY KRÉM | 2 X 40 G
+ KEFKA ZADARMO



7,90 €
3,50 €

ZELENÝ SET CURAPROX BE YOU EXPLORER

ZUBNÁ PASTA 70 ML
+ ZUBNÁ KEFKA CS 5460



11,02 €
8,98 €

DOKTOR SIRUP KALCIOVÝ SIRUP - PIŇA COLADA

PRE DOSPELÝCH
200 ML



9,15 €
7,48 €

EUCERIN EVEN BRIGHTER DAY CARE

DEPIGMENTAČNÝ DENNÝ KRÉM
50 ML



22,52 €
25,23 €

NOVINKA
pre dospelých



**Milované
DEŤMI**

Výživové doplnky Dr. Sirup / Dr. Sirupová boli vyvíjané s cieľom poskytnúť optimálnu kombináciu účinných zložiek pre použitie počas období s vyšším výskytom infekčných ochorení horných dýchacích ciest. Počas týchto období je vhodné podporiť organizmus týmito látkami:

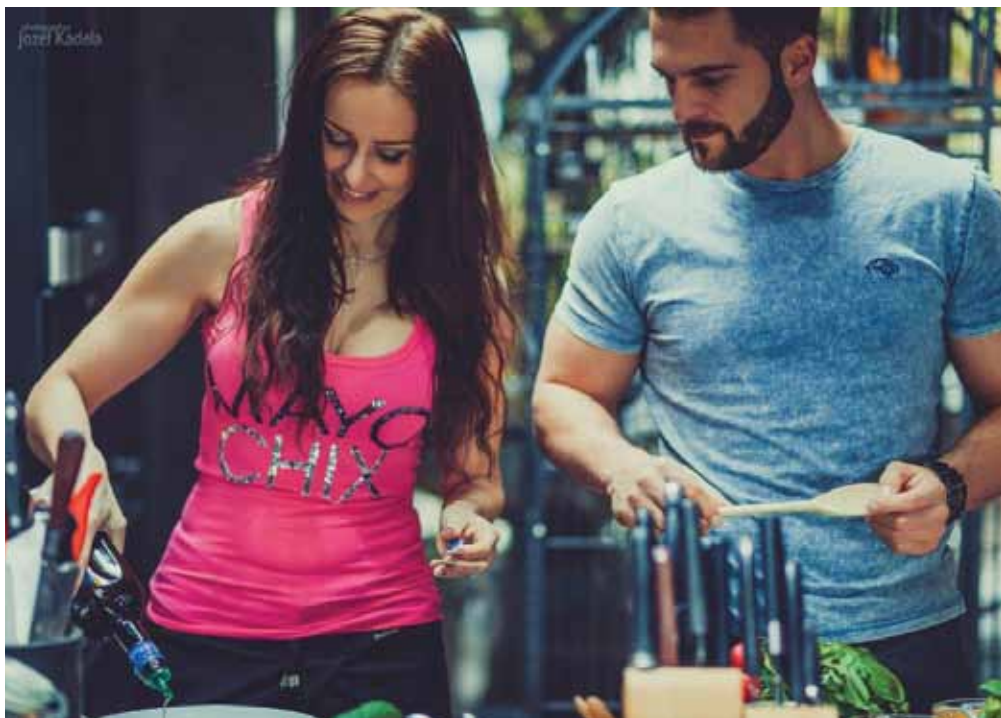
1. VÁPNIK, ktorý je základnou zložkou všetkých kalciových sirupov. V našom prípade sme zvolili vysokokvalitný, mikronizovaný vápnik s biologickou dostupnosťou a absorbovateľnosťou dokonca vyššou, ako je vápnik nachádzajúci sa v mlieku (Lubrizol, 2014).

2. VITAMÍN D3, ktorý je nevyhnutný pre spracovanie vápnika a je potrebný aj pre správne fungovanie imunity.

3. VITAMÍN K2 (forma vitamínu K), ktorý je nevyhnutný pre rovnováhu vápnika v tele a ktorý je mnohonásobne účinnejší než vitamín K1.

4. VITAMÍN C, ktorý je nevyhnutný pre správnu funkciu imunitného systému a mnoho ďalších prospešných účinkov pre zdravie.

Kalciové sirupy pre celú rodinu!



RÝCHLO, ZDRAVO A CHUTNE

Spája ich vášeň pre jedlo s odvážnym dôrazom na jednoduchosť prípravy. Dvojica, ktorá stojí za značkou LRfit, dokázala za krátky čas zanietением strhnúť davy a ukázať, že jedlo môže byť liekom a dokáže aj spájať.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ** Foto **archív LRfit**

Prezradte našim čitateľom, kto stojí za značkou LRfit?

LRfit - to sme my dvaja, Lucia & Richard. Richard je profesionálny osobný tréner a výživový poradca, absolvoval kurz akreditovaný Alianciou výživových poradcov Českej republiky (Nutris), kde získal certifikát s me-

dzinárodnou platnosťou, ktorý ho oprávňuje vykonávať pracovnú činnosť poradcu pre výživu. Obaja žijeme zdravým životným štýlom, cvičíme a stravujeme sa zdravo.

Tešíte sa vysokej sledovanosti a popularite na internete. Ľudí jednoznačne oslovil váš koncept rýchleho a zdravého stravovania,

ktorý je navyše i chutný. Kedy a čo vás inšpirovalo k tomu, aby ste osobne zmenili stravovacie návyky a začali sa zaujímať o zdravšie stravovanie?

Ja sama som pred pár rokmi prešla veľkou premenou. Jedla som všetko, čo mi prišlo pod ruku, málo som sa hýbala, vážila som 80 kg a nebola som so sebou spokojná... ale rozhodla som sa niečo s tým urobiť. V prvom rade som upravila stravu a začala som sa hýbať. Podarilo sa mi úspešne v priebehu pár mesiacov schudnúť 25 kg a váhu si vďaka zdravej forme stravovania a pohybu už roky držím. Richard

ako osobný tréner a výživový poradca upravuje jedálniček svojim klientom, takže zdravšie stravovanie je našim spoločným koníčkom.

Priblížite nám vašu cestu, ktorá vás doviedla až k zdieľaniu receptov s verejnosťou. Aký v tom vidíte zmysel?

Spočiatku sme recepty uverejňovali na našich osobných profiloch na sociálnych sieťach a už vtedy mali veľký úspech. Krátko na to prišla myšlienka vytvoriť si fanpage, kde by sme mohli rýchle a zdravé recepty priblížiť aj širšej verejnosti. V priebehu 2,5 roka sme získali takmer 100.000 fanúšikov, z čoho máme, samozrejme, nesmiernu radosť. Tešíme sa, že sa recepty páčia, že ich ľudia komentujú, zdieľajú, posielajú nám fotky svojich premien... Je úžasné vidieť, že práve aj vďaka nám sa dali na formu zdravšieho stravovania, podarilo sa im schudnúť a zmeniť životný štýl.

O recepty sa s verejnosťou delíte nielen prostredníctvom internetu, ale aj v knižnej podobe. Pre koho sú vaše recepty určené?

V priebehu 2 rokov sme vydali 6 knižiek, v ktorých je jednoduchou formou spísaných vyše 700 receptov, teda zdravých inšpirácií na celodenné stravovanie, raňajky, desiate,

obedy, olovranty, večere, rýchle snacky, smoothie či prvé detské príkrmy, na ktorých sme spolupracovali s detskou lekárkou. V hlavnej knižke Rýchlo, zdravo a chutne sa okrem celodenného stravovania nachádzajú aj tipy pre správnu životosprávu, môj osvedčený jedálniček či premeny Richardových klientov. Ďalších 5 knižiek sa špecializuje na konkrétnu oblasť (sladké, slané, recepty pre deti, recepty na sviatky či oslavu a posledná knižka patrí rýchlym receptom z 5 hlavných ingrediencií).

Všetky recepty sa snažíme pripravovať z bežne dostupných ingrediencií, popis je jednoduchý,

zrozumiteľný, možno práve preto sa knižky tešia obrovskému záujmu verejnosti.

Čo z vášho bohatého výberu tematických receptárov zaujíma vašich fanúšikov najviac?

Kto by nemal rád sladké...? Zdravé sladkosti sú u našich fanúšikov veľmi obľúbené, vždy sa snažíme priniesť aj zdravšie alternatívy na známe sladkosti ako mliečny rez, brumíky, piškóty, raffaello, marlenku, bountu a pod. A našim fanúšikom sa sladkosti, upravené do zdravšej verzie, veľmi páčia.

Aký je váš vzťah k tradičným slovenským jedlám?

Moja mamka je vynikajúca kuchárka a, samozrejme, varí aj tradičné jedlá. Nemyslíte si, že si občas aj my nedáme niečo „nezdravé“. Žiadny extrém nie je dobrý a to platí aj v stravovaní. Občas si teda aj my doprajeme kalorickejšie a možno aj menej zdravé jedlo, pretože vieme, že ďalšie dni opäť uberieme, zacvičíme si. Dôležitá je rovnováha: príjem/výdaj.

Bryndzové halušky, plnená kapusta či pre sviatočné stolovanie v slovenských domácnostiach tak príznačný zemiakový šalát s majonézou... varíte aj ich "ozdravenú" verziu?

Zdravé sladkosti sú u našich fanúšikov veľmi obľúbené.

Samozrejme, skúšame pripravovať klasické recepty, či už slané alebo sladké, aj v ich zdravšom variante. Namiesto bielej múky používame celozrnnú špaldovú, namiesto bieleho cukru med, kokosový či brezový cukor, majonézu, nátierky, maslo ghee či celozrnné raňajkové pečivo si pripravujeme sami.

Vaše jedlá varíte zo známych a bežne dostupných surovín. Občas sa medzi použitými ingredienciami objavia aj exotické. Napríklad chia semenka a konopný olej. Beriete to ako výzvu experimentovať s niečím novým?

Zaujímajú nás aj nové produkty na trhu, a keďže radi experimentujeme, skúšame ich využiť aj v receptoch. Mnohé, o ktorých sa málo hovorí, majú blahodarné účinky na náš organizmus. A veľakrát sme prekvapení, keď sa nás fanúšikovia pýtajú: Kde kúpim chia semenka, kde dostanem maslo ghee, odkiaľ

máte špaldové piškóty? A pritom je na trhu veľa potravín aj bežne dostupných, len o nich ľudia nevedia. Vždy sledujeme zloženie a krajinu pôvodu.

A čo najbližšia budúcnosť? Môžete nám priblížiť vaše najbližšie plány?

Stránka Rýchlo, zdravo a chutne je naším hobby vo voľnom čase. Obaja sme pracovne plne vyťažení v našom hlavnom zamestnaní a staráme sa o 2 deti. V budúcnosti by sme určite ešte radi vydali pár knižiek, momentálne máme rozpracované špeciály: Polievky, Šaláty a Bezlepkové recepty. Plánov a práce máme ešte dosť, ale snažíme sa skĺbiť náš osobný, pracovný i spoločenský život tak, aby všetko fungovalo tak ako má.

A my z redakcie vám obom prajeme veľa úspechov. Ďakujem za rozhovor i za sladké inšpirácie, o ktoré ste sa s nami podelili.



ORECHOVÉ VIANOČNÉ PEČIVO

Potrebuje (35 ks):

Cesto: 2 šálky celozrnej hladkej špaldovej múky, pol šálky mletých vlašských orechov, 1 šálku trstinového cukru, 2 vajíčka, 90 g zmäknutého masla (82%), 1 ČL bezfosfátového prášku do pečiva, pár kvapiek vanilkového extraktu.

Poleva: 50 g tmavej čokolády, 15 g masla (82%).

Ostatné: orechy na ozdobenie, lekvár.

Zmixujeme ingrediencie na cesto a dáme ho 2-3 hodiny do chladničky. Cesto vyvaľkáme na 0,4 cm plát a vykrajujeme rôzne tvary, ktoré ukladáme na plech s papierom na pečenie. Pečieme 10 minút na 180 stupňoch. Vychladené pečivo zlepíme lekvárom. Čokoládu roztopíme s maslom, polovicu pečiva namočíme do polevy a pridáme orech.



ŠUHAJDY

Potrebuje (18-20 ks):

Plnka: 8 PL mletých lieskových oreškov (kopcovito), 150 ml mandľového mlieka (alebo polotučné), 2 PL kokosového cukru.

Čokoládová poleva: 200 g tmavej čokolády (85%),

1 PL kokosového oleja.

Ostatné: rôzne orechy na ozdobenie.

Dáme variť mlieko s kokosovým cukrom a za stáleho miešania pridáme mleté lieskové orešky, kým nám nevznikne hustá konzistencia plnky. Čokoládu roztopíme s kokosovým olejom. Keď nám plnka i poleva mierne vychladnú, na spodok každého košíčka dáme trochu čokolády, pridáme plnku a opäť zalejeme čokoládou. Navrch pridáme celé orechy a necháme schladieť.



NEPEČENÁ CHIA-TVAROHOVÁ TORTA S ČUČORIEDKAMI

Potrebuje:

120 g bezlepkových piškót, 120 ml kávy, 500 g jemného tvarohu, 2 PL brezového cukru, 2 PL chia, pár kvapiek vanilkového extraktu, sekané orešky na posypanie, čučoriedky.

Piškóty navlhčíme kávou (prípadne šťavou z kompótu) a zmes zatlačíme do papierom vystlanej tortovej formy (18 cm). Tvaroh vymiešame s lyžicou chia semienok, cukrom a vanilkovým extraktom a krém pridáme na piškóty. Ozdobíme čučoriedkami, sekanými oreškami a zvojnými chia semenkami. Necháme pár hodín schladieť.



ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

ZELENÉ KORENIE I LIEK



Liečivé bylinky sú nielen tradičným, ale aj praktickým doplnkom každej domácnosti. Na ich pestovanie nepotrebujete žiadne špeciálne vedomosti, postačí láska k prírode a záujem o zdravý životný štýl. Bylinkám sa darí v rôznom prostredí - niektoré vyniknú na balkónoch, iné sú priam stvorené na atraktívnu dekoráciu priamo v byte. Príjemná vôňa a nádherné kvety potešia nielen oči, ale pohladia aj dušu. Mnohé z byliniek majú liečivé účinky, ktoré poznali a využívali už naše staré matere.

Text **MARTINA RUSNÁKOVÁ**



ZELER

(ALPIUM GRAVEOLENS)

Charakteristickú vôňu a chuť zeleru dodáva éterický olej sedanolit. Najčastejšie sa využíva vňať, ktorá sa pridáva do polievok čerstvá alebo sušená. Varením v polievke stráca svoju výživnú hodnotu. Krájaný alebo strúhaný koreň sa pridáva do šalátov, polievok a mäsa. Výsadba: Oblubuje teplé počasie, výživnú a vlhkú pôdu. Pri pestovaní dbáme na dostatok vlahy, pretože rastlina neznáša vysušenie, hlavne za horúcich letných dní.

Účinky: Vysoký obsah zásad v zeleri priaznivo pôsobí na zneškodňovanie kyselín v potrave. Vyšší obsah draslíka má význam pri liečení urologických a iných chorôb. Prítomné éterické oleje pôsobia na činnosť obličiek i na sekréciu tráviacich štiav. Povzbudzuje chuť do jedla a pôsobí antibioticky.

KÔPOR VOŇAVÝ

(ANETHUM GRAVEOLLENS)

Jednoročná nenáročná bylina, ktorá dorastá do výšky 120 až 150 cm. Kvitne od júna do septembra. Pre kôpor je typická trpká chuť a rascová vôňa. Kvitnúca vňať sa pridáva do nakladaných uhoriek, mliečnych polievok, smotanových prívarkov a dusených jedál.

Výsadba: Sejba je vhodná od marca do septembra. Vysádzame na konečné stanovište do riadkov vzdialených asi 30 cm. Horná časť kôpru vyžaduje slnko a spodná časť tieň. Zemina by mala byť kyprá, priepustná a bohatá na živiny. Dobré sa znáša s uhorkami, cibuľou

či kapustou a navzájom sa podporujú v raste. Účinok: V liečiteľstve sa používa pre silné protizápalové účinky a na detoxikáciu organizmu. Prečisťuje močové cesty a obličky a odvodňuje telo od nadbytočnej vody. Je účinný aj v prevencii proti osteoporóze.

BAZALKA PRAVÁ

(OCIMUM BASILICUM)

Jednoročná, rozkonárená bylina. Kvitne bielymi až červenkastými kvetmi od júna do augusta.

Výsadba. Bazalka je veľmi vhodná na pestovanie v interiéri. Vyžaduje slnečné a teplé miesto. chránené pred vetrom. Sadí sa do hlbokých kvetinačov i truhlíkov. Potrebuje dostatok vlahy. Substráty by mali byť priepustné a veľmi výživné. S výsevom bazalky sa začína už v druhej polovici marca. Semená klíčia 8-14 dní.

Účinky. Najcernejšou časťou rastliny sú listy, ktoré majú silnú korenistú chuť a ich vôňa pripomína klinčeky. Používajú sa listy čerstvé alebo sušené. Bazalka je obľúbená najmä na dochucovanie šalátov, polievok, omáčok, majonézy, mäsa. Do pokrmov ju treba pridávať až tesne pred dovarením, pretože ostrosť jej chuti sa varením zvyšuje. Používa sa aj na uvoľňovanie všetkých kŕčov. Udržiava črevnú flóru v rovnováhe, pomáha pri hnačkách a nadúvaní. Podporuje trávenie, zvyšuje chuť do jedla. Veľké uplatnenie našla v aromaterapii.





RADA LEKÁRNÍKA

Neumlčateľná spoločníčka – bolesť kĺbov

Súčasná doba, v ktorej žijeme, priniesla so sebou množstvo nových príležitostí a uľahčení, o ktorých sa generáciám pred nami ani len nesnívalo. Napriek tomu sme všetci na vlastnej koži zistili, že nie je všetko zlato, čo sa blyští.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Všetko chceme stihnúť a všade byť, no paradoxne nič nestíhame, máme pocit, že sme zavalení starosťami a často sklzneme do sťažovania sa, koľko povinností si nesieme na pleciah, ako je toho na nás už priveľa. No predstavme si, aké by bolo žiť svoju každodennosť len tak v pozadí, lebo jednu z hlavných úloh v našom živote hrá neumlčateľná spoločníčka – bolesť kĺbov.

Bolesť ako taká výrazne znižuje kvalitu života človeka, či už z dôvodu obmedzenia jeho mobility alebo negatívneho dopadu na psychiku a subjektívne prežívanie jedinca. Preto nie je prekvapením, že sa na lekárni obracajú pacienti s prosbou o pomoc pri zmiernení bolesti kĺbov skutočne na každodennej báze. Príčiny sú pritom rôzne. Naše kĺby si to najviac odnesú pri úrazoch, športovom preťažení, ich zápaly a bolestivosť sprevádzajú hneď niekoľko systémových, autoimunitných či metabolických ochorení, akými sú napríklad reumatoidná artritída, dna, psoriáza, lupus erythematoses alebo ide o vekom podmienené opotrebenie kĺbov. Príčinou bolesti teda najčastejšie býva zápal, pri artrózach je na vine nerovnováha medzi obnovujúcimi a degradačnými procesmi v kĺ-

bovej chrupavke. Každopádne je nutné brať bolesť ako varovný signál, že niečo nie je v poriadku. V prípade bolesti kĺbov si môžeme dovoliť s pokojným svedomím zovšeobecňovať a povedať, že ju neznášame veľmi dobre. Ideálnym scenárom by pre nás bolo kúpiť si jednoducho tabletky, ktoré by po jednej, maximálne dvoch dávkach zázračne odstránili bolesť a my by sme sa bez dôsledkov vrátili do starých koľají. Je nutné si však uvedomiť, že pri zdravotných ťažkostiach rýchlo kvasné riešenia obyčajne neexistujú a ak vôbec, tak väčšinou je ich prínos z dlhodobého hľadiska viac než spochybniteľný.

Ako si teda máme efektívne pomôcť? Najčastejšie nám vrásky na čele spôsobujú bolesti kĺbov neúrazového pôvodu spôsobené degeneráciou kĺbu (osteoartróza) alebo bolesti sprevádzajúce zápalové chronické ochorenia (reumatoidná artritída). Na tomto mieste je podmienkou účinne nastavenej liečby jednoznačne návšteva lekára. Existuje široká škála chorôb prejavujúcich sa bolesťami kĺbov, preto je nevyhnutná včasná komplexná diagnostika. Na základe stanovenej diagnózy lekár určí pacientovi adekvátnu farmakologickú liečbu, ktorá zahŕňa paracetamol, nes-

teroidné protizápalové lieky (tzv. NSAID), glukokortikoidy alebo biologická liečba či pre dané ochorenie špecifické lieky ako napr. chorobu modifikujúce antireumatiká a podobne. V prípade osteoartrózy je možné uvažovať nad chondroprotektívami (kyselina hyalurónová, chondroitínsulfát, glukozamín), z ktorých mnohé sú dostupné aj voľnopredajne v lekárňach a ich účinok pretrváva niekoľko týždňov po vysadení liečby. Od bolesti kĺbov vyvolaných pádmi, nárazmi či podvrtnutiami si vieme uľaviť rýchlym znehybnením končatiny a dostatočným chladením postihnutého miesta. Ani v tomto prípade však nie je múdre vynechať vyšetrenie lekárom, aby sme vlastným zľahčovaním úrazu nepodcenili situáciu, ktorá môže vyústiť do závažných chronických dôsledkov. Na tlmenie bolesti je možné zvoliť už spomínané lieky s paracetamolom, prípadne NSAID. Na trhu je taktiež množstvo lokálne aplikovaných liečivých prí-

pravkov typu masť, krémov, gélov či náplastí, najčastejšie s obsahom NSAID, ale aj topické prípravky s výťažkami rastlín (kostihoj, kapsaicín, mentol). Mimoriadnemu odbornému záujmu a obľube medzi pacientmi sa tešia masťové prípravky na báze konopného oleja vďaka jeho analgetickým a protizápalovým účinkom.

Pri terapii bolesti kĺbov je dôležité si uvedomiť nevyhnutnosť kombinácie farmakologickej liečby a nefarmakologických opatrení. Potrebná je donekonečna priam otravná, no nie nadarmo pripomínaná úprava životosprávy, redukcia hmotnosti, ochrana kĺbov pred nadmerným zaťažovaním, no na druhej strane pravidelná rehabilitácia a zdravý pohyb pod dohľadom odborníkov. V neposlednom rade však netreba zabúdať na psychiku človeka a nutnosť pocitu podpory zo strany okolia, ktorá je dôležitá preto, aby pacient nežil svoj život v izolácii pod závojom bolesti.



MedicProgress Konopné mazanie hrejivé

Prípravok na masáž a tonizáciu pohybového ústrojenstva. Má hrejivé pôsobenie na kĺby a svaly, podporuje prekrvenie s relaxačným účinkom prináša úľavu pri svalovej únave, znižuje stuhlosť svalov, ktoré môžu viesť až k bolesti.

STRAVOVANIE POČAS TEHOTENSTVA

Očakávanie tehotenstva so sebou prináša striedanie emócií, s ktorými sa žena musí vyrovnáť. Okrem radosti, ktorá ženám spríjemňuje čakanie na dieťa, sa často o slovo prihlási strach. Pociť zodpovednosti za ďalší život sa prejavuje zmenou životného štýlu a to najmä v prípade, ak pred tehotenstvom nebolo v popredí dbanie o zdravie. Pravdepodobne nikoho neprekvapí, že najväčší otáznik súvisí s výberom stravy.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **FOTOGRAF MARTINA KIMÁK**

Čoho je potrebné sa vzdať? Ako zariadiť, aby strava uspokojovala nielen matku, ale aj nenarodené bábätko?

V prvom rade považujeme za nutné zdôrazniť, že omieľané jedenie za dvoch je len mýtus. Nemožno ale poprieť, že počas tehotenstva môže dochádzať aj k zvýšeniu chuti do jedla. Odporúča sa nepoužívať tehotenstvo ako výhovorku a radšej si stravu upraviť tak, aby bola vyhovujúca.

Základným pravidlom, ktoré by malo platiť pre každú ženu, je pravidelnosť. Vytvorenie si každodenného zvyku, pokojne aj s použitím plánovania na konkrétnu hodinu, by malo dopomôcť k želanému výsledku. Netreba však zabúdať, že telo by malo dostávať viac malých porcií, a nie málo veľkých, pričom pridávanie zeleniny a ovocia má byť samozrejmosťou. Nezlaknite sa, ak vám prestane chutiť niečo, čo pred tehotenstvom tvorilo pevný bod v jedálnom lístku. Počúvanie tela je v tomto prípade najlepšou voľbou.

Pri odpovedi, či je povinné užívať aj rad živinových doplnkov, sa mnohí z opýtaných nezhodnú. Faktom ale zostáva, že ak sa pre

doplňky rozhodnete, určite nedôjde k nijakej škode, skôr naopak. Pri vyváženej a naozaj zdravej strave to však nie je až také potrebné.

Ak by sme si mali na doplnky lepšie posvietiť, ako prvú spomenieme kyselinu listovú. V súvislosti s tehotenstvom je to najmä ona, o ktorej sa najviac hovorí. Je podstatná pre tvorbu červených krviniek, syntézu DNA, zvyšuje chuť do jedla a slúži ako stimul pri tvorbe žľúdočnej kyseliny. Nájsť ju v potravinách vôbec nie je ťažké. Predovšetkým sa nachádza v strukovinách, džúsoch, pšeničných otrubách, celozrnných výrobkoch, listovej zelenine, ale aj v obľúbenom braučovom mäse či hydine. Jej nedostatok dokáže zabrániť zdravému rastu, spôsobíť šednutie vlasov alebo zápal jazyka. V tehotenstve má nízky prísun kyseliny listovej viaceré negatívne dôsledky. Za najzávažnejšie možno považovať abláciu placenty, nízku pôrodnú váhu novorodenca a defekty nervovej trubice. Taktiež môže dochádzať k predčasným pôrodom.

Ďalším neopomenuteľným doplnkom je železo. Rovnako ako vyššie zmienená kyselina listová, aj železo je prítomné v strukovinách.



V ľudskom organizme sa železo nachádza v červených krvinkách, ktoré zabezpečujú prísun kyslíka. Ak sa žene nedostáva dosť železa, vedie to k anémii (chudokrvnosti) a aj tu je jednou z príčin predčasného pôrodu a nízkej váhy novorodenca. Okrem strukovín, sa v jedle nachádza v červenom mäse, rybách, vajciach, banánoch a jahodách.

Pre zabezpečenie správneho vývoja mozgu a nervovej sústavy bábätko je dôležité telo zásobovať omega-3 masťnými kyselinami. V strave sú zastúpené v rybích produktoch, ktoré sa bežne odporúčajú konzumovať v období tehotenstva. Tiež sú v semiačkach - tekvicových aj ľanových.

Vraví sa, že najlepším priateľom tehotných žien je horčík. Zúčastňuje sa na mnohých procesoch v tele, a ak chýba, organizmus to okamžite pocíti. Prejavuje sa to napríklad bolesťou hlavy, závratmi, nespavosťou a napokon aj psychickými problémami, akými sú depresia a úzkosť. Nedostatok horčíka znižuje činnosť srdca, človek má črevné problémy (hnačky) a asi najznámejším signálom sú svalové kŕče.

Plod môže byť nedostatočne živý kys-

líkom a živinami, vďaka čomu dochádza k pomalému vývoju, opäť tu máme aj riziko predčasného pôrodu a nízkej váhy dieťaťa. Prieskum ukázal, že ak je dostatok horčíka v tehotenstve, deti majú potom menší výskyt egzémov. Ak bojujete s tvrdnutím brucha, odpoveď na vašu starosť uvidíte práve v horčíku. Našťastie, magnézia je v potravinách viac ako dosť. Neprijemným zistením však je, že vplyvom prípravy sa množstvo znižuje (smaženie, konzervácia, úprava múky a podobne). Zastúpený je v strukovinách, (najviac sója, fazuľa, hrach), v listovej zelenine (špenát), v obilninách a orechoch.

Nezabudnite, že akýkoľvek výživový doplnok by ste rady vyskúšali, je najlepšie poradiť sa s gynekológom, ktorý vám s výberom zaisťte pomôže.

Dbajte na pitný režim a vyhýbajte sa drastickým diétam. Hladovanie neprospeje vám a bábätku už vôbec nie. Radí sa, aby ste pili čo najviac neperlivej vody. Samozrejme, vyhýbajte sa alkoholu a cigaretám. Zásobujte seba i nenarodený plod tým najlepším, čo sa ponúka.

Vitamín C Malina

- prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom
- prispieva k normálnej funkcii imunitného systému
- prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania
- prispieva k správnej tvorbe kolagénu a správnej funkcii ďasien



*Tekvicové a ľanové semiačka
prírodný zdroj omega-3 masťných kyselín*





CVIČENIE V TEHOTENSTVE

O tehotných ženách koluje nejedna lož, ktorá je ale všeobecne považovaná za pravdu. Jedným z najčastejších klamstiev, ktorými sme v súvislosti s graviditou krmení, je ono povestné vyhýbanie sa pohybu. Samozrejme, obsah tohto článku vylučuje tehotenstvo, ktoré je sprevádzané neželanými komplikáciami. S vylúčením spomenutej skupiny teda vyvraciamе fámu a, naopak, tvrdíme, že pasivita viac škodí ako prospieva.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **FOTOGRAF MARTINA KIMÁK**

Pravdaže, s očakávaním bábätka by si väčšina hneď predstavila pôžitok, ktorý by mohol plynúť z nečinnosti a večného relaxu. Ibaže ženy v stave tehotenstva trpia bolesťami chrbtice, únavou a inými telesnými príznakmi, ktoré

má schopnosť cvičenie zmiernovať. Nehovoriac o tom, že správne cviky sú najlepšou pomocou k návratu do pôvodnej váhy. Žena smie cvičiť (behať, tancovať a iné), až dotedy, kým jej je to príjemné, pričom s aktivitou sa dá

pokračovať prakticky až do pôrodu. Existujú dôkazy, ktoré jasne komunikujú, že pohybovo aktívne ženy majú menej problémový pôrod.

Kde ale končí hranica toho, čo je v cvičení prípustné? Funguje tu veľmi jednoduchý princíp. Cvičiť by budúca matka mala tempom, aby popri športe stíhala aj viesť dialóg. Znamením, že je tempo privysoké, je to, ak nevláda s dychom. Badáme tu aj rozdiel medzi ženami, ktoré cvičili už pred otehotnením a tými, ktoré nepatrili k fanúšikom pohybu. Je viac ako samozrejmé, že prvá skupina to má ľahšie. Pri druhej skupine sa odporúča, aby cvičili približne 15 minút a trikrát do týždňa. Dĺžka sa môže meniť, ale platí, že cvičenie nemusí byť namáhavé, aby bolo efektívne.

Pred začiatkom akéhokoľvek cviku je dobré telo najskôr zahriať a po skončení zasa uvoľniť, čo sa dosahuje napríklad strečingom či pomalou chôdzou. Radí sa, aby sa ženy vyhýbali cvičeniu vo vlhkom alebo horúcom prostredí. Rovnako ako pri cvičení netehotných, aj tu platí, že tekutiny v dostatočnom množstve sú viac ako vítané.

Ženy, športujte najneskôr hodinu po jedle, vtedy je to najvhodnejšie. Ak si pre aktivity zvolíte trénera, dbajte o to, aby bol kvalifikovaný a presvedčte sa, že je oboznámený so štádiom tehotenstva.

Obzvlášť opatrné by mali byť tie, ktoré trpia astmou, cukrovkou alebo srdcovými ochoreniami. Ak organizmus trápia tieto choroby alebo vaša história pôrodov svedčí o predčasných termínoch, choďte si po radu k lekárovi, ktorý už bude vedieť zhodnotiť, čo a či vôbec by vám vyhovovalo.

Pozor! Ak ste u seba spozorovali nasledovné príznaky, je čas zavolať lekára a okamžite prestať cvičiť: - vaginálne krvácanie alebo únik tekutiny, - závrat, - bolesť hlavy, - bolesť v hrudi, - močové kontrakcie, ktoré neprestávajú ani v čase oddychu, - znížený pohyb plodu. Všeobecne sa prehlasuje, že nie sú vhodné športy, pri ktorých hrozí pád (kone, lyže a i.).

Cvičenie v ľahu by nemalo spôsobiť nijaké problémy, ak však netrvá viac ako 10 minút.

ČO ULAHODILO NEJEDNEJ OČAKÁVAJÚCEJ MATKE?

Odpoveď sa skrýva v dvoch slovách - fit lopta. Ak sa s fit loptou zoznámite, nielenže vás prevedie ďalej od obezity, ale ukáže vám aj iné výhody. Zníži únavu, eliminuje vznik kľúčových žíl, napomáha správne držaniu tela, znižuje riziko vzniku obávannej cukrovky, vďaka endorfínom vás znepriatelí so stresom, pozitívne pôsobí na dýchaciu sústavu. Nezáleží na tom, či budete navštevovať predpôrodné kurzy, ak nechcete, nemusíte. Cvičiť s fit loptou sa dá aj v pohodlí domova.

Ak si potrebujete uvoľniť chrbticu, vyskúšajte si sadnúť na loptu tak, aby bol chrbát vystretý a chodidlá úplne na podlahe. Dlane si položte na stehná smerom nadol. Nenáhľivo sa predklonte a ruky položte na zem. Chrbát by mal byť okrúhly. Hlava klesá dolu a v tej najspodnejšej polohe sa pokúste zotrvať niekoľko sekúnd, až kým sa nenavrátime do pôvodnej polohy. Cvik opakujte.

Pre cvičenie s panvou a sedacími svalmi si ľahnite na podložku a nohy vyložte na fit loptu tak, aby sa dotýkala spodnej časti lýtok. Pomaly nechajte panvu zdvihnúť sa a potom naspäť klesnúť, pričom majte na pamäti výdych a nádych.

Neláka vás fit lopta? Sme si istí, že existuje cvičenie, ktoré je šité na mieru vám a vašim potrebám. Máte právo na zvýšenú starostlivosť počas tehotenstva, a preto si zaslúžite, aby o vaše telo bolo náležite postarané.

Prosíme, najmä nijaké prudké pohyby a zbytočne sa nepreťažujte. Platí, že čo telu dáte, to aj dostanete. Dajte mu to najlepšie a ono sa vám odvdáči. A keď už nenachádzate nijakú inú príčinu, prečo by ste mali začať s cvičením, aspoň by vás mohol prilákať starý dobrý pocit, že robíte niečo užitočné. Niečo len a len pre seba.

MED MÁ ROVNAKO DLHÚ HISTÓRIU AKO ĽUDSTVO SAMÉ

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu

Najstarším historickým dokumentom je 8000 rokov (niektoré zdroje uvádzajú 15000 rokov) stará kresba na skale v španielskej Valencii. Zber medu od divých včiel uskutočňoval človek rôznym spôsobom. Techniky záviseli predovšetkým od prostredia, kde včely stavali plásty. Starobylý spôsob získavania včelích produktov z dutín stromov, v ktorých si divé včely stavali svoje hniezda, sa nazýva brtníctvo (lesné včelárstvo).

V dnešnom modernom a komfortnom svete, plnom technických vymožeností, rýchleho stravovania a rôznych sladidiel, je veľmi ťažké doceniť hodnotu medu. Med používalo ľudstvo nielen na konzumáciu, ale vďaka jeho antibakteriálnym účinkom aj na liečbu rán a vredov, a tiež na očistu tela. Pre jeho široké využitie bol od nepamäti pre obchodníkov vzácnou komoditou.

Na základe písomnej dokumentácie bolo brtníctvo vlastné Slovanom od 5. storočia. Včely z košických lesov prinášali v stredoveku veľké zisky, pretože vosk a med neboli iba tovarom, ale aj platidlom. Vo východoslovenských mestách už od polovice 13. storočia sa topil a čistil furmanmi nazvášaný vosk, ktorý následne kupci vyvážali. Časť vosku a medu sa v tom čase spracovávala v Košiciach, Rožňave a Levoči, kde sa z nich vyrábali medovníky, medovina, sviečky. Väčšia časť vosku sa vyvážala, a to najmä do Gdaňska, Varšavy a do Viedne. Postupne sa lesy vyklčovali a menili na poľnohospodársku pôdu. Pretože dochádzalo k úbytku prirodzeného prostredia, v ktorom včelstvo žilo, postupne sa znižoval aj zber včelích produktov.

Pozorní brtníci si všimli, že včely sa každoročne na jar vyrojili a hľadali si nový príbytok. Aby včely ostali čo najbližšie, vysekali dutinu do susedného stromu, kde ich nalákali na med. Časom si včelári kmene stromov priniesli do blízkosti svojich príbytkov a nahradili ich úlmi z hrubých dosák alebo pletených košíkov. Tak sa postupne prešlo od zberu medu k jeho cieľenej produkcii. Chov včiel mal v minulosti veľký hospodársky význam, pretože med bol jediným sladidlom a sviečky sa vyrábali len z včelieho vosku.

Med má výborné antibakteriálne účinky. Vedeli to Iudia už 2000 rokov pred Kristom. V starovekom Egypte ho využívali na medicínske účely - na hojenie rán a vredov. Naši predkovia tiež využívali med ako domácu medicínu. Poznali pozitívny účinok medu na zažívacie ústrojenstvo.

Okrem tráviaceho traktu med pomáha aj pri chorobách pečene a žlčníka, posilňuje imunitu, pomáha pri nespavosti, nervozite, upokojuje, čím pozitívne vplyva na srdce a krvný obeh. Obsahuje takmer všetky minerály, preto je nazdravším sladidlom, ktorý ak sa konzumuje v správnych dávkach ako liek, nemôže ublížiť ani diabetikom.



TÚŽITE PO DLHOVEKOSTI? V AQUACITY POPRAD NA ŇU MAJÚ SVOJ RECEPT

Každý z nás by rád prežil krásny, dlhý a hlavne zdravý život. V aquaparku priamo pod tatranskými štítmi na to využívajú to najdôležitejšie, čo naše telo pre dosiahnutie zdravia potrebuje. Relaxačné procedúry určené k uvoľneniu tela a odbúravaní stresu, na tomto princípe je založený relaxačný koncept termálneho aquaparku AquaCity Poprad. Dvojpodlažné wellness centrum Fire & Water Wellness a Spa, v súčasnosti jedno z najväčších a najmodernejších na Slovensku, prináša od jesene ďalšie novinky – nové vylepšené sauny aj služby.

Text MIROSLAV HRUŠKA, internetovalekaren.eu Foto AQUACITY POPRAD

Už starí Rimania si stavali horúce kúpele a trávili v nich nielen voľný čas, ale aj dohadovali obchody a uskutočňovali politické rozhodnutia. Okrem toho, že sauna blahodarne pôsobí na ľudské telo, je zároveň aj príjemným miestom na posedenie v kruhu blízkych osôb. Pravidelným saunovaním možno docieľiť intenzívne zvýšenie obranyschopnosti, otužovanie, zvýšenie regenerácie a relaxácie. Pri saunovaní sa z tela zároveň vyplavujú škodlivé látky a podporuje sa celková imunita. Pobytom v nej dochádza k výraznému uvoľneniu svalov, zvyšuje sa kĺbová ohybnosť a látková výmena, zlepšuje sa tepelná regulácia a človek si oddýchne po fyzickej a psychickej

SAUNA

Oddych pre telo aj myseľ.

kej stránke. Saunovanie vedie k otužovaniu a ochrane organizmu pred celým radom infekčných a degeneračných chorôb. Pomáha vylučovať odpadové splodiny metabolizmu. Dochádza pri ňom k dokonalému prekrveniu kože a svalstva. Ale pozor, sauna môže pôsobiť nielen uvoľňujúco a regeneračne, ale rovnako aj ako namáhavý dvojhodinový tréning v posilňovni. Saunujte sa teda uvážlivo. Komu nerobia dobre privysoké teploty, môže vyskúšať parnú saunu, prípadne si prečistiť dýchacie ústrojenstvo v relaxačnej bylinkovej saune. Rôzne zdravotné problémy pomáha zasa zmiernovať infrasauna. Na drevených stenách sauny sú infražiariče, ktoré produ-





kujú infračervené svetlo. To má silné liečivé účinky, keďže preniká až do hĺbky 4 centimetre pod povrch pokožky, vytláča pot a stimuluje svaly a orgány, povzbudzuje krvný obeh. Výhodou infrašauny je nižšia teplota (okolo 55 °C), teda je prístupná aj ľuďom, ktorí zo zdravotných dôvodov nemôžu využívať klasickú fínsku saunu.

Zásady správneho a zdravého saunovania:

1. Vyhýbať sa saunovaniu by sa mu mali ľudia, ktorí na sebe pozorujú známky prechladnutia, chrípky, pociťujú bolesti v krku či v kĺboch. Ráznejšie obmedzenia vstupu platia pre srdciarov. Saune by sa mali vyhýbať i tehotné a dojčiacie ženy.

2. Takisto by sme nemali byť hladní ani smädni, najlepšie je zjesť niečo malé, priveľa jedla by zafažilo žalúdok, čo pre saunovanie tiež nie je dobré.

3. V saune zostávame dovtedy, kým sa cítíme

dobre, spravidla nie dlhšie ako 15 - 20 minút. Začiatočníci začínajú na najnižšej lavici a postupne prechádzajú nahor, dobu pobytu môžete aj skrátiť.

4. Plavky či obuv sú z hygienických i zdravotných dôvodov v saunách zakázané. V našom wellness centre dostanete bavlnenú plachtu, na ktorú si môžete sadnúť, alebo sa do nej zahaliť.

5. V saune sa odporúča ležať, aby bolo telo v rovnakej teplotnej hladine. Nemali by sme prudko vstávať, ale pomaly rozhybať telo, prejsť do sedu a až následne vstať. Dýchajte nosom ale nie zhlboka.

6. Ochladzovanie sa robí studenou sprchou, v ochladzovacom bazéne alebo našej snežnej jaskyni s teplotou – 18C. Ochladzovanie by malo byť postupné, skúsení saunári zvyčajne volia aj skok do bazéna, či ochladenie ľadovým vedrom. Po ochladení môžeme celý pro-



ces saunovania znova absolvovať.

7. Medzi jednotlivými vstupmi do sauny a ochladením je vhodné si odpočinúť v relaxačnej miestnosti alebo na ležadlách, približne 15 minút. Tlak a cirkulácia sa dostanú do normálu, srdce sa upokojí, taký je správny a zdravý spôsob saunovania. Po ukončení saunovania je vhodné relaxovať a vyhýbať sa fyzickej námahe min. 30 – 60 min.

8. Potením stráca naše telo veľa soli, minerálnych látok a vitamínu C, preto je potrebné ich doplniť formou ovocných štiav, minerálok, bylinkových čajov, zeleninových polievok v našom wellness bare.

9. Odporúčame navštíviť niektorú z atraktívnych saunových show. Pri saunovej show vás celým procesom prevedie skúsený saunár – sauna master, trvá približne 15 minút, pričom ale saunu môžete kedykoľvek opustiť / počas show sa do sáun nevstupuje/. Sauna

show znamená okrem výkladu správneho saunovania aj hudobný sprievod, vírenie horúceho vzduchu, polievanie kameňov s prídavným rôznych esencií podľa témy ceremoniálu, prípadne moderné a obľúbené show sú napr. pívne, peelingové, bylinkové, kde tieto prísady môžete rovno užiť či použiť. Novinkou v našom wellness je procedúra metličkovanie – jemné šľahanie metličkami, zvyčajne z brezového prútia, ktoré privedie proces prekrvenia tela do dokonalosti.

10. Wellness centrum a saunovanie sú relaxačné procedúry. Všetkým saunujúcim preto odporúčame zachovať atmosféru, stíšiť sa a vychutnávať si pokoj, rovnako tak rešpektovať ostatných saunujúcich. Po ukončení celého procesu si môžete oddýchnuť a absolútne uvoľniť svaly a telo aj v perličkovej jacuzzi a privátnom bazéne, ktorý je oddelený od rucho a poskytuje dokonalé súkromie.



**SVETOZNÁMA
LILLIE NICOLE MCCLOUD
NAŠLA NA SLOVENSKU
DRUHÝ DOMOV**

Zbožňuje naše bryndzové halušky a varené víno. Je megatalentovaná, exotická a už napoly naša. Skvelá speváčka Lillie Nicole McCloud považuje Slovensko za svoj druhý domov a má ho hlboko zapísané v srdci.

Text **ANDREA NITKULINCOVÁ**

Foto **JURAJ GEMBICKÝ**

Málokoho by napadlo, že bude americká umelkyňa spolupracujúca s osobnosťami ako Mick Jagger, Bruce Springsteen či Stevie Wonder v našich končinách hľadať útočisko pred svetom slávy. Práve to sa však tejto dive pred vyše desaťročím stalo a presne kvôli tomu sa usídlila v maličkých obciach na východe Slovenska. Hoci dnes už v Beniakovciach nežije, na našu krajinu nedá dopustiť a vracia sa tu tak často, ako sa len dá, a to nielen kvôli koncertom.

„Vždy keď sem prichádzam, obklopí ma jedinečná malebnosť. Cítim vo vzduchu lásku, ale tiež cítim potrebu tejto lásky. Ako príklad uvediem, že tu je veľká potreba ľudí spoznať, aký skvelý je Boh a aký reálny naozaj je... Ľudia sú tu milí, ale tiež ich vnímam ako veľmi zvláštnych. Akoby stále niečo hľadali, a to je pre mňa zaujímavé. Chcem im pomôcť zaplniť to prázdno, nech už hľadajú čokoľvek. Prišla som na to počas mojich koncertov po Slovensku. Milujem obecenstvo a ono mi moju lásku vracia. Mnoho z nás nerozpráva rovnakým jazykom, ale všetci si rozumíme prostredníctvom hudby,“ prezrádza Lillie Nicole a zdôrazňuje, že sa u nás cíti naozaj skvelo. „Je to môj druhý domov. Milujem Ameriku, ale prišla som tu milovať Slovensko.“

UŽ TU MÁ PRIATEĽOV I RODINU

Priznáva však, že začiatky v našich končinách neboli najjednoduchšie. Predsa len vymenila veľký svet za maličkú dedinku. „Áno, bolo to veľmi náročné a chýbala mi Amerika, priatelia a rodina. Teraz je to však už v poriadku.

Už mám totiž priateľov a rodinu aj tu! Boh ma teda požehnal dvoma domovmi.“

Oblúbený kút Slovenska však speváčka zatiaľ nemá a tvrdí, že celá krajina je pre ňu rovnako nádherná. Veľmi oceňuje aj tunajšiu gastronómiu, hoci sa zatiaľ naučila variť len bryndzové halušky, na ktoré má mimoriadnu slabosť. „Tunajšia kuchyňa mi veľmi chutí, no vždy som natoľko zaneprázdnená, že nevarím, ale stravujem sa v reštauráciách. Aspoň však nemusím upratovať svoju kuchyňu,“ smeje sa a priznáva, že kým neprišla bývať na Slovensko, nikdy neochutnala varené víno. „Zbožňujem ho a všade si ho teraz neustále objednávam.“

POTRÁPILO JU AFRO

A či ju u nás niečo naozaj výnimočne prekvapilo? Bola pomerne šokovaná, že našinci nevnímali afro na jej hlave ako normálne. „Prišla som do Košíc s afrom a ľudia si na mňa ukazovali a smiali sa. Napokon som radšej zmenila účes, ale odkedy som sa zúčastnila amerického X Factoru, opäť ho mám. A afro je odrazu mimoriadne cool!“

Azda nikoho veľmi neprevkápí, že má táto speváčka a herečka mimoriadne dobrodružnú povahu. Inak by predsa nezakotvila u nás. „Naozaj som dobrodruh, lebo nie je jednoduché zmeniť celý život a veľký svet vymeniť za minidedinku v neznámej krajine. Veľmi rada však skúšam nové veci, ochutnávam nové jedlá a nápoje, navštevujem nové miesta. Zbožňujem tiež hory a pocit, že som sama uprostred prírody.“



Health culture Konopné mazanie ŽILY-CIEVY

Mierne chladivý, upokojujúci a regeneračný gél na pokožku. Gél obsahuje bio konopný olej, vitamín E, štandardizované extrakty z hamamelu virgínskeho, divozelu veľkokoetého a pagaštanu konského. Je určený pre jedincov s dedičnou dispozíciou výskytu kŕčových žíl a zápalov žíl, pre osoby v sedavom zamestnaní alebo naopak, dlho stojace.

MedicProgress Konopné mazanie hrejivé

Prípravok na masáž a tonizáciu pohybového ústrojenstva. Má hrejivé pôsobenie na kĺby a svaly, podporuje prekrvenie s relaxačným účinkom prináša úľavu pri svalovej únave, znižuje stuhutosť svalov, ktoré môžu viesť až k bolesti.

Doktor Sirup PINA COLADA kalciový sirup

Výnimočný kalciový sirup s príchutou pre dospelých, ale obsahom vhodný aj pre deti od 2 rokov. Keďže samotný vápnik môže spôsobiť usadzanie v cievach, doktor sirup obsahuje dôležitý vitamín K2, ktorý je takzvaným regulatorom vápnika v tele. Neoddeliteľnou súčasťou doktora sirupa je ľudovo nazývaný slnečný vitamín D3, ktorý sa prirodzene vie tvoriť len zo slnka, ktorého je v zimnom období nedostatok a tak aj vďaka kalciovému sirupu doktor sirup, si ho vie spotrebiteľ dopriať dostatok v jednej dennej dávke. Dôležité je tiež vitamín C, ktorý je základom imunity, prevencie a rovnako napomáha aj pri ťažkostiach, ako nachladenie, chrípka či oslabená imunita.

Doktorka Sirupová s príchutou jahôd s vanilkou

Správna voľba pre dobrú imunitu a zdravé kosti. Optimálna kombinácia účinných zložiek pre vysokú využiteľnosť vápnika v organizme. Podporuje udržanie zdravých kostí, zubov a svalov, ako aj zdravý imunitný systém. Unikátny prípravok pre celú rodinu.



TRENDY Z LEKÁRNE



Splat Special Blackwood bieliaca zubná pasta pre mužov s príchuťou Dark Mint

Unikátna čierna zubná pasta pre účinné bielenie zubov a zachovanie rovnováhy pH v ústnej dutine. S pikantnou príchuťou jalovca. Zubná pasta obsahuje kombináciu špičkových aktívnych látok, ktoré odstraňujú zubný povlak a zabraňujú jeho opätovnej tvorbe. Aktívne uhlie, zložka, vďaka ktorej má zubná pasta BLACKWOOD sýto čiernu farbu, má vysoko bieliaci účinok, absorbuje nepríjemný zápach z úst, odstraňuje zubný povlak a zanecháva zuby čisté. Extrakt z jalovcových bobúľ má antibakteriálny účinok a udržiava zdravé d'asná. Zubná pasta má výrazný bieliaci účinok, bojuje proti tvorbe nového zubného povlaku a udržiava dlhodobo svieži dych. S príjemnou sviežou chuťou jalovca. Výrobok neobsahuje: SLS, Triclosan, Chlorhexidín, Sacharín. Bez fluoridu.



Top Green TOP Quatro

Výživový doplnok obsahuje 100 mg zeleného jačmeňa, 100 mg chlorelly, 125 mg spirulíny a 100 mg maca.



THREE Miracles BIO Colostrum s rakytníkom je 100% prírodný potravinový doplnok s obsahom vitamínu C z rakytníka, ktorý napomáha k normálnej funkcii imunitného systému. Colostrum sa odporúča užívať ako prevencia proti chrípke, prechladnutiu a vírusovým ochoreniam.

Kozie 100% Colostrum je prírodný potravinový doplnok, ktorý napomáha k normálnej funkcii imunitného systému. Colostrum čiže kozie mliečivo je prvé materské mlieko, ktoré je produkované mliečnymi žľazami každého cicavca. Colostrum je dôležitým zdrojom imunoglobulínov, rastových faktorov, vitamínov, minerálov a proteínov.

VITAJTE V
OSHEETM
izotonický nápoj · prírodný produkt s vitamínmi
WORLD



Vitamínové vody OSHEE 555ml
nájdeš v každej dobrej lekárni.



Vitamin WATER
**VITAMINS &
MINERALS**

- pomáha pri správnom fungovaní nervového systému
- podporuje antioxidantný proces organizmu
- prispieva k zníženiu únavy a malátnosti



Vitamin WATER
MAGNESIUM + B6

- má pozitívny vplyv na imunitu
- posilňuje kardiovaskulárny systém
- má antistresové účinky
- má protizápalové vlastnosti
- znižuje hladinu cholesterolu
- má pozitívny vplyv na prevenciu pred infarktom



Vitamin WATER
ZERO

- zlepšuje riadne fungovanie imunitného systému
- dodáva energiu
- pomáha v boji proti infekciám
- podporuje antioxidantný proces organizmu



Vitamin WATER
DETOX & HERBAL

- prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania
- pomáha udržiavať zdravú pokožku a vlasy
- pôsobí na vyššiu výkonnosť a vitalitu
- podporuje dlhovekosť

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.

The advertisement features two men in a city setting. On the left, a man in a brown suit and cap leans against a light blue classic car. On the right, a man in a light-colored suit sits on a red scooter. In the foreground, the products are displayed: a blue box of ORTHO HELP gel, a white bottle of ORTHO HELP gel, a tube of ORTHO HELP gel, and three jars of konopné mazanie (cannabis cream) in blue, red, and green packaging. The blue jar is labeled 'konopné mazanie' and 'EXTRA CALCAIO'. The red jar is labeled 'konopné mazanie' and 'EXTRA CALCAIO'. The green jar is labeled 'konopné mazanie' and 'EXTRA CALCAIO'. The background is a blurred city street.

internetovalekaren.eu



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

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, www.lifevision.sk
autor je spolumajiteľom spoločnosti

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 Michalom Farkašovským a Mirom Sandánusom, búra a zbúra tento mýtus.

Vybudovať slovenskú spoločnosť fungujúcu na báze odporúčania 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 ambiciózni 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 neuveriteľnú maržu z predaja, spätné bonusy z vlastných obrátov, provízie za budovanie siete spolupracovníkov aj exkluzívny autoprogram. 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 vyško-



leným 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“

SKUTOČNÝ ZAČIATOK VEĽKÉHO PRÍBEHU
MULTI LEVEL MARKETINGU.

...V SPRÁVNY ČAS NA SPRÁVNOM MIESTE!

GOOD VISION
Life Vision
GOOD LIFE

ADRESA
ÚSPECHU

HĽADÁME KLÚČOVÝCH
ĽUDÍ DO NÁŠHO MANAŽMENTU
DO VŠETKÝCH REGIÓNOV SLOVENSKA

www.lifevision.sk

  Life Vision SK