

# Class

SLOVAKIA

MAREC-APRÍL 2019

NA ZAČIATKU BOLA SNAHA ZABALIŤ  
CHLEBÍK DO ĽANOVÉHO PLÁTNA,  
DNES MÁ ÚSPEŠNÚ ZNAČKU

TKÁČSTVO BOLO DOMÉNOU ŠIKOVNÝCH  
ŽIEN: DOKÁZALI UTKAŤ AJ 5 METROV  
KOBRCOV DENNE

TEODOR JOZEF MOUSSON:  
MALIAR ZEMPLÍNSKEHO SLNKA A ĽUDU

KNIŽKA UČÍ DETI OBĎIVOVAŤ  
A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL

ČÍTANIE KNIHY JE  
STRÁCANIE SA  
V ČASE A PRIESTORE

**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  
oplotenia a zámkové dlažby



## **13. marec 18:00, Kino Úsmev glosatorsKE**

**Aký je svet okolo nás? A prečo je až taký? Nechod'te to rozoberať do krčmy, príd'te do kina Úsmev. Kultivované i neformálne glosovanie zaujímavostí z Košíc ako aj z ich okolia, teda z celého sveta.**

**Každý mesiac d'alšie vydanie nového glosátorského programu zažijete naživo len v kine Úsmev. Moderuje: Milan Kolcun. Veselo i vtipne glosujú: Anton Fabián – katolícky kňaz, Mišo Hudák – minister Východného pobrežia, Ľudka Žoldáková – módna návrhárka, Jozef Demeter – spravodajca TV Markíza, Laco Korán – riaditeľ Mestského informačného centra a d'alší.**

**Lístky a predpredaj: Kino Úsmev.**

# LETAKUUM

## LETNÝ TÁBOR KULTÚRY A UMENIA V SNINE

### 13. - 20. JÚL 2019



## Nezabudnuteľné chvíle tvorivej pohody.

Aj tento rok sme pre Vaše deti pripravili letný tábor kultúry a umenia v Snine na východnom Slovensku. Jednoduchou, nenásilnou a pútavou formou zabavíme Vaše deti, naučíme ich vnímať umenie a pritom sa zabávať a relaxovať vo Výtvarnom centre pod vedením akad. maliara Andreja Smoláka. Tábor je určený pre deti a mládež vo veku od 10 do 15 rokov.



### Poplatok zahŕňa:

- + ubytovanie na 7 nocí priamo vo Výtvarnom centre
- + stravovanie na 7 dní - **plná penzia**
- + **výtvarné aktivity** pod vedením odborných lektorov
- + **výtvarný materiál a pomôcky** (uhlík, ceruzka, papier, kartón, akrylové farby, keramická hĺina)
- + **2 exkurzie: 1 tvorivá** - vodárenská nádrž Starina - Ruský potok - **Medová baba**  
1 **poznávacía** - **Múzeum Andyho Warhola** (Medzilaborce)
- + priestory na využívanie: galéria - ateliér (celodenné i večerné využitie), záhrada, spoločná terasa, grilovanie



Začíname **13. júla** individuálnym príchodom (obed), končíme **20. júla** odchodom (po raňajkách). Poplatok nezahŕňa individuálnu dopravu účastníkov. Program je možné prispôbiť väčšinovému záujmu účastníkov.



Poplatok za celý tvorivý tábor **all-inclusive je 250,- eur**. Potrebné je ho uhradiť v hotovosti alebo prevodom na účet **4002273131/7500** najneskôr 2-týždne pred začiatkom tábora.

Prihlášky do tábora si môžete vyžiadať e-mailom, alebo telefonicky na dole uvedených kontaktoch.



### Iné možnosti v okolí:

- + výlety do prírody a okolia, návšteva drevených kostolíkov
- + kúpanie sa v rekreačnej oblasti Rybníky ([www.biokupaliskosnina.sk](http://www.biokupaliskosnina.sk))
- + výstup na Sninský kameň - nadmorská výška 1 000 m a Morské oko



ANDREJ SMOLAK  
GALLERY



## Z obsahu

NA ZAČIATKU BOLA SNAHA ZABALIŤ CHLEBÍK  
DO ĽANOVÉHO PLÁTNĀ, DNES MÁ ÚSPEŠNÚ ZNAČKU | 6

TKÁČSTVO BOLO DOMÉNOU ŠIKOVNÝCH ŽIEN:  
DOKÁZALI UTKAŤ AJ 5 METROV KOBERCOV DENNE | 10

PANI DANIELA CHVÁLI NA TKANÍ AJ RECYKLÁCIU  
TEXTILNÉHO ODPADU Z DOMÁCNOSTI | 12

TEODOR JOZEF MOUSSON:  
MALIAR ZEMPLÍNSKEHO SLNKA A ĽUDU | 14

KNIŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL | 22

ČÍTANIE KNIHY JE STRÁCANIE SA  
V ČASE A PRIESTORE | 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: 2/2019, ročník 2.

DÁTUM VYDANIA: marec 2019

REGISTRAČNÉ ČÍSLO: EV 5677/18, ISSN 2453-8574

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 Alžbeta Andrášiková

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: fotograf Milan Elšík

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](http://WWW.FACEBOOK.COM/CLASS.EU.SK)

[WWW.CLASS.EU.SK](http://WWW.CLASS.EU.SK)





# NA ZAČIATKU BOLA SNAHA ZABALIŤ CHLEBÍK DO ĽANOVÉHO PLÁTNA, DNES MÁ ÚSPEŠNÚ ZNAČKU

Šikovné žieňa so slabosťou pre ľan, z ktorého dokáže robiť zázraky. Alžbetka z Veľkého Krtíša považuje ručne tkané plátno za veľmi vzácny materiál s morálnou hodnotou, ktorý vypovedá príbehy ľudí a ich šikovných rúk.

Text **ANDREA BERCIK** Foto archív **ALŽBETA ANDRÁŠIKOVÁ**

Na začiatku jej vášne stál chlieb. „Išlo o voňajúci bochník chleba a túžbu uchovávať potraviny a pečivo v prírodných obaloch a tým šetriť našu prírodu a životné prostredie. Tiež o snahu minimalizovať v domácnosti odpad a recyklovať,“ objasnila zakladateľka značky Abreadbag, ktorá dokáže o tkanom prírodnom plátne spievať doslova ódy.

„Každý malinký uzlík, stebielko lanu je v ručne tkanom plátne vtvávané a práce viazané ručne, nie je chemicky ošetrované, ani farbené ako látky z továrni, a tým je jednoznačne jedinečné, s tým sa v dnešnej dobe pri kúpe látky v obchodoch už nestretnete. Preto je tak ideálne pri styku s potravinami,

ako je to napríklad v prípade lanových vrečúšok na chlieb a pečivo. Na pohľad je krásne prírodne štrukturované, nie je náročné na údržbu, znesie vysoké teploty pri praní a čím sa viac perie, stáva sa mäkkším a krajším.“

## **BENEFITY LANU NA PRSTOCH RUKY NESPOČÍTATE**

Lanové plátno má podľa jej slov aj veľa ďalších benefitov. Má termoregulačné vlastnosti - preto, že jeho vlákna sú duté, nasávajú vlhkosť oveľa lepšie ako ostatné materiály - v lete vás príjemne schladí a v zime zahreje, preto je také obľúbené. Lanové plátno je tiež odolné voči škodcom, ako sú mole a odpudzuje hmyz. Je vhodné pre alergikov a je ideálne využívať ho v oblasti bytového textilu ako je posteľná bielizeň, závesy, prehozy, nakoľko nepríťahuje prach.

„Vďaka tomu, že jeho štruktúra nie je hladká, ale vráskavá, doprajete vášmu telu jemnú masáž počas spánku a vaša pokožka bude krásne prekrvená.“

Má prirodzené antiseptické vlastnosti, neudržia sa v ňom zárodky baktérií ani plesní, preto je ideálne na použitie v kuchyniach na kuchynské utierky a rôzne vrečúška.



Lanové plátno a celkovo 100-percentný lan má dlhšiu životnosť ako bavlna, lebo jeho vlákna sú dlhšie a pri opätovnom skladaní a žehlení sa nelámu. Lan má tiež prirodzenú schopnosť odolávať špine a škvrnám. Znižuje UV žiarenie o polovicu, preto je obľúbené aj v odevnom priemysle.

### V CENTRE POZORNOSTI MINIMALIZMUS

Pani Betka z neho dokáže šiť originálne výrobky, ktoré dýchajú minimalizmom. Nestagnuje však na mieste a postupom času sa prispôsobuje potrebám zákazníkov i vlastnej fantázií. „Je pravda, že sa mi veľmi páči minimalistický štýl, a to bol vlastne aj začiatok značky Abreadbag, ktorá sa postupne začala rozrastať na základe dopytu o produkty, ktoré sú kombinované s krajkami z Čiech, kožou, doplnkami a látkami, ktoré sa nakupujú na Slovensku. Záleží mi na tom, aby všetky doplnky pochádzali a nakupovali sa v našich končinách.“

## Alžbeta Andrášiková: „Chcem ísť svojou vlastnou cestou“

Z dvoch druhov výrobkov, ktoré šila na začiatku, je teraz celá paleta kombinovateľných doplnkov, tašiek, záster, ktorá sa ďalej rozširuje. „Existuje aj množstvo predkreslených nápadov, ktoré len čakajú na správny čas, aby sa mohli zrealizovať.“

### O ČO JE NAJVÄČŠÍ ZÁUJEM?

Všetky výrobky sú originálne a nechcú sa na nič podobáť.

„Chcem ísť svojou vlastnou cestou, s vlastnými návrhmi i keď sa v ponuke objavili výrobky, ktoré boli folklórne ladené, no vždy to bolo len na základe konkrétneho dopytu.“

Vážim si naše tradície a históriu, ale do svojich výrobkom chcem vložiť hlavne seba,“ dodala rodáčka z Liptovského Mikuláša.

Najväčšej priazni zákazníkov sa tešia vrecúška na chlebič. Spolu s utierkami a obrusmi tvoria najpredávanejšiu časť z ponuky. ■







# TKÁČSTVO BOLO DOMÉNOU ŠIKOVNÝCH ŽIEN: DOKÁZALI UTKAŤ AJ 5 METROV KOBERCOV DENNE

Text **ANDREA BERCIK** Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**



**Remeslo zvané tkáčstvo bolo vo všeobecnosti najaktívnejšie prevádzané na sklonku roka, keď sa dni krátili a večerné chvíle predlžovali. V skutočnosti sa však začínalo už skoro z jari, keď bolo nevyhnutné myslieť na siatie ľanu a konope, ich pestovanie a následne spracovanie na priadzu.**

Na Slovensku má tkáčske remeslo dávnu históriu. Ručne zhotovené tkaniny boli neodmysliteľnou súčasťou ľudového odevného i bytového textilu. Zo základnej plátrovej väzby sa odvodzovali zložitejšie tkáčske techniky. Farebné a vzorové kombinácie, rôzne väzby a materiály, charakterizovali jednotlivé regióny Slovenska.

Domácka výroba tkanín, v ktorej sa uplatňovali všetky tkáčske techniky a veľká variabilnosť vzorov, zaznamenala rozkvet v 18. a 19. storočí.

### **SÚKENNÍCTVO, BARCHETÁRSTVO A CAJGÁRSTVO**

Ústredie ľudovej umeleckej výroby definuje tkáčstvo ako všeobecne ručné tkanie hladkých a vzorovaných tkanín z nití z rastlinných a zo živočíšnych vlákien a v užšom a presnejšom význame remeselnú výrobu plátna. Odvetvia remeselnej výroby tkanín z iných druhov nití alebo určitých druhov tkanín mali špeciálne pomenovania: napr. súkenníctvo (výroba vlnenej splstovanej tkaniny), barchetárstvo (výroba ľanovo-bavlnenej tkaniny), cajgárstvo (výroba vlnenej nespľstovanej tkaniny).

Základným výrobkom remeselných tkáčov i domácich tkáčok bolo hladké plátno v 2 – 3 hrúbkach podľa hrúbky nití. V domácej výrobe na Slovensku ho v 20. storočí tkali z ľanových, konopných, vlnených a bavlnených nití. Pokiaľ sa plátno tkalo ako metráž, pri tkaní vzorovanej tkaniny tkáčka vedela, aké bude jej použité. Tomu prispôsobila aj rozmery, vzory a kompozíciu dekóru. K výrobkom domáckych tkáčok patrili aj polovlnené a vl-

nené tkaniny (súkno). Kvalitu a následné použitie jednotlivých druhov tkanín určovali nite. Najviac druhov domáckych tkanín sa tkalo a používalo do polovice 20. storočia. Potom produkcia ustupovala továrenskej výrobe.

### **VIETE, ČO JE SNUVADLO ČI RÍF?**

Nie vždy však bolo v minulosti nevyhnutné vopred si ľan či konope dopestovať. Tak napríklad ku tkaniu kobercov úplne postačovali zvyšky látok zo starých odevov, ktoré už došližili. Pásky z látok sa nastrihali na hrúbku jedného centimetra a navinuli sa na “špulne” pomocou kolovrátku a navíjadla.

Záležalo na tom, na koľko pásiem sa tkalo, vždy bolo treba aj toľko priadze. Na webstránke [slovany.eu](http://slovany.eu) sa dočítate, že sa navíjalo na “snuvadle” do pásiem a rífov. Dĺžka sa merala na “snuvadle”. Ríf sa počítal 75 centimetrov.

Túto prácu musela robiť skutočná odborníčka, Na “snuvaní” záležalo aj navíjanie na krosná. Pri navíjaní na krosná boli potrebné “rajtky”. Do každého druhu “rajtkov” sa rozpočítaval počet nití. Muselo to byť rovnomerné, aby sa všetko pekne navilo na krosná. Pri tejto práci bolo potrebných viac zručných žien.

Po skončení navíjania, žena, ktorá držala takzvaný vrkoč, ho poliala vodou, aby to rýchlo zišlo z krosien, čiže aby mohla rýchlo ukončiť tkanie. Po navíťi sa uskutočnil ďalší dôležitý úkon – navliekanie do nitelníc. Nakoniec sa navliekalo do brda a nite sa uviazali na plachtičku na krosnách. Až potom začínali ženy tkať. Šikovná gazdiná, ak jej pomáhala dcéra alebo nevesta, natkala denne aj 5 metrov kobercov!



# PANI DANIELA CHVÁLI NA TKANÍ AJ RECYKLÁCIU TEXTILNÉHO ODPADU Z DOMÁCNOSTI

Pani Daniela Pastorová má dni zaplnené tkaním. Keďže odjakživa inklinovala k ručným prácam, no tie spravidla veľmi namáhajú zrak, povedala si jedného pekného dňa, že vyskúša niečo nové. Prešlo sedem rokov a vášň pre tkanie ju stále drží.

*Text* ANDREA BERCIK *Foto* archív DANIELA PASTOROVÁ

Hoci by sa nezainteresovanému pozorovateľovi mohlo zdať, že ide o veľmi mravenčiu prácu, vraj to tak ani zďaleka nie je. Pani Daniela ju ani nepovažuje za náročnú na čas. „Navyše veľmi oceňujem recykláciu textilného odpadu z domácnosti, keďže tkané výrobky vyrábam z vyradenej postelnej bielizne, starých závesov či obrusov. Mám dobrý pocit, že sa tak podieľam na ochrane životného prostredia opätovným využitím prírodného bavlneného, ale aj syntetického textilného materiálu,“ prezradila nám dáma, ktorá vyrastala v rodine, kde sa praktické zručnosti v ručných prácach prenášali z generácie na generáciu.

### Z NÚDZE CNOŠŤ

Sama však aktívnejšie „priložila ruku k dieľu“ až po ukončení vysokoškolského štúdia a založení si rodiny. „V sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch vyrábali ženy rôznymi technikami odevy pre všetkých členov domácnosti, lebo v obchodoch chýbali a materiál na ich výrobu bol lacný. Potom však došlo k zmene, všetkého bol dostatok, tak som aj ja som skončila s vyšívaním, pletením háčkováním a šitím a začala som rozmýšľať, čo robiť s mojimi „neposednými rukami“.

V roku 2012 začala prvýkrát uvažovať o tkaní, o ktorom dovtedy vlastne nič nevedela. „V televízii a na remeselných trhoch som videla, ako sa vedie útok medzi nitkami osnovy a ako sa útok ubíja. Kúpila som si prvé krosná a pomocou odbornej literatúry som sa oboznamovala s prípravou materiálu na tkanie. Skontaktovala som sa aj s profesionálnou tkáčkou, ktorá mi pripravila krosná na tkanie, osnovu a ukázala mi základy práce na tkáčskom stave“ objasnila odvážna žienka, ktorej prvý tkaný výrobok bol pestrofarebný koberec. Dodnes ho má v predsieni.

### VŠETKO NA STO PERCENT

V procese tkania považuje za maximálne dôležité všetky fázy práce: snovanie, natáčanie osnovy na valec, prevliekanie nití cez nitelnice, napínanie osnovy, ukladanie páskov látky / útoku - medzi nitkami osnovy a ich ubíjanie a záverečné zakončenie kobercov viazaním uzlov. Práve na koberce sa totiž špecializuje. Vyrába však aj tkané obliečky na vankúše, tkané tašky a tkané prikrývky na sedacie súpravy.

Tkanie venuje denne priemerne dve hodiny, podľa záujmu zákazníkov a voľného času, ktorý si často vyplňa aj inými ručnými prácami a športovými aktivitami. Neustále však uvažuje nad tým, ako vytvoriť tkaním niečo originálne, Rada by sa tiež naučila tkieť staré vzory využívané v minulosti.



# TEODOR JOZEF MOUSSON: MALIAR ZEMPLÍNSKEHO SLNKA A ĽUDU

Volajú ho maliar a monografista Zemplína, maliar zemplínskeho slnka a ľudu. Teodor Jozef Mousson tvoril v prvej polovici 20. storočia a verejnosť si podmanil výberom tém i spôsobom ich spracovania. Okúzliť zrozumiteľnosťou, nostalgiou a emotívnosťou svojich diel. Vás očarí aktuálna výstava v košickom Múzeu Vojtecha Löfflera na Alžbetinej ulici.

Text **ANDREA BERCIK** Foto **archív MÚZEU VOJTECHA LÖFFLERA**

Krása východného Slovenska v jeho obrazoch nemá páru. Inšpirovali ho vidiek, výjavy zo života obyčajného ľudu, trhy s ich neopakovateľnou atmosférou.

Dívate sa a nasávate nádheru malebných scenérií, výjavov z bežného života na dedine, každodenných radostí i starostí.

„Vidieť trh alebo odpust v Michalovciach či Sečovciach je niečo, čo sa nedá opísať – iba maľovať,“ skonštatoval samotný umelec v roku 1927 v rozhovore pre Slovenský východ. Inšpirovala ho však aj ženskosť vo svojej podstate. „Krásne je to, čo je zdravé a čo je zdravé, nie je príliš chudé,“ vravieval s úsmevom a dôkazom tohto jeho názoru sú dámy stvárnené v jeho dielach.

Bol umelcom mnohých prekvapení, disponoval neúnavnou snahou o zdokonaľovanie sa a vytvoril si svojrázny a nezameniteľný maliarsky rukopis.

## VÝSTAVA PONÚKA STO SKVOSTNÝCH DIEL

Na aktuálnej výstave nájdete početnú kolekciu olejomalieb a akvarelov zo zbierok

Zemplínskeho múzea v Michalovciach a súkromnej zbierky zberateľa Petra Maščeníka. Dokopy ide o 100 skvostných diel, ktoré veľbia krásu zemplínskeho kraja. Obdivovať ich môžete do 24. marca. Kurátorkou je Dana Barnová.

## ŽIVOT MIMO LESKU VEĽKOMIEST

Teodor Mousson žil a tvoril v rokoch 1911 až 1944 v Michalovciach, mimo veľkého výtvarného diania, ďaleko od kultúrnych centier. Narodil sa však v Maďarsku 15. decembra 1887 v obci Högyész pri Pécsi, kde prežil detstvo i dospievanie. Štúdiá absolvoval v Budapešti. Až s prvou manželkou pricestoval do mestečka na východnom Slovensku, kde prijal miesto učiteľa kreslenia v meštianskej škole. Spočiatku bol sklamaný z domovu vzdialeného cudzieho prostredia, no veľmi skoro ho očarilo množstvo inšpiratívnych podnetov. V tvorbe ho veľmi ovplyvnili štúdijné cesty a maliarske plenéry v Nagybánysi v Sedmohradsku a neskôr v Taliansku. V roku 1919, po zmene spoločensko-politických pomerov,

keď sa novým vyučovacím jazykom stala slovenčina, bol nútený zanechať post učiteľa a stal sa slobodným umelcom.

Zomrel v roku 1946 v Trenčíne.

## VÝVOJ TVORBY

Začiatky Moussonovej tvorby v duchu akademického realizmu veľmi skoro nahradil rýchly maliarsky záznam krajiny či figurálnych kompozícií. Po návrate z ciest urňho nastalo obdobie tmavých farieb, no to veľmi rýchlo vystriedalo oživenie palety, nezvyčajná svetelnosť a intenzita farieb. Práve tu začali dominovať výjavy z vidieckeho a mestského života a folklór ako taký. V závere sa umelec dopracoval k plenéristickej maľbe založenej na riešení vzťahu farebných škvrn a svetla.

O tvorbu T. J. Moussona sa už aj v minulosti zaujímali milovníci umenia i kultúrne inštitúcie celého Slovenska. V predchádzajúcich rokoch boli jeho diela prezentované okrem domácich výstavných priestorov v slovenských galériách (SSG v Banskej Bystrici, VSG v Košiciach, Galéria Slovenskej sporiteľne v Bratislave atď.)

## ZAUJÍMAVOSTI, AKÉ SA INDE NEDOZVIETE

Pozoruhodné napríklad je, že Mousson si námety pre svoje obrazy nikdy nevyberal vopred. Do prírody chodil s plátnami a lepenkami malých rozmerov a večer sa vracal

s hotovými štúdiami. Tvrdil: „V skutočnosti je modelom obraz v mozgu, nie príroda.“

Nemal rád smútok, život bol podľa neho hlavne radosť a smiech, čo sa snažil votkať do svojich diel. Zbožňoval pestrofarebnosť a trápilo ho, že originalitu a krásu krojov začala nahrádzať konfekcia jednotvárných látok na sukne a blúzky. „Hynú mi motívy...“ vravieval nešťastne talentovaný chlapík, ktorý bol dokopy až trikrát ženatý.

V roku 1938 navštívil umelca v jeho ateliéri novinár Š. Hoza. Svoje postrehy zhrnul takto: „Majster Mousson sedel pri robote v ateliéri. Mládenec, hoci má päťdesiat. Samý humor a iskrivosť života... Očiami pasiete sa po farbou rozbujných obrazoch...“



**VELTRH**

**ABC STAVEBNÍCTVA - ZÁHRADA**  
**3.- 5.apríl ► Prešov Mestská hala-THA**

*výstava modelov kamiónov a vlačíkov pre malých aj veľkých*

**[www.bocatus.sk](http://www.bocatus.sk) | 0903340693**





# KÚPA POZEMKU

Text **JUDr. VLADIMÍR NOVÁK**, advokát, [www.onlineadvokat.sk](http://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 m<sup>2</sup>. 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.



REGIONÁLNE  
CENTRUM  
KONTAKTOVANIA  
KOŠICE

**Mám čas na deti,  
a pritom môžem pracovať.  
Kto som?**

**Obchodná zástupkyňa.**

telefón:  
**0918 679 333**



# 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.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

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.

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

L. Vasiľ: 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 priestrané. 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



obyvateľom viac súkromia. Domy kopírujú terén, čím sa zabezpečí pekný výhľad z obytných častí a dostatočné preslnenie obytného priestoru. Do úvahy sme brali orientáciu svalu 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.

**Pán investor, vy ste už naznačili, že dochádza k drobnej úprave vášho pôvodného zámeru. Priblížite našim čitateľom o čo sa presne jedná?** Š. Göröcsös: Doposiaľ sme záujemcom komunikovali a ponúkali na výber zo štyroch typov rodinných domov a priestraných pozemkov ako to uviedol v rozhovore aj pán architekt. Evidujeme však požiadavky verejnosti. Poniektorí záujemcovia by uvítali menšie domy o rozlohe do 100 m<sup>2</sup> a menšie pozemky. Pokiaľ sa dá, hľadáme riešenia, aby sme týmto požiadavkám vyhovelí. Preto sme juhovýchodný okraj lokality nanovo prerozdělili, čím vzniknú menšie parcely o výmere 300 až 450 m<sup>2</sup>, 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.

**Pán investor, v krátkosti nám priblížite aktuálny stav prác v lokalite.** Š. Göröcsös: Aktuálne finalizujeme inžinierske siete a priebežne budujeme komunikácie a chodníky. Navážame makadam, aby sme na jar tohto roku mohli dokončiť prístupovú cestu. Prístupová cesta bude ústiť do ulice, kde sa chystáme postaviť 10 rodinných domov v stave holodom. Z nich si budú môcť záujemcovia vybrať a ihneď odkúpiť. ■



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

rezervujte si  
obhliadku už teraz



vodná nádrž Ružín

## SLOVENSKÝ VODOHOSPODÁRSKY PODNIK, ŠTÁTNY PODNIK: „BDIE, AJ KEĎ MY SPÍME“

Často sa stáva, že to, čo je najnevyhnutnejšie, považujeme za najväčšiu samozrejmosť. Dýchame prirodzene bez zamýšľania sa nad tým, prečo to robíme alebo ako je vôbec možné, že sa to deje. Pijeme, umývame sa, používame i využívame vodu bez uvedomenia si, že existencia bez nej by nebola možná. Hoci je marec známy predovšetkým vďaka prívlastku mesiac kníh, pripomíname si aj svetový deň vody. Možno nás článok inšpiruje, aby sme hlbšie vnímali jej význam vo svete, ale ak aj nie, nijaké obavy. Porozprávame vám o organizácii, ktorá „bdie, aj keď my spíme“.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ Foto archív SVP

Slovenský vodohospodársky podnik na Slovensku funguje ako ochranca kvality a kvantity povrchových i podzemných vôd. Udržiava bezpečie v prípade povodní, patrí medzi strategicky najdôležitejšie štátne organizácie.

SVP bol založený zlúčením viacerých štátnych podnikov. Rozhodlo o tom ministerstvo pôdohospodárstva, definitívnu účinnosť zriadenie nadobudlo v roku 1997. Sídlo riaditeľstva je v mieste, ktoré je pre krásu a historický nádych nadmieru navštevované, teda v Banskej Štiavnici. V súčasnosti pôsobnosť prešla do rúk ministerstva životného prostredia.

Má zriadené štyri závody a to OZ Bratislava, OZ Piešťany, OZ Košice a napokon OZ Banská Bystrica.

Medzi úlohy, ktoré vykonáva, sa zaraďujú činnosti ako:

- spravovanie zverených vodných tokov a zodpovedné hospodárenie s nimi,
- vykonávanie správy hraničných tokov,
- zabezpečovanie dodávky z vodných tokov a z nádrží, vráťanie jej využitia na výrobu elektrickej energie,
- vykonávanie zabezpečovacích prác na ochranu pred nepriaznivými účinkami vôd na vodných tokoch,
- vykonávanie stavebno - montážnych prác.

Plnenie ďalších povinností upravuje zákon v znení neskorších predpisov a právnych nariadení.

Stretnutie nového roka so starým podnikateľom bilancovanie nielen na úrovni individuálnej, ale spätne sa nad činnosťou zamýšľa aj organizácia ako kolektív.

„Išlo o mimoriadne náročné obdobie. SVP popri zabezpečovaní základného posolania správcu vodohospodárskych tokov sa zároveň s vysokým nasadením venoval investičnej činnosti. Intenzívne sme pracovali aj na príprave predbežného hodnotenia povodňového rizika, v rámci ktorého sme definovali nové rizikové oblasti z hľadiska povodňových situácií.

Okrem uvedeného boli realizované aj ďalšie aktivity v záujme zefektívnenia činností podniku, a to najmä zabezpečovanie obnovy zastaraných pracovných mechanizmov, zariadení a dopravných prostriedkov podniku. Nahradili sme množstvo nevyhovujúcej ťažkej techniky novými zariadeniami – išlo najmä o kráčajúce rýpadlá, univerzálne stroje a buldozéry spolu so zariadeniami určenými na ich prepravu. Obstarali sme aj techniku na výkon cyklických údržieb – samostatné dvojosé kosačky a traktory.

K 31.10.2018 boli zrealizované opravy a údržby majetku v objeme 28,6 miliónov eur.

V rámci stavebných opráv sme vlastnými kapacitami realizovali protipovodňové opatrenia zamerané na opravy brehových opevnení, odstraňovanie nánosov, opravy protipovodňových hrádzí, čistenie korýt vodných tokov, opravy poškodených objektov na vodných tokoch a udržiavanie splavnosti vodných ciest. Dodávateľským spôsobom boli zabezpečované hlavne opravy technologických častí vodných stavieb.

Avšak k tým najnáročnejším úlohám uplynulého roka patrili zabezpečovacie práce počas vzniknutých povodňových situácií v rámci územia SR, ktorých počet každoročne významným spôsobom nepredvídateľne narastá,“ spomína si Ing. Stanislav Gáborík, generálny riaditeľ SVP. Aby nám priblížil, kde všade bolo potrebné vykonávať zabezpečovacie práce v dôsledku povodní, dodáva:

„Minulý rok bolo potrebné vykonávať zabezpečovacie práce počas povodňových situácií takmer na celom Slovensku. V dôsledku výdatných zrážok v júli 2018 nastal výrazný vzostup vodných hladín v povodí riek Poprad a Dunajec a v oblasti Oravy a západných Tatier s vyhlásením stupňov povodňovej aktivity na vodných tokoch Osturniansky potok, Studený potok, Velický potok, potoky Javorinka, Biela Voda, Lipník, Belá, Polhoranka, Oravica a Jalovčianka. Výrazný vzostup hladín spôso-

bil vyliatie vodných tokov z koryt, čo malo za následok vážne poškodenie brehov, hrádzí, stabilizačných prahov ako aj objektov vybudovaných na tokoch vrátane mostov. Devastačné účinky povodní spôsobili významné materiálne škody.“

Do budúcnosti si organizácia kladie za cieľ zotrvať v tom, čo započala, pričom mimoriadnu pozornosť sa chystá venovať na zabezpečovanie adaptácie na klimatickú zmenu v oblasti vodného hospodárstva.

# KNIŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL



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

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

Na Lomnickom štíte zažije Miško nečakané dobrodružstvo, vďaka ktorému pochopí zložitý prírodný cyklus vody. Termálny prameň Trajan i minerálne pramene v Tatranskej kotline v ňom prebudia obdiv k prírodnému bohatstvu Slovenska. Vodný žľab v Rakytove mu pripomenie život našich predkov a predstaví originálny spôsob, ako ľudia v minulosti využívali vodu na uľahčenie svojej namáhavej

práce. Prečerpávacía elektrárň na Čiernom Váhu uchvátí Miška svojou dômyselnosťou pri premene energie vody na elektrickú energiu. Pri rybníkoch v Sennom Miško pochopí, že keď človek vhodne podporuje prírodné procesy, prináša to osoh prírode aj človeku. Na návšteve čistiarne odpadových vôd Miško spozná človekom vytvorený malý vodárenský kolobeh vody, proces čistenia vody a jej návratu do prírody. Rušný bratislavský prístav v ňom podnieti zamyslenie sa nad ekologickosťou dopravy. Ružínska priehrada, ktorá chráni ľudské obydľia pred nepriazňou vodného živlu, si počas dňa otvorených dverí vyslúži nielen Miškov obdiv a uznanie. Veľkým zážitkom bude návšteva jedinečnej Krásnohorskej jaskyne, ktorú vytvorila voda svojím pôsobením v dávnych dobách. Miško si počas prázdnin uvedomí, že najdôležitejším darom zeme je voda a jeho životným poslaním je chrániť ju.

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



1 2 3

*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 *Vodné dobrodružstvá* hravým spôsobom učí čitateľov vnímať vodu inak. Prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, ktorý spolu so svojim otcom - lodným kapitánom navštívi vybrané lokality Slovenska, sa čitateľ oboznámi s rôznymi formami a spôsobmi využitia vody. Text je koncipovaný tak, aby motivoval k uvedomeniu si hodnoty vody a k zamysleniu, ako sa o toto prírodné dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

V predaji u vydavateľa [www.class.eu.sk](http://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 Armagňanmi 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 peklo. Autorka Jolana Lacková strávil 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. *Namaluji 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](http://www.vydavatelstvomaxim.sk)

**KNIHY PRE CELÚ RODINU**

# LITERÁRNY TÝŽDENNÍK



## LITERÁRNY TÝŽDENNÍK

LITERATÚRA - KULTÚRA A UMENIE - PUBLICISTIKA - POZÁŇKY - VYDAVATELSTVO SSS - ARCHÍV TLAČENÝCH ČÍSEL - 🔍

**AKTUALITY** - vystavách sa snaží tvoriť permutácie tých istých dynamík, aké sú prízorné v jej vlastnom ateliéri. Tento spôsob vyjadrovania

**LITERÁRNY TÝŽDENNÍK**

Plníme sľub a ponúkame ešte viac kvalitného čítania!

Martin Prebuda  
**No tak, usmej sa...**  
Čítanie na pokračovanie I.

**PAVEL DVORAK**  
Odkryte vizitné dejiny Pavla Dvoraka

Blíži sa jubilejný Tyždeň slovenských kníh

Pozoruhodná výstava vo Francúzskom inštitúte

kultúra a umenie

siite na Facebooku

Ilustračné foto a koláž: **REDAKCIA ONLINE LT**



# VITAJTE NA WWW.LITERARNYTYZDENNIK.SK

(S Igorom Válekom o novom webovom portále)

**Ste vedúcim redaktorom nového portálu, predstavte ho v stručnosti.** Internetový priestor je bohatší o kultúrno-spoločenský portál, ktorý je určený všetkým, čo vedia, že kultúra vo všeobecnosti je nevyhnutnou súčasťou kvality každodenného života. Kultúrno-literárna akadémia, n. o., sa o to postarala spustením online verzie [www.literarnytyzdennik.sk](http://www.literarnytyzdennik.sk). Moderného webového portálu podporujúceho lepšiu orientáciu hlavne v literárnom prostredí. Osobitné postavenie na stránke má aj najstaršia a najpočetnejšia spisovateľská stavovská organizácia – Spolok slovenských spisovateľov.

**Čo nájdú návštevníci stránky v jej bohatom obsahu?** Aktuálne spravodajstvo, publicistické materiály a príspevky renomovaných novinárov, publicistov a spisovateľov, venované spektru tém v rôznorodom žánrovom stvárnení. Okrem toho vždy vydanie pôvodne printovej podoby Literárneho týždenníka, ktorého predaj sa práve skončil, no ktoré si vďaka našej stránke môžu listovať a čítať vždy ešte ďalšie dva týždne. A potom ho nájdú v prémiovej podobe v Archíve tlačených čísel...

**Od začiatku v ňom boli ročníky 2017 a 2018, no od 1. marca ponúkate ešte viac...** Portál sme výrazne obohatili od marca. Archív je aktuálne bohatší o ďalšie dva ročníky – 2015 a 2016, o takmer pol stovku časopisov aj

s viacerými prílohami! O ďalšie obohacujúce čítanie, na ktorého tvorbe sa podieľajú tvorcovia hodnotného (nielen) literárneho slova a vizuálneho umenia... Marec – ako Mesiac knihy – je nerozlučne spätý s väčšou pozornosťou venovanou čítaniu. Aj my sme otvorili Čítanie na pokračovanie v rovnomennej rubrike v časti LITERATÚRA. Vždy v piatok poobede, takže ponúkame vlastne čítanie na víkend. Začíname ukázkami invenčného spisovateľa Martina Prebudilu z knihy „No tak, usmej sa...“, kde sa zamýšľa nad hodnotovou orientáciou súčasníka. Budú pribúdať ďalšie úryvky z ďalších kníh a aj celé ročníky Literárneho týždenníka, ktorý minulý rok oslávil 30. výročie.

**Stránka je stále obohacovaná aj o spravodajstvo a aktuálny.** Mapujeme dianie v kultúre a v ďalších oblastiach. Uverejňujeme pozvánky, informácie o literárnych a umeleckých súťažiach, ankety, rozhovory, pohľady do knižnic, múzeí a galérií, knižné novinky, jubileá osobností aj udalostí... Všetko v prehľadných rubrikách. Naša webová stránka je tak sprievodcom pre moderného kultúrneho človeka (a tými sme všetci!), ktorý nezabúda ani na osvedčené hodnoty. Stále platí pre všetkých návštevníkov [www.literarnytyzdennik.sk](http://www.literarnytyzdennik.sk): Vitajte a príjemné čítanie! Na monitoroch počítačov, obrazovkách tabletov, elektronických čítačiek aj mobilných telefónov... ■



# ČÍTANIE KNIHY JE STRÁCANIE SA V ČASE A PRIESTORE

Svet, ako ho poznáme a vnímame, odrazu prestane existovať. Vytvorí sa celkom nový, ktorý obývajú hrdinovia a čitateľ. Je to ako súkromné predstavenie, v ktorom sa naraz odohrá tragédia i komika života. Milovať knihu je takmer rovnaké ako milovať čokoľvek alebo kohokoľvek iného. Aj tu platí, že čím dlhšie láska trvá, tým hlbšou sa stáva.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **archív Class**

Vzťah k príbehom sa, prirodzene, môže zrodiť kedykoľvek, avšak ak sa zoznámenie sa s literatúrou uskutoční už v detstve, je celkom pravdepodobné, že vašeň bude o to intenzívnejšia aj v dospelosti. Prečo by však rodičom malo záležať na budovaní priateľstva medzi dieťaťom a knihou?

## PREČO ČITAŤ

Na prchavý okamih zabudnime na to, že čítanie výrazne rozširuje slovnú zásobu. Je to najznámejšia skutočnosť, ktorú hádam každý ovláda aj bez toho, aby si ju potreboval zdôvodňovať. K pozitívam teda pripíšme i formovanie hodnôt. Rozoznávanie a následná voľba medzi dobrom a zlom, viera, že láska zvíťazí, že i z nepatrne pôsobiaceho človeka sa v priebehu noci smie stať hrdina, ktorého si budú pamätať, hľadanie čistého šťastia a z toho ply-

núci nevinný smiech, to všetko a oveľa viac skúsi ten, čo tajným kľúčom otvorí krajinu fantázie. Vedeli ste však i to, že čítaním sa rozrastá sebavedomie? Veru tak, v čítaní tkvie liek na mnohé bolesti. Je predsa jasné, že ak sa v knihe dočítame zaujímavosti alebo sa priučíme novým spôsobom, v dialógu s druhou osobou vystupujeme istejšie. Máme čo povedať a rozhovor plynie prirodzenejšie.

Buďme k sebe úprimní a priznajme si, že väčšina z nás trpí stresom. Nieкто menej, iný viac, podstatné však je, že súčasné obdobie nás obklopuje presvedčením, že času je prí málo, kým povinností pribúda. Čítanie pomáha znižovať napätie. Čím vzdialenejší je obsah knihy od reality, tým je efekt citeľnejší. Odporúča sa siahnuť po fantastike, ale voľba je, samozrejme, na každom zvlášť.

Čítanie je priateľ, ktorý ochráni pred choro-

bami mozgu ako je Alzheimer. Kto číta, býva kreatívnejší. Ponáranie sa do strán, prináša inšpiráciu, ktorá je potom využiteľná pri čokoľvek, s čím sa človek dostáva do kontaktu.

Čítanie má moc pomôcť k lepšiemu spánku. Ak si totiž prečítate zopár strán pred spaním a bude to pravidlom večer čo večer, pre telo sa to stane signálom, že čoskoro príde čas na nočný oddych a pripraví sa na kvalitný spánok.

## ČÍTANIE A DIEŤA

Už menej známe je prekvapujúce zistenie, že záleží i na tom, či pred spaním číta otec alebo mama. Áno, stereotyp káže myslieť si, že činnosť je viac zameraná pre ženy, nenechajte sa však opantať klamom. Štúdia z Harvardovej univerzity preukázala, že pre deti je čítanie zaujímavejšie, ak si z času odkrojí otec. Výskumníkom neušlo, že otcovia po čítaní vedú pestrejšie diskusie ako ženská časť rodiny. Matky majú tendenciu pýtať sa vecné otázky, preberajú úlohu učiteľky, ktorá báda po základných informáciách. Otcovia sa, naopak, pýtajú nápaditejšie, čím vyvolávajú aj dychtivejšie reakcie od malých poslucháčov. Prijemným bonusom je i tréning mozgu, vďaka ktorému sa dieťa učí uvažovať v súvislostiach. Z pohľadu psychológie sa čítanie považuje za akýsi druh daru. Je to čosi intímne, pričom vzniká puto medzi čitateľom a tým, ktorý čítaný text vníma. V prípade dieťaťa akt sprevádza rodiaci sa pocit bezpečia a istoty, ktorý je nenahraditeľný a nevyhnutný pre ďalšie oboznamovanie sa so zákonitosťami fungovania v spoločnosti.

## TIPY PRE ZAČIATOČNÍKOV

Nie nadarmo sa bojí začiatkov. Vstúpiť do novej rieky a nevedieť, kam prúd unesie, vyvoláva potrebu zostať tam, kde je to známe. Ale

krok do cudzích vôd je práve ten, ktorý rozhoduje o nasledujúcom dobrodružstve. Dovoľte teda čítaniu, aby sa stalo súčasťou rodiny a ovocie zožnete určite.

Najmenšie deti vzťah k čítaniu najviac podporíte tým, že popracujete na fonologických schopnostiach. Rodičia sa nemusia sústrediť len na učenie písmen, v počiatočných stačí, ak si dieťa zapamätá jednoduchú riekanku.

Využiť sa dá detská zvedavosť. Ak bude dieťa objavovať knihy kdekoľvek v dome, alebo sa rodičia podujmú s ním navštevovať knižnice a kníhkupectvá, prebudí sa v ňom túžba po objavovaní toho, čo sa ukrýva za obalom.

Malo by ísť o zábavu. Vyberanie tej pravej knihy v knižnici, by sa nemalo zvrhnúť na čosi povinné a nutne sa opakujúce. Aj to, čo pravidelne vpúšťame do života, môže mať neopakovateľnú chuť, ak z toho dokážeme vytvoriť niečo mimoriadne.

Asociácie nie sú súčasťou len sveta dospelých. Nechajte deti, aby si pri čítaní vytvorili spojenia, vďaka ktorým sa pamäť vytrénuje. Pri prezeraní obrázkov vysvetľujte, čo ktorý predmet znamená a buďte svedkom toho, ako si dieťa tvorí jedinečné prepojenia.

Vstúpte s deťmi do zeme abecedy. Spievajte piesne o abecede, dajte dieťaťu možnosť, aby si všimlo, že každé písmeno má iný zvuk.

Kladte dôraz na naratívne zručnosti. Nech dieťa rozpráva príbeh samo a nebdajte na to, či dej dáva zmysel. Zbavte sa pocitu, že knihu dieťaťu treba čítať raz. Čím viac bude počut príbeh rovnakej knihy, tým skôr je tu šanca, že raz prekvapí a vyrozpráva viac ako len to, čo počulo.

Odožňte akýkoľvek tlak alebo dojem, že čosi zmeškáte. Zábava by to mala byť aj pre rodičov a v nijakom prípade by nemala viesť k tomu, aby bolo dieťa pod tlakom. Dôležitá je vytrvalosť. ■

www.class.eu.sk

VYDAVATELSTVO CLASS  
VÁS SRDEČNE POZÝVA NA SLÁVNOSTNÉ  
UVEDENIE KNIHY

# Po stopách kocúra Felixa

KNIHU DO ŽIVOTA UVEDIE  
MILAN KOLCUN



18. MAREC 2019 | 10:00 HOD  
LitPark - KNIŽNICA PRE MLÁDEŽ MESTA KOŠICE  
KUKUČÍNOVA 2, KOŠICE

PARTNERI



# 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*

**AJ FOTOGRAFIA MÁ  
SRDCE, ROZUM I DUŠU**

**JARNÁ DETOXIKÁCIA**

**BALKÓN: MIESTO PRE ODDYCH**

**MÁRIA ČÍROVÁ:  
DO SVOJICH TEXTOV  
VKLADÁ POSOLSTVO**

**PETER PUCHER:  
ZA KAŽDÝM ÚSPECHOM  
JE DRINA A ODRIEKANIE**





# INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

## NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

**MEDICPROGRESS  
KONOPNÉ MAZANIE**  
HREJIVÉ  
250 ML



~~8,50 €~~  
**6,47 €**

**ORTHO HELP DUO EFFECT**  
HREJIVÝ MASAŽNY  
EMULGÉL NA KOŽU  
2X175 ML + 50 ML ZADARMO



~~25,60 €~~  
**11,57 €**

**FLECTOR EP GÉL**  
EXTRA CHLADIVÉ  
100 G



~~8,14 €~~  
**6,64 €**

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



~~59,99 €~~  
**39,99 €**

**DOKTOR SIRUP  
PIŇA COLADA**  
KALCIOVÝ SIRUP  
200 ML



~~9,15 €~~  
**7,48 €**

**SOLMUCOL**  
200MG  
1,5G X 20 VRECIEK



~~4,99 €~~  
**4,25 €**

**VITAMÍN C  
S PRÍCHUŤOU MALINA**  
VITAMINOVÝ DOPLNOK  
70 TABLIET



~~4,10 €~~  
**3,64 €**

**MOLLERS OMEGA 3**  
CITRÓN  
250 ML



~~13,40 €~~  
**10,89 €**

**VICHY NEOVADIOL  
MAGISTRAL**  
VYŽIVUJÚCI BALZAM  
50 ML



~~32,20 €~~  
**29,37 €**

**EUCERIN DERMOCAPILLAIRE  
5% UREA**  
ŠAMPÓN PRE SUCHÚ POKOŽKU  
2 X 250 ML



~~19,33 €~~  
**17,75 €**

**DOKTOR SIRUP S PRÍCHUŤOU  
BIELEJ ČOKOLÁDY  
A VANILKY**  
1X100 ML



~~7,58 €~~  
**5,90 €**

**CURAPROX CS 5460  
ULTRASOFT**  
SRDIEČKOVÁ EDÍCIA ZUBNÁ KEFKA  
(DVOJBALENIE) 1 X 2 KS



~~8,99 €~~  
**6,96 €**



**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!**

**AJ FOTOGRAFIA MÁ  
SRDCE, ROZUM I DUŠU**



**Pri bežnom skúmaní obrázku vidáme jednotlivca či skupinu, ktorí sú vhodení do momentu. Sekunda v ponímaní fotografovaného objektu, dostáva dar, po ktorom ne jeden márne túži. Dostáva totiž čas navyše a ten sa predlžuje každým ďalším pohľadom. Fotograf Milan Elšík, patrí do mora tých, čo udržiavajú vzťah s fotoaparátom, a predsa nie je nepatrnou kvapkou. On výtvoarmi rozpráva generačný príbeh, odovzdáva odkazy novým pokoleniam, váži si tradície.**



Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **MILAN ELŠÍK**, [www.milanfoti.sk](http://www.milanfoti.sk)

Fotografovaniu ako takému, sa naplno oddal pred tromi rokmi. Nedá sa však povedať, že by impulz prišiel len tak, zo sekundy na sekundu. Predchádzala mu predošlá činnosť, Milan Elšík pôsobil v oblasti grafického dizajnu pre reklamné materiály, takže dôverne pozná slová ako letáky, bannery či webové stránky. V procese tvorby, počas ktorého vznikali napríklad katalógy produktov alebo jedálny lístok pre reštaurácie, na pomoc prichádzal, prirodzene, aj fotograf. Bol priamou súčasťou fotenia a postupne záľuba prerástla v zlomové rozhodnutie. Na prvé fotografovanie pre klienta však zbieral odvahu dlhšie. K zodpovednosti pristupoval precízne, a preto najskôr študoval, oboznamoval sa s pravidlami, nakupoval kvalitnejšie vybavenie, až nakoniec vykročil vpred. Ako sám tvrdí, odvtedy sa toho naučil viac ako dosť, a teda by prvý výsledok dnes nadobúdala iné rozmery. Klient bol, napriek začiatočníctvu, spokojný, a tak Milan zdokonaľoval, trénoval a v súčasnosti už väčšina jeho práce spočíva vo fotografovaní a predošlá propagačná a reklamná tvorba prichádza do úzadia. Pribudli rodinné a detské fotografie, zrodila sa vašeň.

#### **OVPLYVNILI HO SPOMIENKY Z DETSTVA**

Netradičný prístup ukázal Milan Elšík aj tým, že založil štúdio vo vidieckom štýle.

„Veľmi sa mi páči doba našich starých a prastarých rodičov. Každé prázdniny a veľa víkendov som spolu s mojím bratom trávil na vidieku u starých rodičov. Najkrajšie zážitky z detstva mám práve odtiaľ. Myslím si, že väčšina dnešných detí už nebude mať také zážitky a spomienky ako sme mali my. Veľmi rád spomínam napríklad na sánkovačky na vreciach naplnených slamou, rybačky, hubačky, kúpanie sa na dvore v plechovej vani, majstrovanie pri pracovnom stole pod dedkovou šopou, alebo ako sme čakali pri stole v kuchyni pri babke, keď robila buchty, ako sme s bratom aj s bratrancami druhej babke chodili potajomky na linecké koláčiky na verandu, kde ich mala odložené v krabiciach. A, samozrejme, nehorím o zvieratkách a hospodárstve. No a toto celé mne veľmi chýba, a tak toto je spôsob, ako moje emócie, spomienky a vlastne to, čo mám rád, môžem vykresliť, vytvorím v podobe fotografií. Vianočné fotenie som fotil v staručkej stodole, ktorú mi na tento môj nápad poskytol jeden úžasný človek. Keďže tam som videl



ho Slovenska. Dôležité je, aby si každý našiel niečo, čo ho zaujme.

„V tej časti, ktorá je akože stodola, nechýba kopa sena, pozostatky zo starého koča, sušené bylinky zavesené na tráme, vrecia s obilím, sedenie „na povale“ či drevené schody a za nimi historické dvere. V najbližších dňoch budú súčasťou dokonca biele živé holubičky.“

### **PRESADZUJE FOTOGRAFIE S RURÁLNYM NÁDYCHOM**

Verejnosť na obľubu tohto štýlu reaguje nadmieru pozitívne. Jeho samého to prekvapilo, keďže pozorne sleduje terajšie dianie a je

na ľudoch, ako sa im to páči, akí sú nadšení, veľakrát dokonca dojať, tak som už ani sekundu nepremýšľal o ničom inom, len ako vytvoriť štúdio vo vidieckom štýle.“

Štúdio má dve časti, pričom obe spĺňajú kritérium a sú pripomienkou toho, čo minulosť uzatvorila. Polovica symbolizuje starý domček (drevenicu) a zvyšok zasa stodolu. Súčasťou štúdia je aj veľká pec, kuchynský stôl so stolčekom, stará posteľ, na ktorej vynikajú duchna a dobové obliečky, pri posteli má miesto kolíska, stôl a stoličky, na ktorých sa kedysi vychutnávalo jedlo, šijací stroj, kolovrátok, plechová vaňa, sem-tam človek natrafí na tkaný koberec. Details sú stále bohatšie, pocit akéhosi domova umocňujú aj hračky. Nesmie sa zabudnúť ani na oblečenie, ktoré je zastúpené zásterami, šatami, ručníkmi a ďalšími výnimočnosťami z celé-



obklopený deťmi, ktoré rady mŕňajú hodiny virtuálne. Nejde len o potešenie z fotenia, ale aj o zážitok v podobe rozhovorov medzi otcom a synom. Často počúva, ako práve vtedy vysvetľuje a nostalgicky vzdychá otec za dňami, keď sa s partiou chlapcov vŕľali v sene či ako štiepali drevo na zimu. Cíti, ako sa jeho nadšenie prenáša ďalej, z čoho pramení aj radosť.



[www.facebook.com/milanfoti](https://www.facebook.com/milanfoti)

Milana Elšíka však nemožno vnímať len ako fotografa s jedným zameraním. Síce uvádza, že nemá v úmysle venovať sa príliš veľkému množstvu druhov fotografovania, predsa sa však teší najmä z aranžovania jedla. Rád sa s ním pohráva tak, aby samotný pohľad naň vylúčil chuť na jazyku. Nepohrdne ani fotografovaním svadieb či portrétmi.

V budúcnosti plánuje zotrvať v tom, čo ho odlišuje, teda v posielaní odkazov z generácie na generáciu.

„V krátkej budúcnosti pripravujem Veľkonočné fotografovanie so živými kačičkami a kuriatkami, ako v štúdiu tak aj v exteriéri,

konkrétne v ovocnom sade. Hneď potom sa chcem venovať foteniu, ktoré už dlho nosím v hlave. Ja ho tak v duchu nazývam, že „spájanie generácií“ a ide tam o myšlienku, ako starší ľudia predávajú skúsenosti či zručnosti tým mladším. Moja predstava teda je, ako napríklad dedko s vnukom pracujú v šopke na výrobe vtáčej búdky, babička učí šiť pri okne svoju vnučku na staručkom šijacom stroji, mamka robí s dcérou pri peci za stolom cesto a z neho rezance či buchty a tých nápadov je, samozrejme, veľmi veľa. Každopádne verím, že tieto fotografie budú robiť radosť ďalšie desaťročia.“ ■

# RADA LEKÁRNIKA: JARNÁ DETOXIKÁCIA

**Je nespochybniteľným faktom, že nastalo obdobie, keď sa zima dopracováva do svojej záverečnej fázy. S príchodom prvých nespomelo teplejších dní, ktorých spoločníkom sa po dlhej dobe opäť stávajú ešte stále opatrné slnečné lúče, všetko živé naokolo volá po jari a po zmene, ktorú so sebou prináša.**



Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

S odľahčením možno povedať, že aj my ľudia v dôsledku nedostatku denného svetla upadáme do určitej formy zimného spánku či životnej letargie. Najmä posledné dni astronomickej zimy mnohí výraznejšie pociťujeme únavu, nepokoj, podráždenosť až nervozitu. Príchod jari je pre nás príslubom príválu potrebnej energie a chuti do života, možnosťou vyfarbiť jednotvárne plynúce chvíle a uskutočniť zmeny nielen navonok, ale aj v sebe v prospech svojho zdravia. A v súvislosti s týmto druhom zmien sa často skloňujú slová ako detoxikácia a antioxidantácia, ktoré sa vďaka ich neodbornej interpretácii širokej verejnosti stali výrazmi opradenými takmer mýtickými bájami.

Detoxikácia sa v posledných rokoch stala neoddeliteľnou súčasťou niekedy až prehnannej honby za zdravým životným štýlom. V dôsledku enormného nárastu viac či menej overených výživových poradcov a nespočetných nezaručených zaručených ozdravných teórií a procedúr, sa tento pojem bohužiaľ spája aj s množstvom zavádzajúcich informácií až priam nebezpečných klamstiev. Pravá podstata detoxikácie ako takej spočíva vo fyziolo-

gickej schopnosti živého organizmu zbavovať sa odpadových a škodlivých látok, pričom nezastupiteľnú úlohu v tomto procese zohráva predovšetkým pečeň. Treba si uvedomiť, že ide teda o prirodzený dej odohrávajúci sa v ľudskom tele, ktorý sústavne prebieha aj bez vonkajšieho zásahu v podobe užívania výživových doplnkov alebo radikálnejších režimových zásahov do jeho fungovania.

Odborný výraz antioxidantácia v sebe zahŕňa hneď niekoľko rôznych mechanizmov slúžiacich na obranu voči oxidačnému stresu. Oxidačný stres je pre organizmus nepriaznivý jav vznikajúci najmä v dôsledku pôsobenia reaktívnych foriem kyslíka, v širšom slova zmysle známych aj ako voľné radikály. Voľné radikály sa v organizme produkujú v rámci normálneho bunkového metabolizmu alebo pochádzajú z vonkajšieho prostredia, ich zdrojom teda môže byť aj znečistené životné prostredie alebo cigaretový dym. Oxidačné poškodenie spôsobené reaktívnymi formami kyslíka najčastejšie funguje na princípe reťazovej reakcie, kedy sa určitý radikál stabilizuje vytvorením iného. Výsledkom tejto reťazovej postupnosti je nezriedka narušenie životne

dôležitých biomolekúl organizmu (napr. proteínov) s negatívnym dopadom na ľudské zdravie. Oxidačný stres je dnes považovaný za významný faktor v procese fyziologického starnutia ako aj v patogenéze mnohých chronických či degeneratívnych ochorení vrátane chorôb srdcovo-cievneho systému, Alzheimerovej choroby či onkologických stavov.

Ľudské telo však nie je v boji s voľnými radikálmi úplne bezbranné. Využíva hneď niekoľko spôsobov, ako neutralizovať oxidačný stres, či už formou antioxidantných enzýmov alebo neenzymatických antioxidantov. Antioxidatívne enzýmy sú látky bielkovinovej povahy schopné urýchľovať chemické reakcie a tým aj premenu voľných radikálov na neškodné produkty. Základné postavenie medzi týmito enzýmami má tzv. superoxid-dismutáza. Neenzymatické antioxidanty sú tak ako voľné radikály výsledkom metabolických dejov v tele (napr. koenzým Q10) alebo patria do skupiny exogénnych antioxidantov, ktoré prijímame ako súčasť stravy či v podobe rôznych výživových doplnkov. Medzi najznámejšie antioxidanty tejto skupiny patrí vitamín C.

Čo by sme si teda mali z vyššie uvedeného odniesť z hľadiska každodenného života? Predovšetkým to, že ľudský organizmus ako dokonale prepojený a dômyselný systém vie presne, čo má robiť a disponuje mechanizmami, ktoré ho bránia pred poškodením a neustále pracujú v prospech dosiahnutia a udržania jeho rovnováhy. Pravdou ostáva, že aj tie najmodernejšie výskumy opätovne zdôrazňujú obrovský vplyv toľko omieľanej zdravej životosprávy, ktorá zahŕňa striedmosť v stravovaní, pestrú a čerstvú stravu spolu s primeranou a pravidelnou fyzickou aktivitou. Či už sa nám to páči alebo nie, žiaden fenomenálny nápoj večnej mladosti a zdravia z reklám nám sám o sebe vo výsledku nenahradí dodržiavanie týchto prostých pravidiel. Ak by sme však predsa len chceli trošku pod-



#### **Top Green TOP Duo**

*výživový doplnok obsahuje 225 mg zeleného jačmeňa a 200 mg chlorelly.*

poriť funkcie vlastného tela, k dispozícii sú rokmi etablované výživové doplnky na báze antioxidantne pôsobiaceho vitamínu C, vitamínu E,  $\beta$ -karoténu či selénu. Posledné roky na seba veľkú pozornosť odborníkov priťahovala sladkovodná riasa chlorella, mladý zelený jačmeň, prípadne ich kombinácia aj s inými rastlinami. Ide o zdroje pozoruhodnej zmesi látok vrátane vitamínov, minerálov, omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, aminokyselín a ďalších substancií, čím sa tieto rastliny zaradzujú niektorými spoločnosťami medzi tzv. superpotravinami. Doterajšie zistenia podporujú potenciálne využitie týchto zástupcov rastlinnej ríše v prevencii a liečbe vysokej hladiny cholesterolu, zápalových ochorení tráviaceho systému, kožných chorôb či ako formy imunostimulačného prostriedku a účinnej ochrany pred oxidačným stresom.

Záverom dodávam len toľko, že tak ako je tomu v iných oblastiach života, aj na snahu žiť čo najzdravšie sa treba pozerať s dávkou sedliackeho rozumu a nenechávať sa zviesť každou senzáciou, ktorá sa objaví v médiách či na sociálnych sieťach a pritom v kontexte odborných argumentov pláva na vode. Pamätajte si, že keď vtáčka lapajú, pekne mu spievajú...



ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

# BYLINKY AKO DEKORÁCIA I LIEK

Text MARTINA RUSNÁKOVÁ

Foto ilustračné Internet

**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 bylín majú liečivé účinky, ktoré poznali a využívali už naše staré matere.

## **TYMIÁN (THYMUS VULGARIS)**

Trvácny, malý rozkonárený poloker. Dorastá do výšky 5-40 cm. Kvitne od mája do

septembra. Poznáme viacero druhov tymianu, najsilnejšie liečivé vlastnosti má voľne rastúci tymian dúškový (materina dúška). Oblúbené sú citrónovo voňavé druhy, napr. Silver Lemon Queen so striebriсто škvrnitými listami, alebo Thymus pallasianus so zlatožltými listami. Listy tymianu sa využívajú ako dôležitá zložka do vonných zmesí. **VÝSADBA:** Najlepšie sa mu darí v kyprej piesočnatej pôde, ale dobre rastie aj v kamenitej pôde dostatočne zásobenej humusom a vápnom. Tymian môžete pestovať vonku



i v kvetináčoch. Pri pestovaní v kvetináčoch je potrebné prihnojovať ho pravidelne raz za dva týždne. Pozor, vo veľmi výživnej pôde stráca svoju špecifickú korenistú chuť. Obľubuje slnečné, teplé a suchšie stanovište. Je vhodný na vytváranie nízkych živých plotov. **ÚČINKY:** Najcennejšou časťou rastliny je vňať, zbiera sa tesne pre rozkvitnutím. Pôsobí dezinfekčne proti črevným parazitom, podporuje trávenie, obmedzuje nafukovanie, zmierňuje hnačky. Podporuje tvorbu bielych krviniek, čím zvyšuje odolnosť voči infekciám. Odstraňuje nežiaduce pachy. Je prírodným analgetikom pri ochoreniach kĺbov a svalov. Usušená vňať má v kuchyni široké využitie ako korenie na mäso (hydinu, ryby i divinu), údeniny, syry, šaláty, strukoviny, dusenú zeleninu, perkelty, omáčky i hríby.

## ROZMARÍN LEKÁRSKY (ROSMARINUS OFFICINALIS)

Trvácna, vždyzelená husto rozkonárená rastlina. Dorastá do výšky 10-150 cm. Vyznačuje sa príjemne sladkou kafrovou vôňou. Kvitne v apríli až júli modrofialovými, ojedinelo bielymi kvetmi. V minulosti bol rozmarín považovaný za kvet lásky a vernosti. Tvorí súčasť mnohých vonných zmesí. Ak ho pri grilovaní hodíte do ohňa, jeho príjemná vôňa vytvorí neopakovateľnú atmosféru.

**VÝSADBA:** Sadí sa celoročne do rôznych kvetináčov, ale i priamo na záhony, kde je obľúbenou súčasťou kombinovaných výsadiieb. Najlepšie sa mu darí v priepustnej, piesočnato hlinitej pôde s dostatkem vápna. Rozmarín má rád slnečné miesto, ale vyrastie aj v polotieni, tu ho však treba chrániť pred chladom a vetrom. V zime by vonku vymrzol, preto ho treba premiestniť do interiéru.

**ÚČINKY:** Zbiera sa celá rastlina. Je tradičnou súčasťou rôznych masť na tlmenie bolesti pri svalovom a kĺbovom reumatizme, nervových zápaloch a pod. Upokojuje nervové vyčerpanie a zlepšuje krvný obeh. Jej špecifickým účinkom je zvyšovanie krvného tlaku. Priaznivo ovplyvňuje činnosť pečene. Pri ochoreniach srdca sa užíva rozmarínové víno, ktoré pripravíte vylúhovaním 50 g rozmarínu v 0,75 l bieleho vína. Rozmarín má využitie aj v kuchyni, pridáva sa do polievok, varených zemiakov, zeleniny, šalátov, štiav do cesta, ale i na mäso. ■



# SVIATKY JARÍ A ZVYKLOSTI



**Človek, ktorého by minulo praktizovanie akýchsi zvyklostí, hádam ani neexistuje. Veď sú to práve ony, tradície, ktorých jestvovanie neohrozia ani vojny, neohnú storočia, nepopráši modernosť. Pravdaže, isté obmeny sa pripúšťajú, ale podstata je rovnaká a to je v dobe neistoty, viac ako potrebné.**

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Ako sa však neraz stáva, všednosť býva prehliadaná a viac sa zrak upiera k sviatočným príležitostiam, a tak to, čo sa denne, s bolesťou pravidelnosťou opakuje, nemá takú mieru pozornosti. Dokonca by sa našli takí, ktorí by rutinné zvyky pomenovať nevedeli, hoci sa s nimi stretávajú. Končí sa čas zábav a možností, keď sa obzvlášť deti mohli prezliekať do kože niekoho iného, aby tak v maskách okúšali veselie i drobnú kvapku súťaživosti. Na dvere jedným prstom vyklopkáva ďalší sviatok, ktorý pomáha rodinám zblížiť sa a, áno, je aj časom, kedy sa storočia pretínajú a minulé zvyky prechádzajú na ostatných. Aké sú to tradície a prečo?

## **VŠETKO SA TO ZAČÍNA POPOLCOVOU STREDOU**

Veľkonočné sviatky, ktoré sú najväčšou oslavou kresťanov, majú pôvod v pohanských rituáloch. V histórii nachádzame zmienky o vítaní jari a zabezpečovaní hojnosti úrody. Termín býva nejednotný, takže na rozdiel od Vianoc, ktoré sa spájajú s rovnakým dátumom, sa treba pripraviť na každoročnú pohyblivosť. Je však isté, že sviatok pripadne zhruba na obdobie od druhej polovice marca do konca apríla.

Samotné veľkonočné sviatky majú počiatok v Popolcovej alebo inak nazývanej Škaredej strede, s ktorou zároveň prichádza štyridsať-

dňový pôst. Ide o očistu nielen telesnú, ale aj duševnú. Pripomína sa ňou Biblický príbeh o pôste Ježiša, ktorý prebiehal na púšti a po jeho skončení sa naplno prejavila jeho služba v kázaní a uzdravovaní. Kým naši predkovia dodržiavali obyčaj, teda konzumovali iba jedno jedlo denne a vyvarovali sa mäsu, vajciam a rybám, dnes si pôst prispôsobuje rodina čo rodina podľa zásad a sily presvedčenia. Obmedzovanie určitých druhov jedál však nie je jediným sprievodným znakom. Môže taktiež zahŕňať jarne upratovanie, horlivé pečenie či varenie.

O výzdobe v súvislosti so sviatkom nehovoríme len ako o metóde skrášľovania. Domy sa naplňajú čímkoľvek, čo obyvateľom domácnosti evokuje jar (bahniatkami, narcismi, zlatým dažďom). Neopomenuteľnou súčasťou príprav sú aj kraslice. Aj tu prevláda individuálny prístup, pretože kým jedna rodina sa predvádza v nákupoch všakovakých kraslíc, druhá lipne na výrobe domácich vajčiek. Technika výroby je závislá na kreativite, hojne sa využívajú prírodné materiály ako lístie alebo kvety, tie sa následne priložia k vajičku a zafarbí sa vzor.

## **PO STREDE PRICHÁDZA ŠTVRTOK**

Veľký týždeň, v ktorom prebiehajú najdôležitejšie spomienky na pôsobenie Ježiša, je aj zdrojom najväčšieho množstva tradícií. Po-



polcová streda prenecháva miesto, aby privítala Zelený štvrtok. Posledná Ježišova večera s dvanástimi apoštolmi, bola v minulosti zvesťou, že je treba poumývať sa rosou pred východom slnka, aby sa privolalo zdravie na celý budúci rok. Dobytok sa prvýkrát vyhánal na pašu, čo sprevádzalo robenie cesnakových krížikov, aby sa zvieratá chránili pred strigami. Na obranu pred duchmi slúžili dobre známe rapkáče a biče.

Do súčasnosti sa zachovalo pravidlo, že na Zelený štvrtok v jedálnom lístku nesmie chýbať zelené jedlo. Najčastejšie to býva špenát, ale aj tu zohráva úlohu fantázia jednotlivca.

Na Veľký piatok, počas ktorého sa kresťania z celého sveta s vďakou obracajú k Bohu za ukrižovanie, sa zvykli kedysi kúpať po krk ponorení v potoku, aby sa im vyhlili vredy či chrasty. Ženy sa spoliehali na to, že ich pleť bude po kúpeli očarujúco hebká. Platil zákaz siatia a orania, dokonca bolo nutné vzdať sa aj prác v záhradách.

Na Bielu sobotu sa z hľadiska Biblie neudialo nič prevratné. Panoval smútok, pretože ten,

čo ich mal spasiť, ležal v hrobe zavalený kameňom. V domácnostiach sa predkovia venovali zakladaniu nového ohňa, páliło sa všetko staré a škodlivé.

Veľkonočná nedeľa je dôvod na oslavu. Ježiš vstal z mŕtvych, dávne proroctvá sa naplnili a do krajiny sa vliala nečakaná nádej.

Ako deň veselia sa Veľkonočná nedeľa ctíla návštevou omše, po ktorej sa posväcovali tzv. košíky hojnosti, tie obsahovali pripravené pokrmy. Vravievalo sa, že tomu, kto sa z omše prvý vráti domov, bude šťastie žičiť a úroda mu dozrie ako prvému. Zvyšky z jedál sa nevyhadzovali, vždy sa našiel spôsob, ako ich zúročiť. Buď sa primiešavali do potravy pre dobytok, alebo sa zakopávali na poli.

A napokon je tu pondelok, ktorý je už len príležitosťou na zábavu. Vykonávajú sa nenávidené i milované šibačky a oblievačky. V minulosti sa bilo prútikom pre dosiahnutie zdravia, rastu, novej sily. Či mládenci majú rovnaký motív aj dnes, keď naháňajú susedky, priateľky a rodinné príslušníčky s korbáčom, môžeme len hádať.



# BALKÓN: MIESTO PRE ODDYCH

Balkón je priestor hneď za oknom, ktorý pridáva k bytu niekoľko metrov štvorcových vonkajšieho priestoru. Niektorí balkón vôbec nevyužívajú alebo ho využívajú výlučne účelovo. Pritom stačí správne využiť potenciál, ktorý sa skrýva v tomto bežnom priestore a premeniť ho na útulný kútik určený na príjemné posedenie. Stačí si vybrať vhodný nábytok a farebnú škálu. Kov, drevo alebo ratan sú materiály, ktoré pri správnej starostlivosti vydržia roky. Preto výberu väčších kusov nábytku venujte dostatok pozornosti.

Balkónové kvety sú ideálnym prvkom na dotvorenie príjemnej atmosféry. Ak ste si z farebnej škály zvolili južanský štýl vo farbe terakoty, doplníte ho kvetináčmi z pálenej hliny. Na balkóne v modernom štýle sa budú dobre vynímať čierne, biele alebo červené kvetináče.

## AKÉ KVETY SÚ VHODNÉ PRE VÁŠ BALKÓN?

To závisí od toho, na ktorú svetovú stranu je balkón orientovaný. Veľmi dobrým riešením je kombinácia kvitnúcich a vždzyzelených rastlín. „Zaujímavý výsledok dosiahnete aj kombináciou krovitých a plazivých rastových foriem. Pri výbere rastlín nesmieme zabúdať, že v jednej nádobe môžu rásť len rastliny s podobnými nárokmi na svetlo, vlahu a živiny,“ radí nám pani Marie Fritzová zo záhradníctva Royal Garden v Košiciach. „Rovnako pri výbere rastlín nezabúdajte zvážiť veľkosť a tvar kvetináča, pretože mohutne rastúce rastliny potrebujú viac miesta pre korene.“

Ak je váš balkón menší, kvety umiestnite do závesných kvetináčov alebo košíkov, ktoré nebudú uberať z podlahovej plochy balkónu a zároveň mu dodajú domácky charakter. Na otázku aké sú trendy tohto roka pani Fritzová radí: „Kombinujte klasické zostavy v romantických farbách surfinií, petuniek a pelargonii, alebo modernú výsadbu s letničkami s okrasnými listom v šedých odtieňoch. Základom je tvorivosť a nebať sa rastliny skombinovať.“

# MÁRIA ČÍROVÁ: DO SVOJICH TEXTOV VKLADÁ POSOLSTVO



**Zaiste by sa našlo viacero črt, na základe ktorých sa zapísala do povedomia slovenských fanúšikov. Verím však, že bude odsúhlasené, ak bpoviem, že tou najintenzívnejšou je jej postavenie v rámci hudobnej scény. Mária Čírová je jednou zo speváčok, ktorým bol daný nesmierne výrazný hlas a práve vďaka nemu nie je možné s niekým si ju pomýliť. Piesne, ktoré naspievala, sú súčasťou hudobného vybavenia fanúšikov, ktorí na vlastnej koži okúsili, že hudba je skutočne všeliek.**

*Text* MICHAELA MIHOKOVÁ *Foto* archív MÁRIA ČÍROVÁ

Nie je obzvlášť prekvapujúce, že hudbe sa venovala od malička. Zúčastňovala sa na súťažiach, z ktorých si už počas základnej školy dvakrát prisvojila prvenstvo. Úspech sa jej nevyhol ani neskôr a to aj v období, keď bola členkou gospelovej skupiny Trinity Group, o čom svedčí získanie ceny Aurel za najlepší gospelový album. Gospel neopustila dodnes, čo by potvrdil každý, kto sa niekedy zúčastnil jej koncertov. Jej ambíciou je rozšíriť ho po krajine tak, aby sa stal vyhľadávaným a počúvaným. Máriin príbeh ako sólovej speváčky sa naplno rozpísal v roku 2008. Nahratie prvého albumu pod názvom Búrka, bolo pre speváčku zlomovým. Mária je však aktívna aj v iných odvetviach, či už je reč o modelingu alebo najnovšia pozícia v podobe moderovania. Možno to pripísať aj jej filozofii, ktorá by sa dala zhrnúť v inšpirujúcej myšlienke, že dnešok treba žiť naplno, pretože zajtrašok nemusí prísť. V novembri minulého roka oslávila tridsiatku, a hoci sa lepšie cíti ako usporiadateľ osláv pre niekoho iného, príležitosť narodenín využila na organizáciu špeciálneho koncertu. Spätne prehodnocovanie situácií ju priviedlo k absolútnej spokojnosti. Všetko je totiž tak, ako má byť a nič by nemenila.

### **TAK ČI TAK BY BOLA HUDBOU OBKLOPENÁ**

Hudba má v jej svete neoddeliteľné miesto. Dokáže ju nielen povzniesť k lepšej nálade, ale má silu ju motivovať, dokonca uspať. Ak by sa jej nevenovala profesionálne, určite by ňou bola obklopená. Nikdy by sa jej celkom nezriekla. Predstaviť si iný život dokáže, ale mimo hudby by to bol väčší problém. Nemusela by spievať, ale mohla by vkladať emócie do hry na klavír, kompozície alebo sa venovať hudobnej škole. Úplne iné povolanie jej nenapadá, iba ak moderovanie. Neraz sa presvedčila, že s hudbou sú v jej prípade spojené neopísateľné emócie. Chvíľu, keď sa udial zázrak, zažila pri lôžku pacientky. Tá nevnímala nič, keď ju však Mária chytila za ruku a spievala pieseň Unikát, dievča sa roztriaslo. Pre pacientkinu mamu to bol skutočne emotívny prevrat, čomu sa koniec koncov niet čo čudovať.

Do textov sa pokúša dávať vždy nejaké posolstvo, hoci tomu nebolo tak vždy.

„Osobnostne aj autorsky, samozrejme, dozrievam, čiže určite je to teraz iné, ako keď som začínala skladať. Teraz sa snažím dostať do každej skladby nejaký odkaz alebo myšlienku, ktorou sa aktuálne zaoberám. Aj keď mi píše text niekto iný, vždy spolu komunikujeme od



začiatku do konca, aby ten text vyjadroval kus mňa a môjho názoru. Je to v podstate nutnosť, ak chcem tie skladby na pódiu prežiť a podať autenticky,“ prezradila úspešná speváčka.

O hudobnom prostredí ako takom tvrdí, že ho nie je možné zovšeobecňovať, pretože každý umelec ho má odlišné. Pre ňu symbolizuje pokoj. Fyzicky je vyjadrené v klavíri u nej doma alebo sa nachádza v štúdiu. Pokoj k tvorbe nutne potrebuje. Nieкто má ako hnaciu silu termín, čo však u nej rozhodne neplatí.

Nie jedného diváka talentovej súťaže zaskočilo jej účinkovanie v role moderátorky.

„Ono to nie je úplne o mojom rozhodnutí.

Tvorcovia tejto šou ma oslovili do role moderátorky, lebo tento ročník chceli urobiť úplne hudobne. Obidve hlavné moderátorky sme speváčky a aj zákulisím sprevádza hudobníčka. Po kamerových skúškach a schvalovacích procesoch som túto prácu dostala a s radosťou prijala, lebo veľmi ma lákalo byť súčasťou takéhoto veľkého hudobného projektu.“

Je veľkou milovníčkou vôní. Najkrajšiu vôňu a s ničím neporovnateľnú majú pre ňu bábätka. Rovnako si však váži aj vôňu domova či jej najbližších. Na každé obdobie si vyberá iný parfum, ale najviac ju to ťahá k tým drevitejším.



Je pre ňu náročné samu seba charakterizovať, ale pre tých, čo ju vnímajú, je obdivuhodné, ako dokáže sklbiť rodinný i profesionálny život.

„Toto máme už, našťastie, celkom dobre nastavené. V našom pracovnom kalendári máme vždy vyhradené dni, dokonca aj niekoľko týždňov, keď je voľno. Vtedy neberieme žiadne ponuky, mnohokrát máme aj vypnuté telefóny a venujeme sa iba rodine. Akú činnosť si vyberieme, je už v podstate jedno, sú to hry, čítanie, výlety, športy, hlavne je, že sme spolu.“

Aj deti láka hudba. Neraz si po večeroch zahrá s deväťročným Hugom na klavíri, čo ju často doháňa k slzám. Ako človek je emotívna a všetko, čo v sebe nosí, sa pokúša odovzdať ďalej. Nadobudnuté si váži a nech by sa dialo čokoľvek, bude to v poriadku, pretože všetko má význam a ona sa s tým popasuje. Podporou je obstúpená, takže sa niet čoho obávať. ■



ZARUČENÁ OBRANA VOČI OXIDAČNÉMU STRESU

# ANTIOXIDUJTE ZDRAVO



## PREBICOL 60 KAPSULÍ

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
OBSAHUJE VÝZNAMNÉ MNOŽSTVO  
AKTÍVNYCH BAKTERIÍ A INULÍN,  
TZV. ROZPUSTNÚ VLAKNINU,  
KTORÁ JE PRE TIETO BAKTERIE  
PŘÍRODNĚNŮ VÝŽIVŮ, DALEJ  
SKOROCEL INDIČKÝ - PSYLLIUM,  
KTORÝ JE ZNÁMÝ POSÍTVIVNÝMI  
ÚČINKAMI NA ORGANIZMUS.



## ZELENÝ JAČMEŇ 150 G

ZELENÝ JAČMEŇ, SUŠENÉ LISTY V PRAŠKOVEJ  
PODOBĚ URČENÉ NA PŘÍPRAVU NÁPOJA,  
KOMPLETNĚ VITAMÍNŮ A MINERÁLNE LÁTKY  
Z PŘÍRODNĚHO ZDROJA, ANTIOXIDANT  
A ZVÝŠUJE OBRANYSCHOPNOSŤ.



## CHLORELLA 750 TABLIET

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
OBSAHUJE KOMPLETNĚ  
VITAMÍNŮ A MINERÁLNE LÁTKY  
Z PŘÍRODNĚHO ZDROJA,  
ANTIOXIDANT A ZVÝŠUJE  
OBRANYSCHOPNOSŤ.



## PSYLLIUM 100 KAPSULÍ

ORIGINÁLNE INDIČKÉ PSYLLIUM,  
PŘÍRODNĚ ROZPUSTNÁ VLAKNINA  
VHODNÁ AJ PRE VEGANŮV, DETOKIKUJE  
A POMAHA PŘI TRÁVENÍ A VYLUCOVANÍ.



## ORIGINAL DUO / 180 TABLIET

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

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

**INTER  
KLINIK**

AQUACITY POPRAD



# INTERKLINIK

## KLINIKA ZDRAVIA A KRÁSY

SPOJTE VÁŠ RELAX S CESTOU ZA KRÁSOU A ZDRAVÍM

**INTERKLINIK – Klinika zdravia a krásy**, má za sebou mimoriadne úspešnú, 25-ročnú tradíciu v poskytovaní nadštandardných služieb v oblasti plastickej chirurgie, estetickej dermatológie, stomatológie, gynekológie, urológie, ale aj cievnej chirurgie či ORL.

**Vďaka úspešným a pozitívnym výsledkom sme od 15.2.2019 otvorili pobočku v Poprade a stali sa súčasťou služieb rezortu AquaCity Poprad.** Navštívte naše prvé otvorené oddelenia.

Moderný a luxusný interiér, vynikajúca poloha, dostupnosť a široká ponuka služieb.

**ESTETICKÁ DERMATOLÓGIA | KRYOTERAPIA | ODBORNÉ VÝŠETRENIA**

Interklinik Poprad | AquaCity Poprad  
Športová 1397/1 | Poprad 058 01 | +421 52 7851 710  
[www.interklinikpoprad.sk](http://www.interklinikpoprad.sk) | [info@interklinikpoprad.sk](mailto:info@interklinikpoprad.sk)



#### **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 veľkovoňetého 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 stuhnutosť svalov, ktoré môžu viesť až k bolesti.

#### **Doktor Sirup GINGER COFFEE kalciový sirup**

Výnimočný kalciový sirup s príchuťou pre dospelých, ale obsahom vhodný aj pre deti od 2 rokov. 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 spotrebiťel' 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 príchuťou bielej čokolády a vanilkky. 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



### LI-POTIO C 1000mg

Konzumáciu len jednej čajovej lyžičky (5 ml) dodáte do svojho tela 1000 mg prírodného vitamínu C, 1000 mg sójového lecitínu, hrst vitamínov, minerálnych látok, dobrý cholesterol HDL, cholin, ktorý hrá kľúčovú úlohu vo fungovaní nervovej sústavy a zlepšení pamäti, a veľa ďalších zložiek, ktoré podstatne zlepšia vaše zdravie, spomalia proces starnutia a predĺžia váš život.

### Kozie 100% Colostrum

Prírodný potravinový doplnok, ktorý napomáha k normálnej funkcii imunitného systému. Colostrum, čiže kozie mliečko je prvé materské mlieko, ktoré je produkované mliečnymi žľazami každého cicavca. Colostrum je dôležitým zdrojom imunoglobulínov, rastových faktorov, vitamínov, minerálov a proteínov. Colostrum je čisto prírodná látka, ktorá poskytuje kombináciu životne dôležitých zložiek, ktoré napomáhajú nášmu telu v boji proti parazitom, baktériám a vírusom.



### 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 hyaluronóová preniká hlboko do pokožky, účinne ju hydratuje a uzamkne vlhkosť do jej vnútra a pomáha pokožke pred vysúšaním. Vysoko molekulárnej kyselina hyaluronóová vytvára ochranný zolhčujúci film na povrchu pokožky a poskytuje liftingový efekt.



Je maximálne prírodný!

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

VITAJTE V

# OSHEE™

izotonický nápoj · prírodný produkt s vitamínmi

# WORLD

*Robert Lewandowski*

Robert Lewandowski

**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 stands next to a red scooter. In the foreground, various product packages are displayed: a blue box of ORTHO HELP gel, a white bottle of ORTHO HELP gel, a blue tube of ORTHO HELP gel, and three white tubs of konopné mazanie (cannabis cream) in blue, red, and green packaging. The background is a blurred city street.

[internetovalekaren.eu](http://internetovalekaren.eu)



# PETER PUCHER: ZA KAŽDÝM ÚSPECHOM JE DRINA A ODRIEKANIE

*Text* MICHAELA MIHOKOVÁ *Foto* archív PETER PUCHER



**Kto z nás o niečom nesníva? Bývajú to sny bláznivé, ktoré sú už vopred odsúdené len na existenciu za zatvorenými očami. Potom sú tu však aj také sny, ktoré potrebujú k šťastiu odvalu. Nie každý ju, žiaľ, pozve na pomoc, a tak neraz končia zamknuté vo fantázii. Peter Pucher, majster sveta z Göteborgu 2002 a strieborný z MS 2000, je živým dôkazom, že kráčať za cieľom, akokoľvek vzdialený sa zdá, má význam. Hokejovú kariéru ešte celkom neopustil, ale zamestnáva ho tiež reštaurácia, ktorú si pred tromi rokmi otvoril. Z toho je viac ako zrejmé, že rozhodne netrpí nečinnosťou a do zásoby spomienok si nabaľuje ďalšie výnimočné zážitky, ktoré ho budú v budúcnosti sprevádzať.**

„Cesta k úspechu je veľmi dlhá. V športe to platí o to viac. Nejde len o odriekanie, ale aj nastavenie si priorit. Človek musí mať sen, ktorému podriadi časť života. V športe je to o to náročnejšie, že sa mu musíte venovať od malička a dať tomu maximum. Podmienkou úspechu býva tiež podpora najbližších. Dôležité je mať aj šťastie, teda stretnúť správnych ľudí v správny čas. Skôr či neskôr príde kríza a bude nutné, aby vás práve oni posunuli vpred,“ zdôveril sa nám Peter Pucher.

Jeho brat hrával hokej, čo bol dôvod, prečo naň rodičia prihlásili aj Petra. Učaroval mu od samotného začiatku a to až do takej miery, že s ním trávil čas aj mimo tréningov.

„Až príde definitívny koniec kariéry, hoci plánujem hokej zažívať z pozície trénera či manažéra, najviac mi bude chýbať krásna atmosféra v kabíne a počas zápasov. Už nič nenahradí pocit z krásnej nahrávky a strelného gólu v nejakom dôležitom zápase.“

Za všetko, čím si prešiel, je vďačný, ale ak by si mal vybrať rozhodnutie, ktoré by urobil inak, zvolil by si situáciu v roku 2001. Vtedy ho oslovil konkurenčný agent a mohol ho dostať na draft do NHL.

„Podmienkou bolo rýchlo opustiť vtedajšieho agenta a prejsť k nemu. Keby som to vtedy urobil, tak by som skúsil ísť zabojsť do zámoria o angažma v NHL.“

Napriek skúsenosti však rád a s úsmevom

spomína na viaceré momenty. Obzvlášť si váži získanie striebornej medaile v Petrohrade.

„Nikto nám vtedy neveril a my sme urobili malý zázrak, ktorým sme odštartovali najkrajšie roky v histórii slovenského hokeja.“

Ku gastronómii mal vždy veľmi blízko. Pravdepodobne poteší všetkých hrдых slovákov, ak prizná, že najobľúbenejším jedlom sú pre neho jednoznačne bryndzové halušky. Vie si ich uvariť síce aj sám, ale ako priznáva, najlepšie sú predsa len tie vyrobené od mamy.

Ako inak, nepohrda ani jedlom z vlastnej reštaurácie, čo je pochopiteľné, vzhľadom na špičkového šéfkuchára, ktorý sa stará o kulinárske potešenie návštevníkov.

„Šéfkuchárom je Peter Fučík, ktorý má skúsenosti z trojhviezdičkovej reštaurácie v Nemecku. Musím povedať, že to jedlo podľa toho nielen chutí, ale aj vyzerá. Moja manželka Jitka, šéfka reštaurácie, vedie tím, ktorý je priateľský a profesionálny. Ľudia sa k nám radi vracajú, a keď počujem, že sú spokojní, viem, že je to práca celého tímu, a nielen jednotlivca. Som na nich právom hrdý.“

Peter Pucher je teda inšpiráciou v mnohých smeroch. Budúcich nádejných športovcov či tých, ktorí bažia po uznaní v inom odvetví, zaiste motivuje jeho snaha. Ako však aj sám povedal, najpodstatnejšou ingredienciou je tíziadosť a drina. ■

# ŽIVOT NIE JE FÉR?

Ráno sa zobudím a čaká má veľký deň. Mením svoje zamestnanie. Zvláštno, že nemám žiadne pocity.

Text MGR. PETER GALKO (školiteľ, kouč, mentor, lektor, tréner)



Premýšľam, ako je to možné? Ešte „včera“ som pracoval pre obrovskú korporáciu, ktorá mi dala snáď všetko, čo si človek mohol priať. Vlastný stôl, ocenenia, notebook, cestovanie, možnosť školieť, veľa peňazí, kariéru, preplácanie dopravy, všetky jej „produkty“ zadarmo... a zrazu - koniec. Koniec? Dal som výpoveď.

**Zo dňa na deň.** Uvedomil som si, že som prestal žiť. Keď sa spýtali Dalajlámu, čo ho najviac prekvapuje na ľuďoch, odpovedal: „Ludstvo samo. Ľudia obetujú zdravie, aby zarobili peniaze. Potom obetujú peniaze, aby si prinavrátili zdravie. Potom sa tak znepokojujú budúcnosťou, že si neužívajú prítomnosť. Tak nežijú ani v prítomnosti, ani v budúcnosti. Žijú tak, ako keby nikdy nemali zomrieť. A potom zomrú bez toho, aby skutočne žili.“

Samozrejme som tento citát dávno poznal. Len som si neuvedomil, že sa začal týkať aj mňa. Ja žiť chcem, nechcem len pracovať! Mali ste niekedy túžbu zmeniť svet? Ja hej. Sám to človek nedokáže, ale spolu... Nikdy doteraz, sa mi nepodarilo byť pri niečom, čo ešte len vzniká, čo sa rodí. Proste to zažiť. Nebol som pri zrode Telekomu, ani Microsoftu ani iných obrovských spoločností. Vznikli už dávno. Život nie je fér.

**Ale dnes, dnes sa mi to podarilo.** Je ohromné množstvo projektov, ktoré človek za svoj život stihne a ešte viac nestihne. Je mnoho ľudí, ktorých človek stretne, no pamätáte si len tých výnimočných. Mne sa to stalo iba párkrát v živote. Stretnúť niekoho, kto je tvor-

com hlbokoj myšlienky. Kto Vás zaujme na prvý pohľad. Kto Vám zmení perspektívu, ako vnímate veci. Kto je pre mňa „legendou“ a nezištne pomáha. Hovorím o tvorcovi myšlienky na skutočný Slovenský MLM (multilevelmarketing) LifeVision®.

Vybudovať predaj naozaj fantastických doplnkov výživy pre všetkých, za dostupné ceny. To mi znelo ako sen. Nielen pre Slovensko, skutočne celosvetovo. Proste nie v malom. Ak precítite to, čo je tu napísané, je to veľmi silná emócia. Každý z nás, kupuje nejaké doplnky výživy. Vitamín C, B6, Lecitin a mnoho iných. Ľudia dnes na mobiloch kontrolujú, koľko vypili kávy alebo vody, koľko prešli kilometrov a krokov. Ľudia sa začínajú o seba konečne starať. Teraz je ten skutočne správny čas, nasmerovať pohľad ľudí tam, kde to má skutočne zmysel.

V dobe, keď sa ľudia zaoberajú kopou zbytočností a mobil majú v ruke aj vtedy, keď si majú pozeráť hlboko do očí, je načase otázka: „Prečo?“. Je dôležitejší prístroj ako človek? Je dôležitejší ako vzťahy? Odpoveď nechám na Vás. Ak ľudia držia mobil v ruke aj vtedy, keď to nie je vôbec nutné, je dôležité to využiť pre dobro. Pre vlastné dobro, pre dobro ostatných ľudí, pre zárobok, pre nový začiatok, preto, aby bol život fér.

Nezmeníme všetkých ľudí na svete, aby sa do toho mobilu nepozerali. A to ani nie je našou úlohou. Na internete, trávi mladá generácia čoraz viac času. Zabíja čas pozeraním videa na Youtube, počúvaním podcastov, hra-

ním online hier ... Prečo byť na internete a nežiťiť sa aj prostredníctvom neho, keď už tam trávimе toľko času?! Mnoho ľudí závidia podnikateľom ich život a peniaze. Avšak vedia, že byť úspešným v biznise znamená investovať, investovať, investovať.... a na to nemá každý odvahu. Odvahu vziať úver, zadĺžiť celú rodinu na roky dopredu, bez toho, aby ste vedeli ako to dopadne. Ak sa odváži už niekto podnikateľ, snaží sa s niekým spojiť, aby to tak finančne nebolelo. Potom jeden z nich sa rozhodne ísť inou cestou a znovu je v tom podnikateľ sám. Bez pomoci, veľakrát bez nádeje. Veľa z nich skončí na kolenách. O tvrdosti biznisu, Vám asi písať veľa nemusím, s radosťou to robia novinári. Preto chodia ľudia do práce, aby mali istotu. Istotu? Stále je otázkou či chcú žiť alebo prežívať. Ak chcú len prežívať, je otvorených mnoho dverí a mnoho firiem.

Ak chcú žiť, je treba len otvoriť oči, uši a nadvúvať. Určite Vás napadne: „no jasné zas má niekto 100% návod na úspech“. Radi Vás prekvapíme. Vy ovplyvňujete, čo sa bude vo Vašom živote diať. My nerozdávame návod na úspech, my Vám chceme dať viac.

Možnosť podnikateľ bez vlastného kapitálu, možnosť spoznať ľudí a byť v správnom čase na správnom mieste. Teraz Vám napadla myšlienka: Je možné podnikateľ bez vstupného kapitálu? Je to neuveriteľné, no musím skonštatovať, že je. LifeVision® je na začiatku svojej cesty. Všetci majú rovnakú štartovaciu pozíciu a cieľ.

## **SPRAVME SPOLU ŽIVOT JEDNODUCHŠÍM SEBE AJ INÝM**

To my ľudia sme spravili sami sebe život ťažším. Skomplikovali sme všetko čo sa dalo. Škola v nás zabíja kreativitu namiesto toho, aby ju budovala. Práca z nás vysáva energiu namiesto toho, aby nás dobýjala. Nemáme sa kde realizovať. A v kútiku duše chceme pomáhať a niet ako.....

## **ŽIVOT NIE JE FÉR**

Zdravie, doplnky výživy, detox, konopné mazanie, probiotiká, zelený jačmeň...

Zrazu mi napadá, ja viem zachrániť niekomu život. Tým, že ho vyškolím a on niekomu, prípadne aj sám sebe pomôže. Niekomu, kto má zdravotný problém. Ešte teraz cítim dozvuky školenia. Kde sa ľudia tešia, že môžu pomáhať a zarábiť si pri tom na seba. Na život. Na život, ktorý bude zrazu fér.

Viete aký je to pocit, keď Vám niekto po školení povie, že je to poslanie? Proste niečo málo z lekára, terapeuta, lekárnik a kúsok obchodníka. Zrazu ľudia vidia zmysel svojho života. Pomoc iným, pomoc sebe, pomoc všetkým. Môže toto poslanie byť zamestnaním? Verte mi, že áno.

Proste nie nejaká obyčajná lacná kozmetika či prášky na pranie. Tu ide skutočne o život. Aby bol fér, fér pre všetkých. Toto už nie je obyčajné MLM, tu už nejde len o lacný hlúpy biznis. Tu nejde len o prachy. Je to skutočný životný štýl. Pomáhať a zarábať. (HaE / help and earn).

Prvé čo mi napadlo, keď som pochopil ako to funguje, bola myšlienka: je to nádherné a čisté. Budúcnosť biznisu sa pomaly presúva do MLM. Je to nevyhnutelný prerod. Od neosobného predaja v kamenných obchodoch, do osobného predaja vďaka osobným skúsenostiam ľudí, ktorým veríte.

Ak si všimáte trendy, rastú internetové obchody a kamenné stagnujú. Áno aj LifeVision® má svoj e-shop, svoj katalóg, no hlavne hlbokú a krásnu myšlienku zakladateľa – ktorú sa dozviete ak sa rozhodnete ísť s nami.

Som hrdý, že tu môžem pracovať, že môžem šíriť poslanie, emócie, a vychovávať ľudí. Ďakujem LifeVision® za túto možnosť. Krása je v jednoduchosti a jednoduchosť sama je LifeVision®.

Pridajte sa k nám, pomáhajte sebe či iným, zarobte si s nami. A hlavne začnite žiť. ■

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](http://www.lifevision.sk)

  Life Vision SK