



Class

SLOVAKIA

JANUÁR-FEBRUÁR 2019, 1,99 EUR

ČAROVAŤ S DRÔTOM
SA NAUČIL SÁM,
KAMARÁTI KRÚTIA HLAVOU

„MISKY, HRNCE, DRÔTOVAŤ!“
ALEBO AKO SA ŽILO
DROTÁROM V MINULOSTI.

DRÔTOVANÍM OŽIVOVAL
ZNIČENÚ KERAMIKU

ZVEDAVÝ KOCÚR FELIX

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

MMW*2[GG]IU8*2K

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 skríň
demolačné a zemné práce
prenájom stavebného lešenia, montáž a demontáž
sádrové omietky a potery
oplotenia 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

Obsah

ČAROVAŤ S DRÔTOM SA NAUČIL SÁM,
KAMARÁTI KRÚTIA HLAVOU | 6

„MISKY, HRNCE, DRÔTOVAŤ!“
ALEBO AKO SA ŽILO DROTÁROM V MINULOSTI. | 10

DRÔTOVANÍM OŽIVOVAL ZNIČENÚ KERAMIKU | 13

MILAN KOLCUN
NETRADIČNÝ SPRIEVODCA MESTOM KOŠICE | 18

DESATORO KÚPY STAVEBNÉHO POZEMKU | 22

ROŽŇAVA SA MENÍ. OBYVATEĽOV LÁKA NOVÉ
BÝVANIE V ATRAKTÍVNEJ LOKALITE POD GOMBÁŠOM. | 24

ZVEDAVÝ KOCÚR FELIX | 28

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: 1/2019, ročník 2.

DÁTUM VYDANIA: január 2019

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 Dušan Ács

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





ČAROVAŤ S DRÔTOM SA NAUČIL SÁM, KAMARÁTI KRÚTIA HLAVOU



Stretnúť v dnešnej dobe človeka, ktorý pracuje rukami, robí to s láskou a považuje to za akési svoje poslanie, je vzácné. Ešte vzácnejšie je, ak sa venuje dávno „zaprášenej“ remeselnej technike, je samouk a vytvára diela, pri pohľade na ktoré sa tají dych. Pán Dušan Ács z Prievidze je presne takýmto človekom.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **archív Dušan Ács**

K drôtovaniu sa dostal len pred pár rokmi, keď mu manželka kúpila knižku o výrobe drôtených šperkov.

„V knihe boli návody na výrobu, popisy materiálov aj potrebného náradia. Tak som si zohnal prvé guľaté kliešte a z kúska drôtu som vytočil prvé očko. A už mi to zostalo... Podľa návodov začali vznikať prvé náušnice, náhrdelníky, náramky,“ objasňuje majster svojho remesla, ktorý všetky svoje prvotiny rozdal. Časom ho však už začali lákať priestorovejšie veci a začal vyrábať misky, poháre či poličky.

„Toto už však bolo oveľa zložitejšie. Návody na takéto výrobky ťažko nájdete v literatúre alebo na internete. Keďže v mojej rodine sa nikto drotárstvu nevenoval, nemal som kde

získať overené postupy. Nastalo obdobie pokusov a omylov. Riadil som sa len vlastným úsudkom a vypracoval som si svoj vlastný štýl. Možno nie je dokonalý, ale ľuďom sa občas páči. Je zo mňa drotár- samouk.“

Svoju vášeň pretavuje do výrobkov, nad krásou ktorých sa ľuďom tají dych. K drotárskemu remeslu prechováva mimoriadnu úctu.

„Je úžasné už tým, akým si prešlo historickým vývojom. Od starých majstrov, ktorí chodili po celom svete a opravovali deravé hrnce a krčahy, až po novodobých drotárskych umelcov. Stalo sa jedným zo symbolov Slovákov, preto mu patrí obdiv a úcta, preto je výnimočné.“

ZAČÍNAL PRED ÔSMIMI ROKMI

Inšpirácia je u pána Dušana viac-menej dieľom náhody. Nápady čerpá z rôznych obrázkov, predmetov, tvarov, ktoré sa dajú skombinovať. Môže to byť napríklad vzor, ktorý zbadá na peknom kovanom plote.

„U mňa to nefunguje tak, že si zoberiem ceruzku a silou-mocou sa snažím nakresliť nejaký vzor. Musí to prísť samo od seba, inšpirácia sa skrátka sama zhmotní. V poslednom čase rád kombinujem drôt a drevo. Tvar dreva mi napovie, ako bude vyzeráť drôtená časť, aby sa navzájom krásne dopĺňali. Ide to celkom prirodzene.“

Najspokojnejší je, keď vidí obdiv okolia, drží v rukách svoj dokončený výtvar a keď ním niekoho veľmi poteší.

„Keď sa výtvar páči mne samému, vtedy som spokojný. Nalejem si pohár dobrého vína, pustím skvelú muziku a začnem premýšľať, čo vyrobím nabudúce,“ hovorí s úsmevom pán so šikovnými ručičkami, ktorý s drôtom „koketuje“ približne osem rokov a vraví, že občas sa človek dostane k dobrým veciam úplnou náhodou.

JEDNA MISKA MU ZABERIE ČASTO AJ MESIAC

O tom, že si drotárske remeslo vyžaduje mimoriadnu trpezlivosť, svedčí aj fakt, že sa občas s jednou miskou „hrá“ aj mesiac.

„Záleží to od zložitosti daného výrobku a aj na tom, ako intenzívne sa práci venujem. Keďže chodím do zamestnania, času na tvorbu nie je až tak veľa.“ Mnoho chlapov sa mu vraj smeje a nechápu, ako môže robiť čosi také precízne. Oni by to vraj už dávno roztrhali, pomotali, pokrčili a zahodili.

„Nevedel som, čo mám na to povedať. Až raz som ukázal jednu misku kamarátovi z

práce a on reagoval presne tak, ako mnohí pred ním. Viem o ňom, že rád opravuje motorové pily, tak som sa ho spýtal: ‚Vlado, keď tú pilu rozoberieš do posledného šroubika a potom znova poskladáš, na to nervy máš?‘ No to hej, lebo ma to baví, znela jeho odpoveď. A vtedy som pochopil, že keď človeka niečo

skutočne baví a chce to robiť, tú trpezlivosť a precíznosť v sebe nájde. Či už je to výroba misky alebo oprava motora.“

Samozrejme, nastanú i chvíle, keď sa dári menej a vtedy sa treba zaťaf a premôcť.

„Určite sa to raz za čas stane každému a mne aj častejšie. Kým je možné chybu opraviť, je to v poriadku. Ak je to vážnejšie, treba vecičku celú rozobrať začať odznova. Niekedy aj viac-krát.“

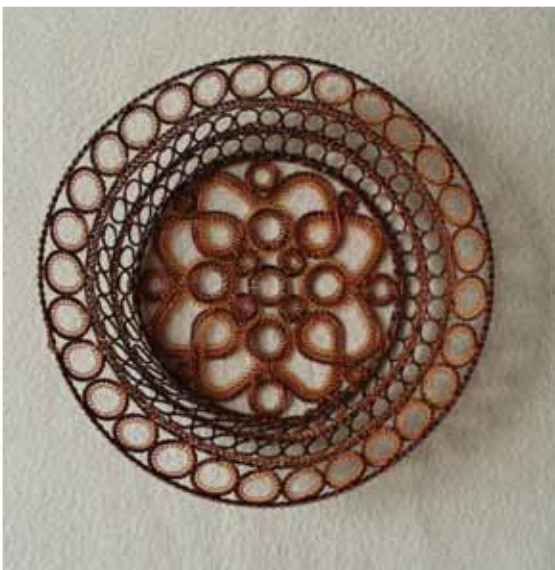
PREMÝŠĽA AJ NAD HODINAMI

Rokmi svoje majstrovstvo zdokonaľuje a vraví, že človek sa učí celý život.

„Vždy som veľmi rád, keď mám možnosť dozvedieť sa niečo nové, čo ma znova posunie o kúsok dopredu. Nedávno na RTVS vysielali reláciu Remeslo má zlaté dno. Tam som videl, ako majster Juraj Šerík používa na drôtovanie rôzne prípravky, o ktorých som predtým nemal ani potuchy. Takže je to pravda- človek sa učí celý život,“ dodáva pán, ktorého na stránke sashe.sk nájdete podozračným Kamko.Kamka s vyznaním, že jeho snom je aspoň trošku sa priblížiť majstrom, ako je majster Šerík.

Najobľúbenejším materiálom pána Dušana je meď. Baví ho kombinovať drevo a drôt a keďže drevo je jeho druhý koníček, stalo sa materiálom na ďalšie výrobky, napríklad hodiny.

„Baví ma skúšať stále niečo nové. Len škoda, že v mojej rodine nebol nikto hodinár...“



„MISKY, HRNCE, DRÓTOVAŤ!“ ALEBO AKO SA ŽILO DROTÁROM V MINULOSTI

Tušili ste, že drotári najviac zarábali výrobou pascí na myši a tí kreatívnejší sa realizovali na šparákoch do fajok?

Text **ANDREA BERCIK**

História drotárskeho remesla nesiahala zase až tak hlboko. V podstate ide o približne dve storočia, v priebehu ktorých prešlo viacerými vývojovými fázami. Ovplyvnil ho jednak používaný materiál, ako aj zvyšovanie zručnosti a rozširovanie okruhu prác, ktoré drotári putujúci z miesta na miesto za prácou boli schopní realizovať.

Na začiatku bol logicky obyčajný drôt, ktorý slúžil na opravovanie rozbitého (puknutého) hlineného riadu. Neskôr už drotári nenaprávali len škody, ale začali jednotlivé nádoby celé opletať do drôtenej siete, pričom využívali rozličné spôsoby „opletania“, a to, ako sa uvádza na webstránke krupanskicrpaci.sk „do kocky“, „do saka“, „do mriežky“, „na retiazku“, dná do „hviezdy“ a podobne. Ak išlo o mimoriadne cenné kusy, opletali sa vzácným mosadzným drôtikom.

Postupne však drotári prešli z praktického hľadiska aj k výrobe mnohých úžitkových predmetov ako mreží, podstavcov pod žehličky a najmä pascí na myši. „Vedeli ich vyrábať pevné a rôzneho druhu - napríklad „struno-

vačky“, „chlapačky“, „dierovačky“, „okruhle“, „skrinky“, aj väčšie na potkany, a oká na škodlivú zver podľa požiadaviek krajov, v ktorých žili.

Pasca na myši i neskôr zostala pre drobných drotárov najcharakteristickejším výrobkom. S ňou je úzko spätá najmä postava a život drotárskeho chlapca - džarka, ktorý sa na nej zaúčal do drotárskeho remesla, do umenia narábať s drôtom a zaúčal sa aj šikovnosti vedieť predávať.“

Ak išlo o kreatívnejších drotárov, vyšantili sa napríklad na takzvaných šparákoch do fajok, ktoré mali rôzne tvary.

VANDROVNÍCI

Drotári vandrovali po celom kraji a hľadali si obživu. Často patrili k najchudobnejším vrstvám. V koženej kapse prehodenej cez plece mali predmety osobnej hygieny i k práci potrebné šidlo, kliešte a kladivko.

„Drôt nosili podľa jeho druhu i množstva - čierny drôt stočený do tzv. kolies nosili na ramene, menšie kolesá tenšieho drôtu zase



pamätník Drotár a džarek

pripevnené na kapsu alebo na zápästí ruky, v ktorej mali palicu a jemný mosadzný drôt mali dokonca zastrčený na klobúku na hlave.“

Odlúčenie od domova, absencia vzdelania a život na okraji spoločnosti spôsobili, že sa drotári upínali k rozmanitým poverám a zvykom. Ich vlastnosťou však bola aj výnimočne silná láska k rodisku.

ZLOM V PODOBE SMALTU

Ich životná úroveň jemne narástla s príchodom smaltovaného riadu. Naučili sa ho riad nielen opravovať, ale z plechu vyrábať aj nový tovar. Postupne sa vypracovali na naozajstných majstrov aj v práci s drôtom a začali „koketovať“ s výrobou luxusnejších kúskov z postriebreného či pozláteného drôtu. Časť drotárov potom prešla od doterajšieho potulného vykonávania svojho remesla k podomovému remeslu a najvyspelejší k usadlému

v dielňach rôzneho rozsahu. Najväčší rozmach zaznamenalo drotárstvo od druhej polovice 19. storočia do prvej svetovej vojny.

Ako sa uvádza na webstránke, okrem českých krajín si najzručnejší drotári zakladali dielne v nemeckých krajoch zvané „verštele“ alebo „verkštaky“, v Rusku „majsterské“. Najviac ich bolo v Rusku, Poľsku, Rakúsku, Nemecku a USA.

Dielne vznikali zvyčajne zo skromných možností. Kapitál potrebný na ich založenie získavali najčastejšie tým, že sa dvaja i viacerí spojili, takže spoločné vlastníctvo dielni, najmä veľkých, medzi viacerými drotármi, bolo bežným javom.

DŽARKOVIA

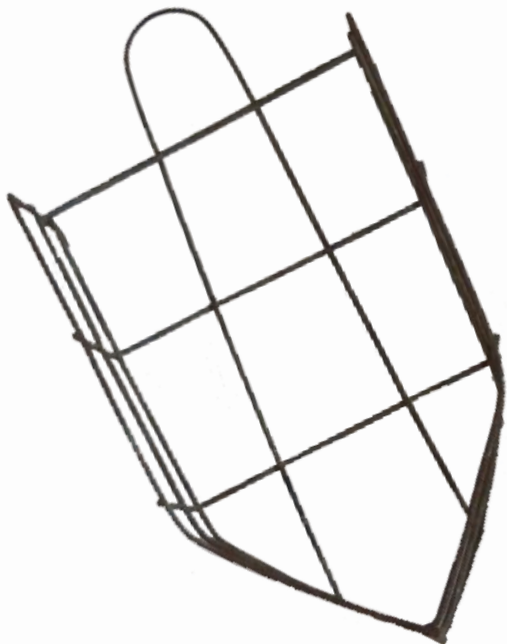
V dejinách drotárstva si osobitnú pozornosť zasluhujú drotárski chlapci - džarkovia, lebo na nich najťažšie doliehali všetky trnité stránky drotárstva.

Pri masovom rozšírení tohto remesla sa aj v drotárskom kraji z generácie na generáciu prenášalo presvedčenie, že nevyhnutným údelom chlapcov je opustiť rodný domov. Do sveta odchádzali ani nie 10-ročné deti.

Učňovské obdobie trvalo tri roky, v staršom období drotárstva a neskôr u potulných drotárov to bolo aj dlhšie. Podľa spomienok starých drotárov sa vraj džarek učil, kým nevyrástol a nezosilnel tak, že sa mohol „postaviť“ gazdovi. Ešte na začiatku 20. storočia učňovské obdobie často končilo útekem džarka od gazdu.

V dielňach, najmä väčších a dobre vybavených, sa však už džarkovia mali najlepšie.

Drotári odchádzali do sveta buď cez Moravu a Sliezsko, kde kupovali drôt, aby po ďalšej ceste mohli zarábať, alebo na juh Považím. Najskôr sa dostali do najbližších susedných českých krajín, do Sliezska, Rakúska a Maďarska. Odtiaľ postupovali ďalej, kde hľadali ďalšie a výhodnejšie možnosti.



DRÔTOVANÍM OŽIVOVAL ZNIČENÚ KERAMIKU



Vdýchnuť život predmetom, ktoré doslúžili, nie je v dnešnej dobe zvykom. O to cennejšie sú preto výnimky, ktoré povyšujú nepotrebné veci dokonca na kúsky s pečatou umenia. Významný slovenský výtvarník Július Hegyesy mal netradičnú záľubu. Staré a rozbité hlinené džbány a nádoby zachraňoval drôtovaním.

Text ANDREA BERCIK

Foto LENKA ŠINGOVSKÁ



Niektorí ľudia sú nenahraditeľní. Čo i len chvíľka strávená v ich prítomnosti nás dokáže obohatiť na celý život, otvára nám nové obzory, núti nás odrazu premýšľať inak. Ak sú navyše obdarení výnimočným talentom, zasiahnu do mnohých osudov a dotknú sa mnohých duší. Jednou z takýchto osobností bol nesporne aj skvelý výtvarník a majster kresby Július Hegyesy. A my sme mali to šťastie nasať z jeho vnútorného sveta v rámci spoločne strávených chvíľ aspoň čosi. Žiaľ, umelcova životná púť sa skončila v nedeľu 1. apríla 2018. Navždy však ostane v srdciach svojich blízkych, žiakov, milovníkov umenia i bežných ľudí, ktorí mali tú česť...

MAJSTER KRESBY JÚLIUS HEGYESY MAL NETRADIČNÉ HOBBY

Majster kresby vo svojom košickom ateliéri vo veku 83 rokov, keď sme sa s ním stretli, popri tvorbe relaxoval experimentovaním s drôtom. Doma i na chalupe v Rejdovej mal police plné keramiky, ktorú zachránil. Pri kontakte s ňou máte zrazu pocit, akoby ste sa vrátili v čase. Cítite pokoru k šikovnosti remeselníkov a vďaka k človeku, ktorý sa rozhodol dať úžitkovej keramike druhú šancu.

POKLADY NA PÔJDOCH STARÝCH DOMOV

Výtvarník odjakživa zbieral staré predmety, ktoré boli porušené, zabudnuté, či znehodnotené. Zbožňoval veci, ktoré vytvorili ľudia, možno nie veľmi vzdelaní, ale s citom a dušou. „Nie všetky džbány a nádoby sú z Gemera. Roky som chodil s ruksákom a stanom po celom Slovensku a vždy som bol rád, keď som natrafil na predmety, ktoré už dnes nie sú v kurze. Väčšinou boli na pôjdoch starých domov a prasknuté, ale starí ľudia ich nezhadili. Keď už sa do nich nedalo dať mlieko, alebo žinčica, tak do nich uložili oblie, alebo v nich niečo sušili,“ prezradil J. He-

gyesy, ktorý pri svojich výletoch raz natrafil aj na podrôtovaný džbánik. „Nesmierne ma to zaujalo. Očarilo ma, ako ho vedeli uchrániť. Že ho nezhadili, ale mu predĺžili život. Prišiel som na princíp, ako to robili a začal som to sám skúšať. Džbánov som nazbieral kopy, takže som sa mal na čom učiť.“

HARČKY PLÁTAC, DRÓTOVAC

„Dlhšie som špekuloval, ako to tí naši starí drotári robili. Pamätal som si ešte, ako chodili po dedinách a kričali: Harčky plátac, drótovac. Mnoho som sa naučil aj z kníh. Keď pochopíte princíp, už to nie je ťažké. Dokonca som mal aj veľa nasledovníkov z rodiny, robili perfektne, no napokon im chýbala trpezlivosť.“

K drôtovaniu hlinených džbánov používal len prsty. Žiadne náradie nepotreboval. Samotná práca mu po ovládnutí techniky netrvala dlho. Podľa umelcových slov mu postačila hodinka. „Má to svoju presnú osnovu. Hore a dole si na džbániku z drôtu urobím kruh. Spočiatku ho treba mať voľnejší, až potom sa to stiahne, keď už je osnova urobená. Drôty faháme dvojmo, pretože sa následne rozdeľujú a spájajú. Je to v podstate veľmi jednoduché,“ oboznamoval nás človek so šikovnými prstami. „Drôt chráni a zároveň stiahne prasklinu. Sú poškodené pekáče, z ktorých by masť pretiekla, no takto ostávajú funkčné.“

Samotný drôt sa podľa jeho slov dá ešte „vylepšiť“ vložením do ohňa. „Keď sa potom nechá pomaly vychladnúť, je mäkký skoro ako cvernička a pekne sa s ním dá narábať.“

DRÓTOVAL AJ FAJKU

Nový život vdýchol nielen džbánom, ale i rozmanitým miskám, nádobám na vodu či žinčicu, pekáčom a výnimkou neboli ani fľaše. „Drôt chráni sklo a zároveň sa fľaša

v ruke oveľa lepšie drží," objasňoval. Raritou je však napríklad aj podrôtovaná fajka z jeho rozsiahlej zbierky. „Vždy mám obrovskú radosť z toho, keď sa mi niečo podarí zachrániť. Ľudia mali z takýchto vecí vždy radosť a teraz sú o to ukrátení. Trošku by to však malo patriť aj do kultúry národa.“

Drôtovanie si ho podmanilo natoľko, že prešiel aj k drobnostiam, akými sú šperky. V 90. rokoch mal ich úspešnú výstavu v Kremnici. Jeho hlavnou inšpiráciou bola láska k manželke. „Vnúčatá mi nosia z dovoleníek od mora krásne vybrúsené kamienky a ja ich drôtujem a robím z nich prívesky či náušnice.“

ZRUČNÝ PO OTCOVI

Šikovné prsty vraj zdedil po otcovi. „Bol to učiteľ a veľmi zručný človek. Doma nás bolo päť, musel nás uživiť a keďže ho neprávom vyhlásili za triedneho nepriateľa a zakázali mu učiť, naučil sa opravovať fotoaparáty a röntgenové prístroje. Často som sa mu pozeral na prsty a zrejme po ňom mám túto zručnosť a trepezlivosť, ktorá je základ.“

Najväčšiu vášeň mal však umelec pre svoje pôvodné „remeslo“, čiže pre výtvarnú tvorbu. Kreslil a hoci bol označovaný hlavne za krajinkára, najmilšie mu boli akty, portréty a figurálna tvorba. „Málokedy sa už žiaľ dostanem von, takže tvorím podľa starších kresieb a skíc. Vlni som vytvoril približne 70 obrazov. Bez tvorby si deň ani neviem predstaviť,“ zveril sa J. Hegyesy, ktorý si dokázal napriek talentu zachovať obrovskú pokoru a nad obdivnými rečami len skromne mával rukou. S výtvarným umením začínal u Ľudovíta Felda. „Feld bol len ako otvorené dvere. K nemu mohol prísť každý, nikoho nevyhodil, nikoho neurazil, avšak len málokto pochopil, v čom je vlastne tajomstvo jeho výučby. On totiž naučil človeka uvažovať. Lebo všetko je v hlave a ruka len poslúchne. Nie je

pravda, že učil ľudí kresliť. To sa učili sami, ale uvažovať, vidieť veci inak a zovšeobecniť ich, dokázal dať človeku do hlavy takými chytráckymi cestami, že to ani nezbadal,“ takto sa vyjadroval výtvarník, ktorý nepovažoval za gro úspechu talent, ale pracovitosť, prax a životné skúsenosti.

IMPRESIE ZACHYTÁVAL EXPRESÍVNÝM RUKOPISOM

Hoci preferoval akty a portréty, na školu sa dostal ako východniar do ateliéru k Deziderovi Millymu. Dovtedy sa stvárňovaniu krajiny nevenoval, postupne si však ku nej našiel cestu. „Pri tvorbe nemôžem myslieť na to, či sa to niekomu páči, alebo nepáči. Nemôžem sa starať o to, aby sa moje obrazy páčili celému Slovensku. Človek musí robiť to, čo robí, premyslene, veľmi úprimne a veľmi poctivo. Potom to už chce len čas, kým nastane doba, ktorá povie, že áno, na rozdiel od tohto je toto oveľa lepšie, lebo je v tom viac citu a duše.“

Hoci ho mnohí označovali za realistu, celkom s tým nesúhlasil. Hovoril, že skôr zachytáva impresie expresívnym rukopisom. Zbožňoval zachytávať tanec svetla a tieňa a to, že sa jeho obrazy podobali na realitu, obhajoval jednoducho: „Nemôžem impresie vymýšľať bez konkrétnych vecí. Nieкто to chápe, nieкто nie.“





MILAN KOLCUN NETRADIČNÝ SPRIEVODCA MESTOM KOŠICE

Sprevádza nielen návštevníkov mesta, ale vymyslel si aj tzv. Potulky mestom Košice, na ktorých je sprievodcom pre obyvateľov vlastného mesta. A tak už 13 rokov každý prvý víkend v mesiaci vymyslí inú tému a k nej aj novú trasu.

Mesto popularizuje reláciami v Rádiu Košice a tiež v denníku Košice dnes. O Košiciach už napísal viacero kníh. Tá základná Potulky mestom Košice obsahuje 133 najpozoruhodnejších miest v Košiciach a vyšla už aj v angličtine. Sám Kolcun dokáže sprevádzať aj po španielsky, rusky a anglicky.

O prehliadnuteľných zaujímavostiach Košíc napísal reprezentatívnu dvojdielnu knihu *Košické detaily*, ktorá je slovensko-anglická. Neoficiálnu históriu zozbieral do knihy *Košické povesti a legendy*. Beletristické diela o meste zasa zhromaždil v dvojdielnej Košickej čítanke. Teraz pracuje na knižnom sprievodcovi po *Dóme sv. Alžbety*.

Milan Kolcun si tak trochu ohrieva vlastnú polievočku, keď tvrdí, že v každom meste či mieste je najlepšie objednať si lokálneho sprievodcu. Toho nenahradí žiadna aplikácia

alebo knižka. Sprievodca totiž žije mestom najviac. Je to chodiaci update. Vie, ktorú ulicu čo len pred hodinou uzavreli, dokedy a aj kvôli čomu. Poradí, na čo ísť do divadla, lebo všetky predstavenia videl, bol na vernisážach, chodí na koncerty... Vie o všetkom, čo sa deje práve v tento deň, lebo sleduje lokálne médiá. Novšie veci z lokálnej histórie zažil aj sám, je teda najautentickejší. Vie aj o plánoch mesta, preto vás tam pozve znova. Ovláda otváracie hodiny všetkého, vie, čo kde majú kvalitné. A ak niečo nevie, vie komu zavolať, aby vedel.

Dobry sprievodca ukáže Maďarom to svoje, Poliakom to ich... Ináč spraví prehliadku len pre ženy, ináč pre detskú skupinu. Lokálny sprievodca sa kamaráti s kostolníkmi, sprievodcami, správcami objektov, recepčnými. To mu umožňuje zaviesť vás aj na miesta, o ktorých nevie Lonely Planet ani Google.

Milan Kolcun sa však nesnaží poznať len pa-

mätihodnosti. Keď ste s ním čo len chvíľu, nevyhnete sa tomu, že každú chvíľu niekoho na ulici zdraví. Je presvedčený, že Košice sú plné pozoruhodných ľudí. Tých najzaujímavejších Košičanov, ktorí nie sú celebritne známi, no o to zaujímavejší, pozýva do svojej talkshow *Bez šepkára*, ktorú má raz mesačne na Malej scéne Štátneho divadla.

A to nie je koniec nápadom. Práve vydal košické pexeso, tzv. KEXESO. Je úplne iné než väčšina pexies. V ňom dávajú hráči dokopy nie zhodné obrázky, ale interiér objektu s jeho exteriérom. Tento nápad, prebratý do Košíc z Ostravy s ich súhlasom by azda inak v Košiciach nikto nezrealizoval.

Milana Kolcuna si môžete objednať ako sprievodcu aj priamo na FB Milan Kolcun alebo telefonicky 0905 550 656. Alebo prídte prvý víkend v mesiaci na jeho Potulky mestom Košice. Témy nájdete na www.potulka.sk

REČ SYMBOLOV V KOŠICIACH

Potulky mestom Košice: 1.-3. marec.

Rozšífруйте si významy znakov okolo vás.

Voľakedy ľudia boli negramotní, no reči znakov rozumeli. My sa spoliehame skôr na písmaná, slová a vety. Symboly stredoveké i novoveké, náboženské i svetské, podprahové, tajné i každodenné. Čo znamená čo a prečo práve to. Táto potulka je aj pre pátračov.

Potulka mestom sa začne pri Štátnej vedeckej knižnici (Hlavná 10). Milan Kolcun sprevádza v piatok (1. marec) o 14:00, 15:30 a 17:00. V sobotu (2. marec) o 10:30, 12:00, 14:00 a 15:30 po slovensky. V nedeľu (3. marca) o 12:00, 14:00, 15:30 a 17:00 po slovensky So Zoltánom Balasom v piatok o 14:30, v sobotu o 11:00 po slo-

vensky a 16:00 po maďarsky, v nedeľu 14:30 po slovensky a 16:00 po maďarsky.

Vstupné je v predpredaji 2,49 €, v deň konania a na mieste 3,49 €. Lístky predpredáva a informácie podáva Informačné centrum MiC na rohu Alžbetinej a Hlavnej.

Ďalšie témy:

5.-7. apríl **Dom umenia (ako ho nepoznáte)**

3.-5. máj **Tajomstvá bočných uličiek**

7.-9. jún **3 parky na severe**

FB skupina: Potulky mestom Košice
www.potulka.sk



1 2 3

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, prístupujú 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 2** hravým spôsobom učí čitateľov vnímať vodu inak. Prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, ktorý spolu so svojím 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

4 5 6

Izabela a jej lásky - Príbeh nevšednej lásky, bolesti, zrady, hrdosti a cti sa odohráva na pozadí bratovražednej vojny medzi Armagáčanmi a Burgundánmi. **Muž z gulagu** je kniha, ktorá by radšej mala byť fikciou. Žiaľ, nie je to tak. Vykresluje skutočný životný príbeh Slováka Ladislava Erbana, ktorý prežil peкло. Autorka Jolana Lacková strávil dva roky v rozhovoroch s človekom, ktorého ako študenta odvliekli do gulagu len preto, že bol v nesprávnej chvíli na nesprávnom mieste a vojakom osloboditeľom chýbali väzni do počtu. **Namaľuj 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, ortieľ je podpísaný.

V predaji u vydavateľa www.vydavatelstvomaxim.sk

KNIHY PRE CELÚ RODINU

KÚPA POZEMKU

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

Prvým krokom k vlastnému bývaniu v rodinnom dome je kúpa pozemku. Najčastejším prípadom je kúpa stavebného pozemku, ktorý je určený na okamžitú stavbu nehnuteľnosti. V prípade stavebného pozemku, ktorý kupujete od developera je pozemok vybavený inžinierskymi sieťami a z vašej strany je potrebné vybaviť len stavebné povolenie.

Ak kupujete stavebný pozemok od fyzickej osoby, je potrebné riešiť napojenie na inžinierske siete, teda najmä, či bude možné napojenie na všetky siete, ktoré plánujete mať a hlavne, či s tým nebudú spojené vysoké náklady. Tiež je dôležité, aby ste mali neobmedzený prístup k pozemku, lebo v prípade prechodu cez susedný pozemok vám môže vlastník tohto pozemku brániť v prechode. Takisto treba preveriť, či existujúce inžinierske siete na pozemku nebudú brániť vo výstavbe nehnuteľnosti a či ich nebude potrebné prekladať, s čím sú spojené veľké náklady.

Existuje aj možnosť kúpiť iný ako stavebný pozemok, napríklad ornú pôdu alebo záhradu, ale ak chcete na takom pozemku stavať rodinný dom, je potrebné požiadať o vyňatie tohto pozemku z poľnohospodárskeho pôdneho fondu a zaplatiť odvod. Existujú však výnimky, kedy nie je potrebné odvod platiť, napríklad ak na pozemku postavíte dom s jedným nadzemným podlažím do výmery 250 m². Kúpa pozemku sa realizuje na základe kúpnej zmluvy uzatvorenej podľa Občianskeho zákonníka. Je potrebné v nej dohodnúť bežné podmienky, teda spôsob zaplataenia kúpnej ceny, lehotu na odovzdanie nehnuteľnosti, možnosť odstúpenia od zmluvy a pod.



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**



DESATORO KÚPY STAVEBNÉHO POZEMKU

Ráno v aute cestou do práce míňam popri ceste stojace bilbord-
dy. Obsahy mnohých už ani nevnímam, veď to pravdepodobne
poznáte. No jeden z nich upútal moju pozornosť. Stojí na ňom:
„Kupujte pozemky, prestali ich vyrábať“. Vtipné, ale žiaľ prav-
divé. Ten kto zvažuje výstavbu vlastného nového domu a rozho-
dol sa vyhľadať si vhodný pozemok mi určite dá za pravdu.

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

Realitné portály sú na prvý pohľad plné, vy-
zerá to, že si je z čoho vyberať. Tak v zápale
nadšenia, že nájsť vhodný pozemok nebude
až také ťažké začneme telefonovať a kontak-
tovať predávajúcich. A tu to začne. Najprv
škrútame z predbežného zoznamu vybraných
ponúk tie, o ktorých sa dozvedáme, že sú už
dávno neplatné, pozemok sa predal, vyma-
zať inzerát nemal kto. Tak si začneme doho-
várať obhliadky tých, ktoré sú ešte v ponu-
ke. Ale vieme čo je potrebné si zistiť, na čo si
dávať pozor a aké dokumenty a potvrdenia
požadovať, aby sme kúpili skutočne poze-
mok vhodný ale aj určený na účel, na ktorý
ho chceme, t.j. na výstavbu rodinného domu?

PONÚKAME VÁS NÁVOD AKO POSTUPOVAŤ:

1/ Individuálne aspekty: urobte si jasno
v tom, čo skutočne chcete, potrebujete, na čo
reálne aj máte a čo následne dokážete aj plno-
hodnotne využívať. Spíšte si stupnicu dôleži-
tosti svojich požiadaviek a predstáv a tak bu-
dete pripravený aj na prípadné kompromisy.

Pár pomocných hesiel:

Lokalita - vzdialenosť od mesta, samota alebo
rušnejšie prostredie, okolie.

Rozloha a charakter pozemku - rovina alebo
radšej svah, minimálna šírka potrebná pre
stavbu domu podľa Vášho projektu.

Nároky na občiansku vybavenosť a dostupnosť - v závislosti na skladbe členov rodiny,

2/ Financovanie: Pokiaľ máte pripravenú hotovosť je to omnoho jednoduchšie. Ak však nie, nezabúdajme, že úver na kúpu stavebného pozemku má svoje pravidlá odlišné od úveru na kúpu domu alebo bytu. Prejdite si svoje možnosti so skúseným, (zdôrazňujem „skúseným“) úverovým poradcom.

Predpokladajme teda, že už viete čo chcete aj ako to budete platiť a máte podľa toho pripravený zoznam pozemkov, ktoré si idete pozrieť. U tých, ktoré Vás oslovia, prv než sa definitívne rozhodnete, žiadajte doklady:

3/ List vlastníctva: forma vlastníctva - súkromné osoby, alebo firma, presná výmera pozemku, umiestnenie pozemku - intravilán, extravilán, pamiatková zóna, druh pozemku- či ide o zastavané plochy a nádvoría, záhrady prípadne o ornú pôdu alebo iné. (V platnosti je zákon na ochranu poľnohospodárskej pôdy.) ťarchy - či nie sú záložné práva, obmedzenia v nakladaní s pozemkom, vecné bremená a podobne.

4/ List vlastníctva prístupovej cesty - overte si či je prístup k pozemku bezproblémový, vyhnite sa budúcim komplikáciám.

5/ Potvrdenie, že pozemok je skutočne určený na výstavbu RD - (na vidieku od obecného úradu, v meste Útvar hlavného architekta, prípadne MČ)

6/ Regulatívy: obmedzenia v zmysle platného územného plánu, ktoré určujú napríklad počet povolených podlaží, povolenú zastavanosť v % ako aj iné špecifické obmedzenia, (chránené územie, ochranné pásma cintorín-

na, vodného zdroja, vtáčie územie a pod.)

7/ Platný územný plán okolia: poskytnite Vám dôležité informácie o možných zmenách v okolí.

8/ Vyjadrenie o existencii sieti na pozemku a v okolí: aj keď je pozemok v platnom územnom pláne určený na výstavbu RD, neznamená to, že cez neho nemôže viesť napríklad plynové potrubie, ktoré by Vám bránilo vo výstavbe.

9/ Špecifické dokumenty:

Svahovitý terén - správa o geologickom prieskume. Pozemok v blízkosti vodného toku - kontrola mapy povodňových území. Pamiatková zóna - správa o archeologickom prieskume.

Ak sa týmto všetkým prehryziete, presvedčíte sa sami o pravdivosti vtipného nápisu na bilborde. A ak sa Vám predsa len podarilo nájsť vhodný pozemok máme tu ešte posledné z nášho desatora:

10/ Zameranie pozemku a vytýčenie v teréne - pri predbežnej prehliadke pozemku môže postačovať orientačné ukázanie v teréne typu „odiaľ - potiaľ “. Ale ten, pre ktorý sa rozhodnete, si nechajte zamerať presne. Geodet zameraním zároveň overí, či rozloha pozemku zapísaná na liste vlastníctva sedí s reálnou rozlohou (aj tu môže dôjsť k rozdielom). A následne si nechajte pozemok označiť kolíkmi.

V tomto krátkom článku nie je priestor na detailnejšie vysvetlenie. Preto ak sa Vám to zdá byť zrazu príliš komplikované, požiadajte o pomoc skúseného odborníka - realitného makléra.

ROŽŇAVA SA MENÍ. OBYVATEĽOV LÁKA NOVÉ BÝVANIE V ATRAKTÍVNEJ LOKALITE POD GOMBÁŠOM.

Zdá sa, že dlhoročný problém obyvateľov mesta Rožňava túžiacich po novom bývaní v atraktívnej lokalite vybavenej inžinierskymi sieťami, je vyriešený. Postaral sa o to investor, Štefan Görcsös zo spoločnosti Mon-Drev v súčinnosti s architektom Lukášom Vasiľom. Páni spojili dlhoročné skúsenosti stabilnej developerskej spoločnosti a mladistvý závan sviežosti v architektúre. Pre nových obyvateľov je ich spolupráca garanciou spoľahlivosti a moderného bývania.

Investora Štefana Görcsösa a architekta Lukáša Vasiľa sme vyspovedali na pracovnom stretnutí. Ohotne nám otázky zodpovedali. Zároveň nás informovali o novinke, ktorou sa snažia vyhovieť požiadavkám verejnosti.

Pán architekt, ako sa začala vaša spolupráca s investorom? Ako ste sa, takpovediac, stali súčasťou projektu Pod Gombášom? L. Vasiľ: Investor mal územné rozhodnutie a stavebné povolenie na výstavbu inžinierskych sietí a komunikácií, a na umiestnenie domov bez toho, aby mal architektúru jednotlivých domov. Oslovil ma so zadáním, aby som pre túto špecifickú lokalitu navrhol rodinný dom. Z prvotných návrhov nakoniec vzišli štyri alternatívy, aby si záujemca mal možnosť vybrať dom, ktorý najviac vyhovuje jeho potrebám. Každý z navrhnutých domov je dispozične iný, ale výzorovo z vonku ar-

chitektonicky domy na seba nadväzujú. Pôdorysy domov sú jednoduché a účelové, aby poskytovali komfortný, ale zároveň praktický priestor pre život.

Čo je z vášho pohľadu architekta najväčším pozitívom domov navrhnutých pre lokalitu Pod Gombášom? L. Vasiľ: Funkčná dispozícia domu. Dom je rozdelený na dennú a nočnú časť. Obe časti sú vzájomne prepojené. Návrh rieši aj státie pre autá – vonkajšie, vnútorné alebo pod prístreškom. Dispozície sú zároveň moderné i funkčné, ako je v súčasnosti trendom.

Mali ste pri projektovaní na zreteli konkrétnu cieľovú skupinu, pre ktorú by bola stavba najviac vyhovujúca? L. Vasiľ: Dispozície domov sú navrhnuté tak, aby si akákoľvek veková kategória vedela vybrať a cítila sa



pri užívaní domu komfortne. Domy spĺňajú požiadavky rodinného bývania s jedným dieťaťom, ale aj požiadavky viacdenných rodín. Domy vyhovujú aj staršej generácii. Vo vnútri nie sú schody. Bývanie je jednopodlažné, navyše môže byť aj bezbariérové. Po dohode je možné vykonať malé dispozičné zmeny v návrhoch, nakoľko v objekte je minimum nosných stien, čo praje variabilite.

Ak by ste mali vyzdvihnúť niekoľko predností, ktoré budúci obyvateľ lokality Pod Gombášom definitívne ocení, čo by to bolo?

L. Vasil: Domy sú klasifikované v energetickej triede A0. Sú vybavené tepelným čerpadlom, ktoré znižuje náklady spojené s vykurovaním a užívaním stavby. Ďalšou prednosťou je lokalita a parcelácia pozemkov. Pozemky sú priestranné. V dnešnej dobe sa investori snažia vtesnať čo najviac rodinných domov na pozemok, vďaka čomu vznikajú stiesnené podmienky a prehustená zástavba. V prípade lokality Pod Gombášom to tak nie je. Podľa mňa, práve to je najväčšou pridanou hodnotou tejto lokality. Domčeky sú od seba osadené s dostatočným odstupom, poskytnú tak



Typ 1 Cena holodomu 127.396 €



Typ 2 Cena holodomu 102.397 €



Typ 3 Cena holodomu 81.906 €



Typ 4 Cena holodomu 77.539 €



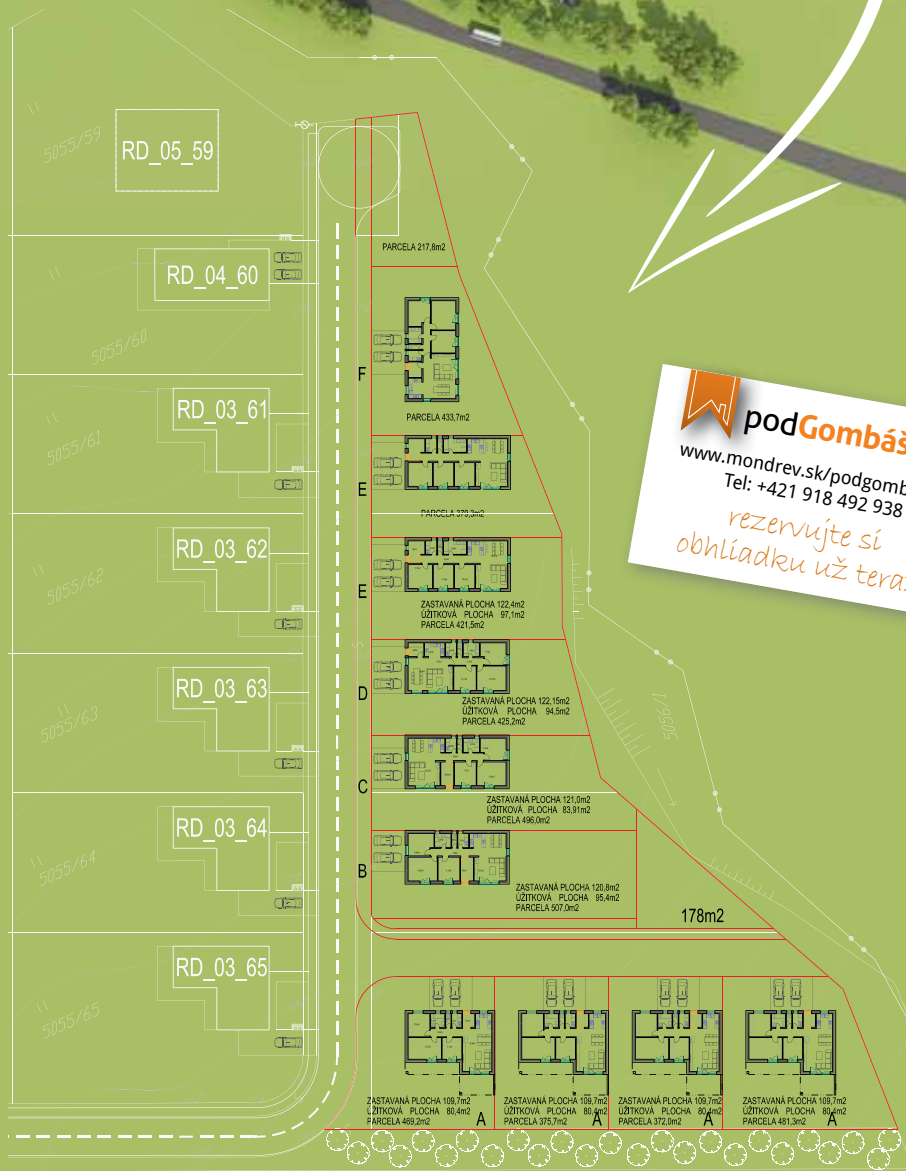
podGombášom

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

obyvateľom viac súkromia. Domy kopírujú terén, čím sa zabezpečí pekný výhľad z obytných častí a dostatočné preslnenie obytného priestoru. Do úvahy sme brali orientáciu svahu a domy sme osadili tak, aby sme výhodne využili východné, južné i západné svetlo. Všetky zadné časti sú orientované na sever. V prípade, ak záujemca uprednostňuje klasiku, tak si môže vybrať variantu domu s valbovou strechou namiesto modernej alternatívy s plochou strechou.

Aké materiály sa využijú pri výstavbe domov? L. Vasiľ: Bežne sa stavia z pórobetónových tvárnic alebo pálenej tehly. Pre domy pod Gombášom je špecifické, že sa stavajú zo stavebného systému Velox. Domy boli projektované na tento systém podľa požiadaviek investora. Stavebný systém Velox sa vyznačuje vynikajúcimi statickými a tepelnotechnickými vlastnosťami. Strešná krytina na valbovej streche je pálená škridla Tondach.

Pán investor, vy ste už naznačili, že dochádza k drobnej úprave vášho pôvodného zámeru. Priblížite našim čitateľom o čo sa presne jedná? Š. Görcsös: Doposiaľ sme záujemcom komunikovali a ponúkali na výber zo štyroch typov rodinných domov a priestranných pozemkov ako to uviedol v rozhovore aj pán architekt. Evidujeme však požiadavky verejnosti. Poniektorí záujemcovia by uvítali menšie domy o rozlohe do 100 m² a menšie pozemky. Pokiaľ sa dá, hľadáme riešenia, aby sme týmto požiadavkám vyhovel. Preto sme juhovýchodný okraj lokality nanovo prerozdělili, čím vzniknú menšie parcely o výmere 300 až 450 m², vhodné na výstavbu domov s menšou rozlohou. Bude to ideálne riešenie pre mladé začínajúce rodiny alebo pre starších, ktorí nepotrebujú toľko izieb. Domy umiestnené v tejto malebnej časti obytnej štvrte budú mať rovnaký tvar a výraz ako ostatné rodinné domy, aby zapadli do celkového konceptu lokality.



 **podGombášom**
www.mondrev.sk/podgombasom
Tel: +421 918 492 938
*rezervujte si
obhliadku už teraz*



ZVEDAVÝ KOCÚR FELIX V ZEMPLÍNSKEJ KNIŽNICI V TREBIŠOVE

Pútavý projekt Lenky Šingovskej pod názvom „Po stopách kocúra Felixa“ nenásilným spôsobom napomáha budovaniu a rozvíjaniu národného povedomia v útlom veku dieťaťa.

Text **JANKA VARGOVÁ**, riaditeľka Zemplínskej knižnice v Trebišove

Foto: **archív knižnice**

Zemplínska knižnica v Trebišove sa hrdí prvenstvom. Je prvým kultúrnym zariadením, v ktorom v dňoch 16. januára – 16. februára 2019 ožije jedinečný projekt. Prostredníctvom vystavených tematicky ladených ilustrácií absolvujú malí predškoláci pomyseľné potulky po Slovensku a oboznámia sa s vybranými slovenskými regiónmi.

Na zvedavých cestovateľov čaká v našej knižnici nerozlučný spoločník - roztomilý kocúr Felix, ktorý bude ich sprievodcom na objavných cestách po Slovensku. „Stopovaním“ kocúra Felixa budú deti hravým spôsobom spoznávať zvieratá, rastliny, stavby, odievanie i spôsob života našich predkov vo vybraných regiónoch. Deťom predstavi-

me aj veľkú mapu, ktorá im umožní získať reálnu predstavu o polohe navštívených lokalít v rámci Slovenskej republiky.

Autorka konceptu kladla dôraz na pútavé a veku primerané zobrazenie reálií na ilustráciách. Tento zámer spolu so slovným opisom „diania“ na ilustráciách umožňuje efektívne rozvíjať vedomosti o Slovensku i slovnú zásobu predškolákov. Pripravované sprievodné aktivity podporia záujem detí o krajinu zobrazenú na vystavených ilustráciách a umocnia v deťoch zážitok z nadobudnutých poznatkov.

Pútavý projekt z dielne vydavateľstva Class je v súlade so zameraním vydavateľstva na originálne edukačné publikácie pre deti a mládež v slovenskom a anglickom jazyku. Podnetom na vznik projektu bola požiadavka čitateľov na vytvorenie publikácie s edukačným obsahom aj pre deti v predškolskom a mladšom školskom veku. Zakladateľka

vydavateľstva Lenka Šingovská pochádza z bilingválneho prostredia a dlhodobo žila v zahraničí. Životné skúsenosti jej ukázali, že človek nemôže byť skutočne šťastný bez poznania svojich koreňov a miesta v spoločnosti a vo svete. Po svojom návrate na Slovensko sa rozhodla pretaviť nadobudnuté poznanie do praxe a tak sa zrodila séria originálnych tematicky zameraných edukačných kníh o Slovensku, sprevádzaná množstvom hravých interaktívnych projektov a vzdelávacích aktivít pre deti a mládež. Portfólio vydavateľstva je zacielené na hodnoty, ktoré nás obklopujú a ktoré vytvorili naši predkovia. Našou úlohou je uchovávať tieto cenné pamiatky a odovzdávať ich nasledujúcim generáciám, aby obohatili aj ich životy.

Veríme, že vďaka nášmu spoločnému úsiliu sa v detských srdciach ukryjú obrázky z nášho krásneho Slovenska, ktoré ich budú sprevádzať životom.

Po stopách kocúra Felixa

podľa Lenky Šingovskej



SLOVENSKO

krajina plná tajemství



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

NASLEDUJE SVOJE SNY
A ROZDÁVA RADOSŤ

INFEKČIE HORNÝCH
DÝCHACÍCH CIEST

ZÁZVOR - KORENIE I LIEK

MED - TEKUTÉ ZLATO

POHYBOM KU ZDRAVIU
PO CELÝ ROK

TUŽITE PO DLHOVEKOSTI?
V AQUACITY POPRAD
NA NŮ MAJÚ SVOJ RECEPT

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





INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

ORTHO HELP COLLAGEN

UNIKÁTNÁ KLBOVÁ VÝŽIVA
60 KAPSÚL



13,99 €
9,05 €

FLECTOR EP TISSUGEL

NAPLÁST
5 KS



9,28 €
7,91 €

MEDICPROGRESS KONOPNÉ MAZANIE

EXTRA CHLADIVÉ
100 ML



4,48 €
2,46 €

PHARMAZONE MAGNETICKÝ HREJIVÝ PÁS

KOMBINÁCIA PRIRODNÝCH
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 ROZTOK
5 X 140 ML



12,33 €
10,50 €

VULM MICROVENAL VÝŽIVOVÝ DOPLNOK 60+30 TABLIET ZADARMO



13,50 €
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 - PIÑA 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!

NASLEDUJE SVOJE SNY A ROZDÁVA RADOŠŤ

To, že aj v piatej dekáde svojho života je možné zmeniť smerovanie a nasledovať svoje sny, dokazuje príbeh Beáty Jelinkovej. Z predajne Radosť, ktorú prevádzkuje tretí rok v centre Košíc, odídete nielen so všakovakými RAW dobrôtkami, ale zaručene vás „nakaží“ aj potešením zo života. Má ho totiž na rozdávanie.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Foto **archív BEÁTA JELINKOVÁ**



Vo svojej útulnej predajni pani Jelinková tvorí vlastnoručne vyrobené RAW produkty, vhodné pre každého. Nepečie ich, ani nepraží. Iba suší. Ochotne vám pripraví ochutnávku pestrofarebných sladkých ovocných koží alebo pikantných slaných krekier. Nenájdete v nich ani cukor, ani múku, ani farbivá. Od čoho sú teda také farebné a čo je to RAW strava? Odpovede, ale i oveľa viac sa už dozviete z nášho rozhovoru.

Priblížite našim čitateľom čo je to RAW strava? RAW strava (živá strava) sa v ostatných rokoch stala módnym trendom, pre mňa je to predovšetkým životný štýl. Stravu tepelne neupravujem. Iba ju suším v sušičke pri teplote do 41 stupňov Celzia, aby sa nezničili hodnot-

né vitamíny a enzýmy. Enzýmy potrebujeme pre všetky telesné aktivity počnúc dýchaním, chôdzou, až po trávenie. Tepelným spracovaním nad 48 stupňov Celzia sa tieto prírodné enzýmy obsiahnuté v potravinách ničia. Pri vyššej teplote sa dokonca ničia aj vitamíny citlivé na teplo. Preto je telo nútené produkovať viac vlastných enzýmov a tým sa organizmus zaťažuje a vyčerpáva. Pri zostavovaní RAW jedálnička nepoužívam pasterizované, ani rafinované produkty. Môžete si u mňa dať horúcu čokoládu z mandlí, či kokosu, bez mlieka a cukru, ktorú na požadovanú teplotu zahrievam mixovaním. Rovnako pripravujem aj hráškovú polievku. Zelenina sa zahreje počas mixovania. Poniektorí pri príprave polievok do rozmixovanej zeleniny pridávajú

prevarenú vodu. Ja tento postup neaplikujem. Pre mňa je dôležité nájsť vhodný spôsob prípravy a doceliť príjemnú chuť, aby sa pritom zachovali vitamíny.

Čo vás inšpirovalo k otvoreniu vlastnej predajne? Ako sa začal príbeh Radosti?

K uskutočneniu tejto životnej zmeny mi dopomohli priatelia. Áno, je to pre mňa životná zmena. Po takmer 30 ročnej pracovnej histórii vo fabrike, kde som pracovala so železom, sa teraz venujem činnosti, ktorá ma naplňa, pretože do nej dávam srdce. Na jednej strane, hnacím motorom pre veľkú zmenu bola túžba tráviť viac času s rodinou namiesto nočných a víkendových služieb. Chcela som byť s nimi a zároveň sa realizovať. Cítila som, že je vo mne viac. Driemala vo mne kreativita a bolo potrebné nájsť vhodný spôsob, ako ju dostať na povrch a pretaviť do reálnej podoby. Už pred rokmi som mala naštudovaných niekoľko kníh o živej strave. Skúšala som doma pár vecí. Hľadala som vlastne riešenie na svoje zdravotné neduhy. Bola som často unavená, zistila som, že príčinou by mohla byť múka. Vysadila som ju zo svojho jedálnička. Na nohe som mala dlhé roky exém. Vyzeralo to škaredo a podstúpila som liečbu kortikoidmi a steroidmi. Keď som liečbu prerušila, okamžite sa

mi exém vrátil. Vnútorňý hlas mi našepkával, že živá strava by mohla byť riešením. Začala som si pripravovať zelené smoothie. Po roku pravidelného užívania sa mi začal stav zlepšovať. Okraje exému začali ružovieť. Tak som sa ešte viac zamerala na vylepšovanie zeleného smoothie. Obohatila som ho o spirulu, chlorelu, zelený jačmeň. Z exému som sa vyliečila postupne. Trvalo to päť rokov. Tým, že som nosila pri sebe stále smoothie, moji priatelia ho aj ochutnávali. Predpokladám, že ich presvedčili viditeľné výsledky na mojom zdraví, a nie farba smoothie (úsmev). Poznali ma. V kabelke som vždy schovávala nadrobno nastrohané kúsky ovocnej kože. Chutili im. Tak ma svojimi priateľskými radami podporili a dodali potrebnú odvahu k uskutočneniu veľkej životnej zmeny.

Dcéra mi vo svojich 16 rokoch oznámila, že bude vegánkou. Ja som už istý čas k vegánskemu spôsobu stravovania inklinovala. Ale až dcérino rozhodnutie ma rozhybalo, aby som skúsila spestriť jedálniček. Urobila som tak prvé mandľové mlieko. Správne podľa našich hygienických predpisov ho nesmieme volať mlieko, ale nápoj. Z mandľového nápoja je možné pripraviť kreatívne kokteily. Pridávala som nepražené kakao, kakaové bôby, banán, či iné ovocie a dosladila čerstvými datľami.



Dcéra pila svedomito zelené smoothie, ktoré som pripravovala. V lete do smoothie dávam žihľavu a púpavu. V zime chlorelu, zelený jačmeň, spirulinu a kúsky rôznej dostupnej zeleniny. Najčastejšie ružičkový kel, surovú brokolicu, špenát, rukolu, vňať mrkvy, cviklové listy, ... čokoľvek zelené. Toto smoothie nielen nasýti, ale má vynikajúce zdravotné benefity, lebo čím zelenšie listy, tým viac liečivého - protizápalového chlorofylu telu dodáme.

Takéto bolo moje zoznamovanie sa s RAW stravou, ktoré neskôr prerástlo do komplexnej zmeny životného štýlu a zmeny zamestnania.

Ako vyzerá vaše rodinné stravovanie dnes? Navaríte si občas aj tradičné tepelne spracované jedlá? Momentálne podiel varenej stravy v mojom jedálničku je asi 10%. Deň začínam vodou, pokračujem zelenou šťavou, počas dňa v práci konzumujem živú stravu. Večer občas poruším a dám si tepelne upravené jedlo. Predovšetkým v čase, keď mám doma dcéry. Jedna študuje v Brne a druhá v Bratislave. Keď pre nich pripravujem zeleninovú polievku, rizoto alebo zemiaky, tak si dám s nimi. Manžel sa zatiaľ stravuje tradične. Snaží sa vysadiť z jedálnička chlieb nasledujúc náš vzor. Konzumujem aj viac zeleniny.

Predstavte našim čitateľom váš sortiment.

Oblúbeným produktom sú ovocné kože. Sú to vlastne ovocné sušené pláty, ktoré vznikli vysušením rozmixovanej ovocnej zmesi. Ananásy vynikajú svojou sladkosťou. Pridávam k nim na dosiahnutie zaujímavých farebných odtieňov mrkvu, cviklu alebo morskú riasu – spirulinu. Ak je jablčko dostatočne sladké, rozmixujem ho samotné spolu so šupkou a jadierkami, pridám iba škoricu. Z tejto zmesi vysušením vyrobím vynikajúce ovocné rolky, ktoré s obľubou dávajú mamičky svojim deťom namiesto tyčínok. Nepoužívam cukor na dosladzovanie ani farbivá, experimentujem so samotným ovocím. Pomarančové chipsy sú horké. S dužinou rozmixujem aj bielu šupku a kôstky, vďaka čomu zvýrazním horkú chuť. Veľakrát si ich zákazníci berú práve kôli horkkej chuti na podporu trávenia.

Najnovšie sa mi podarilo vyrobiť chlebič, ktorý nie je ani pečený, ani pražený. To ma fascinuje, lebo chutí naozaj vynikajúco a zároveň jeho konzumáciou vyriešite zápchy. Z ľanu, cukety, orechov a cibule vyhotovím zmes, dochutím ju ružovou himalájskou soľou, rascou a citrónovou šťavou. Zmes spracujem a vytvarujem z nej bochník. Nakrájam ho a dám do sušičky vysušiť.



Mám v ponuke ovocné plátky jablkové, malinové, jahodové, slivkové, jablkovo - zázvorové a ďalšie. Na dosladenie používam datle. Agávový sirup nepoužívam. Má vysoký glykemický index.

Zo slaného sortimentu sú populárne krekry, pretože sú bezlepkové. Obsahujú všetky dôležité semiačka s obsahom 3 omega mastných kyselín ako chia, ľanové, či konopné. Všetky sú v bio kvalite a pred použitím ich namáčam. Pridám na dochutenie napríklad mrkvu, bazalku alebo pizzové korenie. Obľúbené sú z červenej kapusty s ume octom. Slané sa sušia zhruba dva dni. V polovici sušenia ich otočím, aby sa aj z druhej strany kvalitne presušili. Pre pikantnejšie varianty do zmesi krekrov pridávam cibuľu, čili, cesnak, či peper. V zásobe mám minimálne 5 rôznych druhov krekrov.

Stáva sa, že ráno ľudia netrepežlivo čakajú na vyloženie tabule s oznámením, že obchod je otvorený, len aby si mohli so sebou vziať obľúbený zelený fresh. Vyrábam zelené nápoje na podporu imunity, do ktorých pridávam zelené vňate. Nebojím sa skúšať nové. Dokonca vyrobím na objednávku podľa želania zákazníka.

Inšpirujete sa existujúcimi receptami alebo vás viac láka vlastné experimentovanie. Láka ma experimentovanie s ingredienciami a chuťami. Je to ako alchymia a výsledkom som sama prekvapená. Nadobudla som už zrejme istú rutinu a odhad. Lebo napríklad raw hrášková polievka je výborná v tomto zložení: hrášok, kešu, chia, slnečnica, soľ a peper. Nepovedali by ste, že v nej nie je mlieko ani smotana.

Kto sú vaši zákazníci? Chodí sem veľa mamičiek, ktoré chcú deťom poskytnúť zdravé alternatívy sladkostí. Stretávam tu mnoho ľudí, ktorí prekonali rôzne choroby, medzi nimi aj onkologické ochorenia, z ktorých sa vyliečili zmenou stravovania, a samozrejme

aj myslenia. Ich stravovacie návyky sa zmenili a nekonzumujú cukor, múku, ale uprednostňujú zeleninu a živú stravu. Neraz hľadám riešenia pre ľudí, ktorí často a dlho cestujú. Nechcú sa najesť pred cestou, aby nezaspali a nebolo im ťažko, pritom je potrebné, aby boli nasýtení. Vyrábam pre nich špeciálny mix medzi kašou a smoothie. Rozmixujem mandle, ovsené vločky, orechy, chia a datle. Orechy pred použitím namáčam, aktivujem ich tak k životu.

Veľmi žiadaný je cuketový šalát s kešu majonézou. Často ho robím pre zákazníkov na objednávku. Robievam k nemu raw fašírky z cvikle, mrkvu a slnečnice. Je to vynikajúca alternatíva tradičného zemiakového šalátu s majonézou. Ale nie je v ňom ani majonéza, ani zemiaky.

Moimi zákazníkmi sú ľudia bez rozdielu veku, vzdelania či špeciálneho zamerania. Sú medzi nimi aj konzumenti dobrovoľne, či z nutnosti bezlepkoví. Navštevuje ma veľa vegánov, sama som jednou z nich, ale aj takí, ktorí pochopili, že dohliadnutie na dostatočný príjemlivej stravy, vitamínov a enzýmov je v dnešnej dobe skôr nutnosť, než len módný trend. Je to cesta, po ktorej sa rozhodli ísť.





RADA LEKÁRNÍKA

Infekcie horných dýchacích ciest

Povedzme si na rovinu, začiatky sú ťažké. Nehovoriac o začiatkoch nových rokov. Po často strastiplnom bilancovaní a uzatvorení uplynulého roka bývame plní odhodlania a motivácie čo - to zmeniť, najlepšie asi všetko a radikálne od podlahy. Či už sa naše odhodlané novoročné predsavzatia zakladajú na realite alebo si v plánoch odvážne ulietavame za hranice vlastných možností, naše úspechy či pády budú vždy do veľkej miery závisieť od jedinej veci – zdravia. Ťažko je totiž urobiť rázny a energický prvý krok v novom roku, keď jediné na čo máme chuť a najmä silu je ukryť sa pod deku a vyfúkať si nos (dnes už asi devätnásť raz...). Prechladnutie s nádchou a chrípka sú dobre známe nepríjemnosti, ktorým sa väčšina z nás počas chladných mesiacov jednoducho nevyhne.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Všeobecným pojmom prechladnutie označujeme infekcie horných dýchacích ciest, ktoré môžu byť vyvolané širokou paletou vírusov, pričom najčastejším pôvodcom sú rhinovírusy. Šíria sa vzduchom, takže nákaza vzniká predovšetkým tesným kontaktom s už nakazenou osobou. Vírusy vstupujú do tela prostredníctvom slizničných membrán ústnej dutiny, nosa či očí. Do dvoch dní od kontaktu s vírusom sa prejavia typické životy neprijímajúce symptómy, medzi ktorými zohráva hlavnú úlohu nádcha. K celkovým príznakom sa pripája kýchanie, slziace oči, pokašliavanie, podráždenie hrdla, bolesti hlavy a niekedy aj mierne zvýšená teplota,

ktoré sú prejavom imunitnej odpovede ľudského tela na infekciu. Keďže prechladnutie patrí medzi mierne ochorenia, stav postihnuteľného sa zvyčajne znateľne zlepši do siedmich dní, hoci niektoré symptómy môžu pretrvávať aj dlhšie ako týždeň. Vo veľmi výnimočných prípadoch sa môžu objaviť vážnejšie komplikácie a to najmä u starších ľudí a ľudí s oslabeným imunitným systémom, keď sa k vírusovej pridružuje infekcia bakteriálna.

Chrípka, to už je ale iná káva. Napriek zažívanému zľahčovaniu tohto ochorenia, ide o vysoko nákazlivé a rýchlo sa šíriace ochorenie dýchacích ciest. Pôvodcom je vírus chrípky (typ A, B, C), ktorý tak ako je to u vírusov

spôsobujúcich prechladnutie, je pomerne premenlivý a takmer každú chrípkovú sezónu v populácii prevláda iný typ. Podobne ako prechladnutie, aj chrípka sa teda šíri kvapôčkovou infekciou. Prekvapivý je fakt, že vírusu chrípky sa dobre darí práve v mrazivom chladnom období, kedy sa jeho kvapôčky rozbíjajú na menšie a ľahšie a tým pádom sa vo vzduchu udržia dlhšie. Odlíšiť chrípku od ostatných chorôb dýchacieho systému nebýva jednoduché. Príznaky chrípky majú omnoho rýchlejší nástup zo stavu plného zdravia. Typická je veľká únava a celková slabosť, bolesti hlavy, kĺbov a svalov sprevádzané zvýšenou teplotou, zimnicou, triaškou a dráždivým kašľom. Po niekoľkých hodinách sa môže pridať aj nádcha a bolesť hrdla. V porovnaní s chrípkou prechladnutie nemá taký náhly nástup, neprejavuje sa horúčkami či bolesťou „celého človeka“, je ohraničené len

na horné dýchacie cesty a celkový priebeh je miernejší bez komplikácií, má kratšie trvanie. Pri nekomplikovanej chrípke symptómy do piatich dní odznievajú, hoci celkové uzdravenie zvyčajne vyžaduje aspoň dva týždne. Vírus chrípky však oslabuje sliznicu dýchacích ciest, čím dláždí cestičku pre baktérie, ktoré sú zodpovedné za vznik zápalov ucha, prínosových a čelových dutín (označované ako sinusitídy), priedušiek či dokonca zápalov pľúc, ktoré u rizikových osôb môžu viesť až ku smrti. Obzvlášť ohrozené sú malé deti, starší ľudia, osoby s poruchami imunity či pacienti trpiaci chronickými ochoreniami (napr. srdcovo-cievne choroby).

Medzi rozhodne najefektívnejšiu prevenciu pred nákazou vírusmi spôsobujúcimi choroby dýchacích ciest patrí jednoznačne pravidelné a časté umývanie si rúk. Dôležitosť tohto opatrenia sa prehlbuje s prihliadnutím



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. Dôležitý je tiež vitamín C, ktorý je základom imunity, prevencie a rovnako napomáha aj pri ťažkostiach, ako nachladenie, chrípka či oslabená imunita.



Výživový minerálny doplnok na doplnenie denného príjmu zinku. Zinok prispieva: k udržianiu zdravých kostí, vlasov, nechtov, pokožky, dobrého zraku, k správne fungovaniu imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

na fakt, že vírus chrípky dokáže prežiť na odevoch a predmetoch kontaminovaných kvapôčkovou infekciou (v závislosti od druhu povrchu) 8 až 48 hodín! Neochvejné mesto z hľadiska prevencie chrípky si stále drží očkovanie, ktoré je odporúčané aj Svetovou zdravotníckou organizáciou, a to predovšetkým pre vyššie spomínané rizikové skupiny ľudí. V čase epidémií chrípky je rozumné vyhýbať sa preplneným miestam a ak je to možné, udržiavať odstup od infikovaných osôb. Samozrejmosťou by mala byť racionálna strava bohatá na vitamíny.

Terapia je symptomatická. Po porade s lekárom a lekárnikom je možné vybrať vhodný liek na tlmenie konkrétnych príznakov. Pri zvýšenej teplote a bolestiach svalov či kĺbov je vhodné zvoliť lieky na báze paracetamolu. Na trhu existuje celý rad nosových sprejov a kvapiek, ktoré uľahčia dýchanie, no treba mať na pamäti, že ich súvislé použitie je obmedzené na týždeň, inak hrozí riziko vzniku tolerancie na účinnú zložku ako aj závislosti. Lekárne ponúkajú taktiež širokú škálu liečivých prípravkov vo forme pastiliek, sprejov a kloktadiel s dezinfekčnými či protizápalovými účinkami pri ťažkostiach s bolestivým hrdlom, ktoré je však potrebné pociťovo užívať v stanovených intervaloch. Dostupné sú taktiež sirupy a kvapky napomáhajúce zvládaf záchvaty kašľu. Z hľadiska zvýšenej potreby vápnika pri zápalových procesoch, ktoré komplikujú priebeh chrípky či ako podporu liečba pri zachrípnutí, kašli a zapálenom

hrdle je vhodné užívanie kalciového sirupu. Ten je najnovšie dostupný v kombinácii s vitamínmi a vo výborných príchutiach, ktoré rozhodne ocenia hlavne tí najmenší pacienti. Podľa mnohých vedeckých štúdií má veľký potenciál zinok, a to pri čo najskoršom podaní po objavení sa prejavov – skrakuje trvanie ochorenia a závažnosť príznakov. Vitamín C prekvapivo podľa dostupných údajov nemá vplyv z hľadiska prevencie týchto ochorení, avšak ako nevyhnutná súčasť pre fungovanie imunitných reakcií má stále svoje miesto ako podporný prostriedok liečby. Ako lekárnik pripomínam, že antibiotiká skutočne nie sú vhodné na primárnu liečbu vírusových infekcií a ich bezhlavé a neopodstatnené predpisovanie lekármi a užívanie neinformovanými pacientmi je skutočnou hrozbou pre zdravie jedinca a z dlhodobého hľadiska aj celej spoločnosti!

Nezabúdajme však, že základom úspešného boja s prechladnutím alebo chrípkou je dostatočný príjem tekutín a hlavne v prípade chrípky je nevyhnutné ochorenie vyležať doma v pokoji s dostatkom spánku a umožniť tak telu zatočiť s vírusmi a zregenerovať. Ak už teda nemáme dostatok sebaúcty, aby sme na pár dni dobrovoľne vystúpili z kolobehu pracovných povinností, lebo „treba zarábať“ a „nedá sa“, tak pomyšlime aspoň na ľudí vo svojom blízkom okolí, keďže okrem seba aj ich takto ohrozujeme svojou nezodpovednosťou na zdraví. A to si za peniaze údajne ešte stále nekúpime.

MED – TEKUTÉ ZLATO



O mede a účinkoch, aké má na zdravie človeka, sa toho už popísalo viac. Pravdou však zostáva, že ešte stále existuje veľký počet jedincov, ktorí medu nepodľahli. Opakovanie, zvlášť, ak sa dotýka prevencie a zdravia, je nesmierne potrebné, a tak v článku zhrnieme niekoľko zásadných informácií, ktoré by nemali ujsť pozornosti čitateľa.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Na začiatok sa podelíme o fakt, ktorý je nie až taký známy, o to viac atraktívnejší bude po prečítaní. Med je výnimočná potrava, pretože sa nikdy nepokazí. Ak ho v domácnosti uskladníte a nikdy sa ho ani nedotknete, bude rovnako kvalitný aj o tisíc rokov. Môžeme

teda hovoriť nielen o prospechu pre organizmus, ale aj o akejsi dlhotrvajúcej tradícii, ktorú nepochybné v sebe nesie.

Zhrňme si však podstatné prínosy a sami uvažte, či med nezaraďiť do každodenného jedálneho lístka.

Po prvé, je zdrojom energie. Áno, túto vlastnosť nachádzame v nejednom produkte, ale výhodou pri mede je, že hovoríme o zdroji prírodnom. Má v sebe sacharidy, ktoré dodávajú človeku silu. Nejde o účinok, ktorý by sa dostával do popredia až v súčasnosti. Naopak, vedeli o tom už v období staroveku, keď cielene využívali nielen dobrú chuť, ale aj spomínané profity. Najviac sa ním sýtili vojaci a atléti, aby znížili únavu. V porovnaní s inými druhmi cukru, med udržuje pomerne konštantnú hladinu cukru v krvi. Glukóza z medu sa do tela dostáva mimoriadne rýchlo, energia je dlhotrvajúca a potrebujú ju nielen milovníci cvičenia, ale aj každý, kto čelí denným povinnostiam. Pred podaním športového výkonu sa odporúča užiť polievkovú lyžicu medu. Ak sa cítite unavení ihneď po prebudení, nesiahajte po neefektných metódach, ale skúste si med natrieť buď na chlieb s maslom, alebo ním osladte čaj. Rodičia, ak si všímate, že sú deti vyčerpané fyzicky ako aj psychicky, vyskúšajte vytvoriť medový nápoj. V polovici litrovej fľašky nechajte rozpustiť jednu polievkovú lyžicu medu do teplej vody, pridajte aj citrónovú šťavu a presvedčte sa sami, aké výsledky budete mať možnosť sledovať.

Po druhé, výrazne posilňuje imunitný systém. Zbystriť zrak by pri tejto zmienke mali hlavne tí, ktorí bývajú často chorí. Zdravý imunitný systém možno chápať ako základnú podmienku pre odolnosť voči škodlivinám.

Pravidelná konzumácia medu napomáha k správne mu tráveniu. Nezameniteľnú funkciu má v súvislosti s rakovinou. Pozor! Med rakovinu nelieči, ale slúži ako prevencia proti nádorovým ochoreniam.

Aké konkrétne zdravotné problémy je schopný med riešiť?

RANOVÉ INFEKČIE

Vďaka antiseptickým vlastnostiam pomáha

pri útlme rastu baktérií a plesní. Úspešne sa ním liečili už starí egyptania, udržiavali ním rany čisté a bez infekcie. Nezastupiteľný bol aj v procese mumifikácie. Nielenže znižuje opuch, ale aj znižuje jazvy.

NÁPRAVA PO OPICII

Aj v takýchto prípadoch sa môžete spoľahnúť, že med sa stane priateľom. Požití ho je možné aj prostredníctvom nasledovného receptu.

15 ml. tekutého medu, 80 ml. pomarančovej šťavy a 70 ml. prírodného bieleho jogurtu. Ingredencie vymiešajte a užite.

BOLESTI V KRKU

Upokojuje bolesť hrdla, ale aj zabíja určité druhy baktérií. Chvália si ho aj profesionálni speváci, ktorí si ním ošetrujú hrdlo pred vystúpením. Pevné miesto má aj v tradičnej čínskej medicíne. Radí sa ho buď skombinovať s citrónom, alebo si ním osladiť lipový čaj.

PORUCHY SPÁNKU

Pomerne známy liek na boj proti nespavosti je jednoduchý. Stačí med vmiešať do teplého mlieka. Ak vám ale mlieko z akéhokoľvek dôvodu nevyhovuje, zaujímať by vás mohlo, že rovnaký účinok má med aj v hharmančekovom čaji.

Ako ďalšie ochorenia, pri ktorých med slúži na predchádzanie, uvádzame:

- posilňuje srdce,
- je podporným prostriedkom liečenia pečene a pankreasu,
- je podporným prostriedkom pri liečeniach z ožiarenia,
- napomáha pri liečení migrény,
- používa sa na liečenie vredových ochorení,
- pomáha pri liečení dýchacích ochorení.

RECEPTY PRI OCHORENIACH

Ako prevenciu pred infarktom je vhodne za-

viest nový spôsob raňajkovania. Zmiešajte med a mletú škoricu a natrite ich na chlieb, ktorý by mal byť celozrnný. Ak ste už infarkt prekonali, raňajky zvýšia možnosť, že srdce viac podobný problém nezažije.

Trpíte artritídou či ťažkosťami s močovými cestami? Dvakrát denne si naordinujte šálku horúcej vody s dvomi lyžicami medu a jednou malou lyžičkou škorice. Štúdia preukázala, že z 200 pacientov až 73 sa zbavilo bolesti.

Máte zvýšený cholesterol? Trikrát denne skombinujte horúcu vodu, dve lyžice medu a tri čajové lyžičky škorice.

Ste prechladnutí alebo máte chronický kašeľ? Tri razy za deň užite jednu lyžicu vlažného medu so škoricom. Tento recept navyše priaznivo pôsobí na imunitný systém.

Radi by ste zabránili prekysleniu žalúdka? Pred jedlom konzumujte lyžicu škorice zmiešanú s dvomi lyžicami medu.

Chceli by ste prispieť k tomu, aby ste sa dožili vysokého veku? Pravidelne pite čaj z medu a škorice a v starobe predídete mnohým problémom. Na jeho prípravu potrebujete štyri lyžice medu, jednu lyžicu škorice a zalejte pol litrom vody. Pite ráno, poobede a na večer.

Neviete si dať rady s kožnými ochoreniami? Vyroberte si pastu z troch lyžíc medu a jednej lyžice škorice. Pastu aplikujte na potrebné miesta pred spaním a ráno sa umyte teplou vodou. Do týždňa by koža mala byť čistá.

Skúšate diéty a nedarí sa vám chudnúť? Na lačný žalúdok, polhodinu pred raňajkami a pred spaním vypite šálku čaju alebo vody so škoricom a medom. Aj mimoriadne obéznym ľuďom pomáha zbaviť sa nadbytočných kilogramov.

Zdôrazňujeme, že hoci je med sladký, neškodí ani diabetikom. Pred vynájdением antibiotík, sa v spoločnosti preferoval med ako všeliek.

Nechajte sa teda zlákať sladkosťou a zbadáte, že telo sa vám za mimoriadne dobré zaobchádzanie odvdáči. Navyše, na rozdiel od iných liečiv, nemá nijaké vedľajšie účinky. Čo tak si spríjemniť dňesok a naliať si čaj s medom? Na zdravie!



Repkový med je výnimočne bohatý na bielkoviny a má blahodarné účinky na srdce. Včely ho donesú ako prvý. Po dlhej zime zbierajú nadmerné množstvo peľu a nektáru. Lipový med obsahuje silice z lipy, preto je vhodné užívať ho pri ochoreniach dýchacích ciest.



ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

ZÁZVOR – KORENIE I LIEK



Ďumbier lekársky, známejší pod menom zázvor, je trvalka z čeľade dŕumbierovité (Zingiberaceae). Je charakteristický hrubým, hľuzovitým podzemkom, ktorý sa hojne využíva v kuchyni kvôli svojej výrazne aromatickej, korenistej vôni a chuti a vďaka svojmu prospešnému vplyvu na ľudský organizmus sa uplatňuje aj na liečebné účely. Z podzemku vyrastajú vysoké výhonky s rovnými mierne kopijovitými listami a šupinovito olistené kvetonosné stopky so zhrubnutými klasovitými súkvetiami žltó-fialovej farby.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

ĎUMBIER LEKÁRSKY (ZINGIBER OFFICINALE)

Skutočný pôvod zázvoru nie je s istotou potvrdený (predpokladá sa, že pochádza z juho-východnej Ázie), no s nadľahčením môžeme povedať, že sa používal ako korenina mnoho skôr, než sa vôbec začala zaznamenávať história ľudstva. Jeho hodnotu poznali aj starí Rimania či Arabi, pre ktorých bol ceneným obchodným artiklom. V súčasnosti sa pestuje predovšetkým v tropických vlhkých oblastiach, pričom medzi jeho hlavných producentov patrí India.

Mnoho dôležitých a odborníkmi študovaných obsahových látok z hľadiska ich liečebného potenciálu sa nachádza v éterickom oleji, ktorého kvalitatívne a kvantitatívne zloženie závisí od geografického pôvodu rastliny. Najdôležitejšími komponentmi éterického oleja sú seskviterpény, zingiberén, seskvifelandrén, bisabolén, kurkumén a zingiberol, ktorému zázvor vďačí za svoju typickú vôňu. Obsahom a potenciálnym účinkom sú v neposlednom rade významné taktiež gingeroly a z nich pri skladovaní vznikajúce šogaoly.

Z množstva historických a vedeckých zdrojov je jasné, že zázvor má nepochybne výrazné preventívne a terapeutické vlastnosti. Z tohto dôvodu je samotná rastlina ako aj jej konkrétne obsahové látky predmetom neustávajúceho záujmu odborníkov. Známy je prospešný vplyv zázvoru na tráviaci systém človeka. Pôsobí proti nevoľnosti a zvracaniu, preto sa používa pri nevoľnostiach spôsobených tehotenstvom, cestovaním, morskou chorobou, či dokonca chemoterapiou. Stimuluje tvorbu slín, žalúdočných štiav a žlče, čím podporuje trávenie. Dokázaný bol aj významný protizápalový účinok, čím sa zázvor stáva potenciálne využiteľným v boji s reumatoidnou artritídou a rôznymi zápalovými bolesťami kĺbov. Za povšimnutie rozhodne stojí aj antioxidačná aktivita obsahových látok, čím sa otvárajú dvere uplatneniu rastliny v širokej škále zdravotných ťažkostí, rakovinu nevynímajúc.

Zázvor sa užíva priamo ako čerstvý či sušený podzemok, v podobe rôznych extraktov formou tinktúr, sirupov či tabliet. Vo všeobecnosti je jeho užívanie považované za bezpečné, výnimočne sa môžu u citlivejších jedincov objaviť alergické prejavy na koži, prípadne pocity pálenia záhy, bolesti brucha či hnačky. Samozrejme tehotné ženy a pacienti so závažnými chronickými ochoreniami by vždy mali konzultovať užívanie zázvoru so svojím lekárom.

Pestovanie zázvoru v črepníku

Kúpte si čerstvý zázvor s klíčkami. Prípadne zázvor na niekoľko dní odložte na tmavé chladné miesto, kde vyženie klíčky. Klíčky odoberte, umiestnite do črepníka a zasypťe ich substrátom tak, aby ste výhonky prekryli. Črepník umiestnite na slnečné a teplé miesto. Pôdu udržiavajte stále vlhkú. Nadzemná časť rastliny môže vyrásť až do výšky 60-80 cm. Po niekoľkých mesiacoch začne rastlina schnúť. To bude znamenie, že koreň je vyzretý a pripravený na konzumáciu.

Uvarme si spolu zázvorový čaj!

Budeme potrebovať čerstvý zázvor, med, citrón, klinčeky, celú škoricu a vodu. Do hrnca dáme variť 1,5 litra vody. Koreň zázvoru očistíme a nastrúhame na jemnom strúhadle. Väčší citrón vyžmýkame. Vriacou vodou zaliejeme 5 lyžičiek nastrúhaného zázvoru, 6-8 klinčekov, 1-2 celé škorice. Necháme lúhovať 5 minút. Zázvorový čaj precedíme cez sitko. Po vychladnutí na 60 °C osladíme medom a dochutíme citrónom. Na zdravie!



POHYBOM KU ZDRAVIU PO CELÝ ROK



Nový rok nám už zopár týždňov klope na dvere, pozýva nás vyskúšať, čo všetko je pripravené pre toho, kto sa nebude báť. Eufória z osláv na počesť starého roka vyprchala, zoznam pred-savzatí je spísaný či už na papieri alebo v pomyselných myš-lienkových tabuľkách. Budem sa o seba viac starať, viac cvičiť, dbať o zdravie, nedopustím, aby telo úplne zlenivelo a poddalo sa nečinnosti.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Áno, pozná to takmer každý, pretože či už je to nahlas deklarovaná pravda alebo len tá tichá vnútorná, život bude taký kvalitný, aký si ho dokážeme zariadiť. A, povedzme si úprimne, predsavzatia, ktoré sú spojené s pohybom, sú predsa ľahšie realizovateľné ako rozprávkové sny o nadobudnutí veľkého bohatstva či očakávané stretnutie so spriaznenou dušou. Na úvod teda rada, ktorou sa všetko začína a končí.

Máte v úmysle viac sa hýbať? Odklad nie je nutný, začiatok závisí od vôle, ktorá musí, samozrejme, byť pevnejšia ako výhovorky.

Cieľom článku nie je vyfakať potenciálnych budúcich športovcov, ale je tiež povinnosťou oboznámiť aj s odvrátenou stranou mince. Čo sa stane, keď telo nechávame zotrvať v stave bez pohybu?

Nečvičenie je rizikové z viacerých hľadísk. Ním totiž človek predchádza nadváhu, srdcovým ochoreniam, problémom s vysokým tlakom, preventívne slúži proti cukrovke, rakovine prsníka a hrubého čreva. Benefity však nie sú len citeľné fyzicky. Rovnako tak sa dotýkajú lepšieho duševného zdravia, prostredníctvom cvičenia je možné zabezpečiť si oneskorený nástup demencie. Rastúca telesná aktivita je tiež ekonomickým a sociálnym prínosom pre krajinu. Nečinnosť je podľa svetovej zdravotníckej organizácie definovaná ako štvrtý hlavný faktor úmrtnosti.

Zmena je kdesi na polceste medzi túžbou a spokojnosťou s aktuálnou situáciou. Je dôležité uvedomiť si, že pokiaľ hovoríme o cvičení, nie je to iba príbeh jediného človeka. Predovšetkým je to zodpovednosť nielen voči sebe, ale aj druhým. Je prirodzené, že rodičia sa chcú dožiť vnúčať, že nerodičia by radi priviedli na svet potomkov, že ľudské plány často zasahujú ďalekú budúcnosť. Preto je najvyšší čas pracovať na čo najväčšej dĺžke života a prehodnotiť terajšie priority. Nikto predsa netvrdí, že ten, kto sa nehýbal, má okamžite preniesť pozornosť na náročné špor-

ty. Nie, je to v skutočnosti veľmi jednoduché. Spočiatku stačí chôdza po schodoch, zaparkovanie auta na mieste vzdialenejšom od bydliska, aby sa tak nazbierala príležitosť na menšiu prechádzku, obídenie budovy, v ktorej sa pracuje, jazdenie mestskou dopravou, ktorá prinúti prejsť sa na zastávku. Možností je dosť, podstatné je vybrať si.

Ďalšou z radu nádejí na kvalitnejšie zdravie, by mohol byť beh. Pre človeka je spomedzi živočíchov beh najprirodzenejšia forma pohybu. Sme stvorení, aby sme behali.

Pomôcť k prebudeniu sa z driemot by mohlo správne rozloženie toho, čo je potrebné:

1. Plánujte!

Stanovte si plán na týždeň, určite si, koľko času budete venovať zdraviu. Prihliadnite však na to, aby sa časové rozpätie zväčšilo.

2. Nájdite si partnera!

Určite je v okolí niekto, kto by bol ochotný s vami podstúpiť krok vpred. Ak pohyb absolvujete s druhou osobou, môže vás to motivovať a posilniť presvedčenie. Je predsa zrejmé, že lepšie je dvom ako jednému, pričom tento princíp je možné uplatniť nielen vo vzťahoch.

3. Počúvajte hudbu!

Hudba je pre mnohých liek. Namiešajte si obľúbené pesničky, obzvlášť fungovať by mohlo, ak by voľba dopadla na rezkejšie skladby.

4. Nesnažte sa dávať si privysoké ciele.

Pamätajte, že v hre nie je počet kilometrov, ktoré prekonáte, ale víťazstvo nad sebou samým.

Pri behaní si zabezpečte oblečenie na základe počasia. Hoci to môže vyvolať miernu nechuť, v zime sa oblečte tak, aby spočiatku bolo chladno, nie však príliš. Hlava by mala byť zakrytá, taktiež ruky a ústa. Dýchajte nosom. Tep je dobré udržiavať v trochu zvýšenej frekvencii, avšak bez toho, aby bolo nevoľno.

RÔZNE DÔVODY PRE INÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Príčin na náhly záujem o cvičenie môže jestvovať toľko, že by sa ani zrátať nedali.



Najčastejšia motivácia však pramení z túžby redukovať váhu. V prípade, že plánujete chudnúť viac ako osem kilogramov, odporúča sa vyhľadať profesionála. Nemyslí sa tým výživový poradca alebo priamo lekár, hoci od toho vás ani neodhovárame. Je však ešte isté riešenie, črtá sa v podobe trénera. Kvalifikovaný tréner má individuálny prístup, čo je v otázkach poradenstva ohľadom váhy priam vítané. Pravdaže, skúseného trénera sa nedá rozoznať naučením sa určitých vlastností, ktorými by mal disponovať. Faktom je, že takýto tréner sa vám bude naozaj venovať, to si všimajte a nech je to faktor, ktorý navedie pri rozhodovaní. Pri vedení trénerom by sa nemalo stať, že by sa človek cítil nekomfortne alebo sa bál o bezpečie.

KAŽDÝ MÁ NA VÝBER

Ako sme uvádzali, niektoré druhy cvičenia sú vhodné, aby sa nimi predchádzalo srdcovým ochoreniam. Sú známe aj pod názvom vytrvalostné aktivity. Ak sú pľúca a srdce vo fáze dobrej formy, je možné cvičiť intenzívnejšie bez pocitu nadmernej fyzickej námahy. Pre časť zdravých jedincov je na výber pestrá škála cvičenia. Skúsiť sa smie pravidelná chôdza, plávanie, bicyklovanie, korčuľovanie na ko-

lieskových korčuľoch, skákanie s použitím švihadla a iné.

KOLKO ČASU DENNE JE TREBA, ABY SA UDRŽIAVALA DOBRÁ KONDÍCIA?

Všeobecne je preferovaných 30 minút denne, je len na cvičiacom, aby si ustrážil, koľko z týždňa sa bude zdraviu venovať. Pravdaže, čím je to častejšie, tým odolnejší človek je aj voči stresu a lepšie zvláda záťažové situácie. Lekárske štúdiá sú dôkazom, že aj miernejšie aktivity, ak ich denne opakujete, majú dlhotrvajúci účinok, z čoho vyplýva, že prepadanie zúfalstvu je zbytočné, ak neobľubujete príliš náročné športy. Príkladom je tanec, vyššie zmieňovaná chôdza alebo práca na záhradke.

DESAŤ PRAVIDIEL POHYBU

Nemecká spoločnosť pre športovú medicínu a prevenciu sformulovala niekoľko pravidiel, ktoré by si mali osvojiť hlavne začiatočníci.

PRED ŠPORTOM ZDRAVOTNÁ PREHLIADKA

Táto zásada platí pre ľudí, ktorí prekročili vek 35 a plánujú si vyhradiť čas na cvičenie. Lekár bude radca a z pozorovania organizmu vyzistí, kde sú hranice, ktoré by nebolo dobré prekročiť. Prehliadka sa cení aj vtedy,

keď bojujete s rizikami ako je fajčenie, vysoký krvný tlak, cukrovka, nedostatok pohybu či nadváha.

TRIEZVY POHĽAD JE NAJSPRÁVNEJŠIA CESTA

Áno, ciele sú povolené, ale nech zodpovedajú prítomnosti a sú šité na mieru jedincovi.

VYHÝBAJTE SA PREŤAŽENIU

Pri cvičení sa človek zadýcha, avšak nie príliš. Lekár môže nastaviť tepovú frekvenciu, ktorú si potom odsledujete pri praktizovaní cvikov.

NEZABÚDAJTE NA ODDYCH

Po výkone by mal nasledovať relax. V tomto prípade je celkom oprávnený a zaslúžený.

NEPREHÁŇAŤ TO

Nešportujte, ak ste chorí. Týka sa to chrípky, prechladnutia, bolesti hrdla, horúčky, kašľa, vtedy je pauza od športovania nevyhnutná.

PREDCHÁDZANIE ZRANENIAM

Pred cvičením je dôležitá rozcvička. Bolesti budú varovným signálom, že niekde nastala chyba.

PRISPÔSOBENIE SA KLÍME A PROSTREDIU

Áno, aj pri športovaní záleží na oblečení. Malo by byť nakombinované tak, aby plnilo účel. V horúčavách by sa malo športovať o čosi menej, o to viac piť tekutiny.

SPRÁVNA VÝŽIVA

Cvičenie je prospešné, ale ak ste skutočne vykročili na cestu za kvalitnejším zdravím, nezanedbajte ani vyváženú a pestrú stravu.

PRISPÔSOBENIE SA VEKU A LIEKOM

Občas je potrebné upraviť dávkovanie liekov, preto sa poraďte s lekárom.

ŠPORT AKO ZÁBAVA

Nie je dobré športovať s odporom, naopak, človek by sa aktivitám mal venovať s potešením. Prirodzene, počiatočná nechuť, najmä ak cvičeniu predchádzalo nehybanie sa, nie je vylúčená. Časom by však mala zmiznúť a byť nahradená radosťou.

Inšpirácie je viac ako dosť. Vystáva jediná otázka. Ste pripravení vziať život do dlaní a zaobstarať si ho s čo najväčším priehrástím zdravia?



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 doceliť 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 psychic-

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 zmierňovať infrasauna. Na drevených stenách sauny sú infražiarice, 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 infrasauny 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. Vyhybať 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 dojčiace ženy.

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

3. V saune zostávame dovtedy, kým sa cítime

dobre, spravidla nie dlhšie ako 15 - 20 minút. Začiatčníci 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 ochladovzacom 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 vyhybať 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 saun 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. pivné, peelingové, bylinkové, kde tieto prísady môžete rovno užiť či použiť. Novinkou v našom wellness je procedúra metličkovanie – jemné sľahanie 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.



Ortho HELP COMPLETE

Výživový doplnok obsahuje komplexné zloženie zahrňajúce kombináciu kvalitných látok chondroitínu, glukosamínu, kolagénu a ďalšie látky, extrakt zázvoru, vitamín C. Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii kostí a chrupaviek. Zároveň prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.



Health culture Konopné mazanie PSORIÁZA

Masť s regeneračným účinkom na pokožku so sklonom k psoriáze. Obsahuje bio konopný olej, aloe vera a vitamíny skupiny B. Vhodný pre osoby so sklonom k prejavom ekzému a psoriázy, na ošetrovanie suchej až veľmi suchej pokožky so sklonom k tvorbe šupín, k podráždeniu, sčervenaniu, na ochranu citlivých miest pred zaparením a podráždením, na pocity suchosti a sorbivosti kože, starostlivosť po podráždení slnkom, hmyzom, chlór-ovou vodou a pod.



Doktor Sirup IRISH CREAM kalciový sirup

Výnimočný kalciový sirup s príchutou pre dospelých, ale obsahom vhodný aj pre deti od 2 rokov. Neoddeliteľnou súčasťou doktora sirupu 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 spotrebiť dopriať dostatok v jednej dennej dávke. Dôležitý je tiež vitamín C, ktorý je základom imunity, prevencie a rovnako napomáha aj pri ťažkostiach, ako nachladenie, chrípka či oslabená imunita.

Kalciový sirup Doktor Sirup

Výživový doplnok s príchutou jahôd s vanilkou. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumfosfátu s lecitínom), vitamín K2, vitamín D3 a vitamín C. 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



Royal regeneračné pleťové sérum na tvár s kaviárom z belugy (pôvodne Absolut)

Čierny kaviár je bohatý na proteíny, aminokyseliny a vitamíny, ktoré sú tak dôležité pre pokožku. Pretože je v jeho moci naviazať vodu v bunke v pomere o 1000 krát väčšom sú kožné tkanivá maximálne vláčne a hydratované. Voda je zachovávaná ako gélová látka. Nízkomolekulárna kyselina hyalurónová preniká hlboko do pokožky, účinne ju hydratuje a uzamkne vlhkosť do jej vnútra a pomáha pokožke pred vysúšaním. Vysoko molekulárnej kyselina hyalurónová vytvára ochranný zvlhčujúci film na povrchu pokožky a poskytuje liftingový efekt.



Je maximálne prírodný!

D-panthenol zužuje póry, obnovuje pokožku, normalizuje metabolizmus. Organický extrakt z pľúcniaka lekárskeho reguluje procesy pokožky, má protizápalový a zmäkčujúci efekt. Organický extrakt zo zeleného čaju má vysoký antioxidantný vplyv, zvyšuje obranu proti voľným radikálom, obsahuje vitamín C a E, posilňuje krvné cievy.



Serapeptáza

Prírodný enzým, ktorý produkuje priateľská baktéria žijúca vo vnútornostiach priadky morušovej. Organizmy si vytvárajú enzýmy, aby dokázali urýchliť špecifické chemické procesy. Pomocou výskumov sa zistilo, že serapeptáza ponúka niekoľko prospešných „vedľajších“ účinkov pre ľudské telo.

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 civilizačných chorôb a ďalších ochorení.

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 antioxidačný 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 antioxidačný 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 park-like setting. On the left, a man in a brown jacket and cap leans against a light blue vintage car. On the right, a man in a light brown jacket sits on a red vintage scooter. In the foreground, several 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 white tubs of KONOPNÉ MAZANIE (Konopné mazanie) in blue, red, and green packaging. The background is a soft-focus image of a park with trees and a building.

internetovalekaren.eu



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

Pamätám si, akoby to bolo včera. V kancelárii bola príšerná zima. Nervózne som nahadzovala posledné doklady do systému, tlačil ma čas. O 30 minút som mala byť v škole, povinný seminár z obchodnej psychológie. Na mobile sa mi objavila správa. „Potrebujem aby si prišla dnes o 13,00 hod. na jedno stretnutie. Adresu ti posielam v ďalšej správe.“ Pre krátkosť času som odpísala: „Budem tam.“ Dnes priznávam, že to bolo asi prvýkrát, kedy mi nedostatok času pomohol zbytočne nepremýšľať, len konať.

Text **LUCIA VRANKOVÁ**, www.lifevision.sk

Začiatok príbehu Lucia Vranková v Life Vision, alebo ak chcete aj LV v LV. Len si ma predstavte. Tridsaťročná žena, ktorá študuje marketing s manažérskou a účtovníckou praxou. Zamilovaná do predstavy seba, stojacej pred vysokoškolskými poslucháčmi, ktorým prednášam. V tom čase, moja vízia budúcnosti. Teraz s úsmevom na tvári priznávam nedostatok fantázie. Meškala som. Päť minút, a asi rovnako dlho trvalo, kým som sa rozhodla do toho ísť.

Jeden z majiteľov spoločnosti prezentoval projekt o ktorom ja dnes s radosťou hovorím, že je štartovacou dráhou pre kohokoľvek kto chce. Hovoril o Life Vision, o príležitosti pre každého. Opisoval to, čo vytvoril a videl svojimi očami. Ja Vám dnes ponúkam môj pohľad a malú ochutnávku mojich zážitkov s týmto projektom.

Veríte na náhody? Súhlasím, ja tiež neverím. No verím v naplnenie našich snov, ak sú skutočné a úprimné. Skutočne a úprimne som túžila prezentovať, vzdelávať seba aj iných, pomáhať. Prezentujem, vzdelávam seba aj iných a pomáham. Nie tak ako ma moja logika viedla k akademickej pôde. Ale tak, ako to zariadila „náhoda.“

S rukou na srdci hovorím, nevedela som o tom celom nič. Mala som sa sebou 10 ročnú prax, ale MLM bol pre mňa španielska dedina. A navyše projekt Life Vision sa spája s doplnkami výživy, o ktorých som vedela ešte väčšie nič. V duchu hesla, nikto učený z neba nespadol, som si postavila hlavu, a zobrala to ako výzvu. Spomínam si na moju prvú prezentáciu pri plátne. Bol to krst ohňom. Absolútne som pohorela. V publiku bol človek s 20 ročnými skúsenosťami v MLM, asi si to viete predstaviť. Mohla som sa zosypať, a na chvíľu

tomu asi tak aj bolo. Ibaže potom som zatúžila byť lepšia, vedieť zvládnuť aj takéto výzvy. Cítila som vďačnosť za príležitosť splniť si sny s týmto projektom a to rozhodlo definitívne!

Viete, práca v MLM Life Vision nie je pre každého, produkty áno. Ja som sa rozhodla učiť vo všetkých oblastiach. Ak si myslíte, že všetko viete, pridajte sa do MLM a pochopíte opak. Chcete byť dobrý? Bude si to vyžadovať sebadisciplínu a tvrdú ruku. Sám sebe budete kritikom a naučíte sa byť sám sebe aj radcom.

Prijala som projekt Life Vision za svoj. V duchu hesla aká vízia, taký život. Hovorím dobrá vízia, dobrý život. A on naozaj dobrý je. Aký je ten Váš? Môj je o slobode. Pracujem s nepovinným úsmevom na tvári. Usmievam sa, pretože chcem. Pretože, mám dôvod na úsmev. Robím s ľuďmi, počúvam rôzne príbehy šťastné, aj tie menej šťastné. Na stretnutiach vidím neuveriteľný stres, ale aj pokoj. Ľudí, ktorí sa našli, aj tých ktorí sa stále hľadajú. Pripomínajú mi mňa kedysi, ich fantázia nestačí. Nestačí na to, aby si dokázali predstaviť čoho všetkého sú schopní. Rozprávame sa o vážnych veciach, lebo prevencia a zdravie sú vážne témy, ale za každých okolností myslím na to, že zostať človekom je najviac. Žiaľ, dnes sa na to zabúda.

Na sklonku starého a v začiatkoch nového roka sa chcem podeliť o jednu zásadnú myšlienku. Nový rok je iba číslo, nové číslo pre evidenciu, pre lepšiu orientáciu. No skutočnú hodnotu v našich životoch má každá jedna minúta, ktorá môže znamenať nový začiatok. Nezabúdajte na to. Kedykoľvek sa rozhodnete pre zmenu, vždy je ten správny čas. Stačí iba úprimné povedať toto chcem! Dokážete to?

**SKUTOČNÝ ZAČIATOK VEĽKÉHO PRÍBEHU
MULTI LEVEL MARKETINGU.**

...V SPRÁVNY ČAS NA SPRÁVNOM MIESTE!



ADRESA ÚSPECHU

**HĽADÁME KLÚČOVÝCH
ĽUDÍ DO NÁŠHO MANAŽMENTU
DO VŠETKÝCH REGIÓNOV SLOVENSKA**

www.lifevision.sk

  Life Vision SK