

Class

SLOVAKIA

MÁJ-JÚN 2019

JEDNA Z TROCH NA SLOVENSKU:
LUCIA Z BADÍNA UČÍ UMENTU
MODROTLAČE AJ SVOJICH ŽIAKOV

MODROTLAČ JE OD VLAŇAJŠKA
ZAPÍSANÁ AJ DO SVETOVÉHO
ZOZNAMU UNESCO

MODROTLAČ SLÁVI RENESANCIU,
PO ROKOCH SA Z NEJ STÁVA FENOMÉN

ROMANTICKÁ LEVANDUĽA

NIE JE ROZPRÁVKA AKO ROZPRÁVKA

KOLOTOČ S DOBŠINSKÝM
ALEBO PRÍHODY ČERVENÉHO ČIPA

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

Potulky mestom Košice

5., 6., 7. júl

Navštívte slovenské Mykény

Ako sa žilo blízko Košíc, kým Košice neexistovali, 1700 rokov pred Kristom? Autentické miesta 1. osady a 2. osady. Model osady v skutočnej veľkosti aj s vizualizáciou. Aké je to byť archeológom? Čo všetko sa našlo v Nižnej Myšli? Myšlianske múzeum. Koscelek. Možnosť grilovačky. Možnosť odviezť sa historickým autobusom z Košíc do Myšle za 1 euro. Začiatok pri kostole v Nižnej Myšli.

cena: v predpredaji **2,49 €**, v deň konania **3,49 €**, poslušné deti **0 €**
vlastná skupina (napr. deti, firemná návšteva...) dohodou

organizátor
informácie
vstupenky

MiCKOŠICE
Vaše informačné centrum

Hlavná 32 (pri Dóme sv. Alžbety)

0911 567423
0911 KOSICE

www.MiCKOSICE.sk
info@MiCKOSICE.sk

potulka.sk

MINISTERSTVO ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

POPORNÁ CUKROVA VATA ZADARMO

Tárajko Popletajka

ENVIRONMENTÁLNE PREDSTAVENIE S MASKOTMI

ATRAKCIE PRE DETI

MAĽOVANIE NA TVAR

KREATÍVNE ENVIRO DIELNE

ENVIRO DEŇ 2019

ZA ÚČASTI MINISTRA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA LÁSZLÓA SÓLYMOSA

11. máj | Bratislava
sobota | pred budovou MŽP
od 9:30 do 12:30 | Námestie Ľudovíta Štúra 1

VSTUP ZADARMO

SLOVENSKÁ AGENTÚRA ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA

Exceletný československý muzikál KUBO

POCTA JOZEFVI KRONEROVI

burácajúci potlesk, smiech, standing ovation!
57 000 divákov už vzhliadlo muzikál na Slovensku



Živé, energické a zábavné predstavenie!

Nový muzikál Kubo v modernej a divácky prftažlivej podobe! Réžia muzikálu Ivan Blahút. Originálne piesne Simi Martausovej, hudba Peter Uličný, folklór fashion show Adrieny Adamíkovej. Bravúrne herecké a tanečné výkony, fúzia moderného tanca a folklóru! Plejáda skvelých hercov a tanečníkov!

„Anča, ja mám nožik“ legendárny výrok Jozefa Kronera
Muzikál KUBO je oslavou slovenského folklóru a vzdanie holdu veľikánovi slovenskej filmovej a divadelnej scény - Jozefovi Kronerovi.

Účinkujú: Robert Urban (český muzikálový herec), Peter Brajerčík, Janko Jackuliak / Zdenek Klusak, Divadlo Český Tešín, Adela Mojžišová / Silvia Holečková, Peter Makranský, Milan Šimek, Milan Bahúl / Štefan Richtárech, Judita Hansman / Elena Kolek Spaskov, Katarína Ivanková / Peter Trník, Renata Ryníková, Tomáš Palonder, Elenka Kolek Spaskov, profesionálni tanečníci / 5 párov, Anička a Michal Dudášovci sólisti Lúčnice ex. 15 rokov

Tvorcovia: Ivan Blahút (réžia), Janko Jackuliak (as. réžie), Tomáš Dušička (scénar), Sima Martausová (hudba), Peter Uličný (hudba), Ariena Adamíková (kostýmy)

Ponuka vstupeniek:

prízemie: 28,00 Eur, balkón: 25,00 Eur, pri odbere vstupeniek 30 a viac zľava: 14%

info@class.eu.sk | 0904 462 750

Class

SLOVAKIA
MÁJ-JÚN 2019



Z obsahu

JEDNA Z TROCH NA SLOVENSKU: LUCIA Z BADÍNA UČÍ
UMENIU MODROTLAČE AJ SVOJICH ŽIAKOV | 8

MODROTLAČ JE OD VLAŇAJŠKA ZAPÍSANÁ AJ DO
SVETOVÉHO ZOZNAMU UNESCO | 12

MODROTLAČ SLÁVI RENESANCIU, PO ROKOCH SA Z NEJ
STÁVA FENOMÉN | 14

ROMANTICKÁ LEVANDUĽA | 16

KOLOTOČ S DOBŠINSKÝM
ALEBO PRÍHODY ČERVENÉHO ČIPA | 26

NIE JE ROZPRÁVKA AKO ROZPRÁVKA | 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: 3/2019, ročník 2.

DÁTUM VYDANIA: máj 2019

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

VYDÁVA A ROZŠÍRUJE: 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 Lucia Dovalová

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: fotograf Milan Elšík, www.milanfoti.sk

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





JEDNA Z TROCH NA SLOVENSKU: LUCIA Z BADÍNA UČÍ UMENIU MODROTLAČE AJ SVOJICH ŽIAKOV

Venovať sa v dnešnej uponáhľanej dobe čomusi takému pozoruhodnému ako je modrotlač, je hodné obdivu. Farbiť prírodné textílie indigom a vytvárať na nich rozmanité ľudové motívy a ornamenty uchvátilo pani Luciu Dovalovú z Badína natoľko, že si ju toto remeslo celkom získalo, povýšila ho na niečo viac ako koníček, šíri ju medzi svojich žiakov a dokonca sa v roku 2017 stala jedným z troch oficiálnych modrotlačiarov na Slovensku.

Text **ANDREA BERCIK** Foto **archív LUCIA DOVALOVÁ**

Keďže okrem výtvarného umenia vyštudovala aj chémiu (najprv chemické inžinierstvo na STU v Bratislave a neskôr výtvarné umenie na UMB v Banskej Bystrici), v podstate je u nej vášeň pre modrotlač logickým sklbením týchto dvoch svetov.

„Pre mňa je modrotlač hlavne o chémii. Tak som ju vnímala od začiatku. Fascinuje ma vynaliezavosť človeka, ako k takýmto postupom prišiel, ako dokázal využiť, čo príroda ponúka a dokonca nafarbiť látku. Pretože základom je indigo – prírodný modrý pigment získaný z rastliny indigovník. A prvé jeho použitie ako farbiva sa datuje až 4-tisíc rokov pred našim

letopočtom v Južnej Amerike. Keď zistíte, ako toto farbivo funguje, je to jednoducho úžasné, skutočne fascinujúce,“ prezradila nám dáma, ktorá sa k modrotlači dostala len a len na základe vlastného záujmu a zvedavosti.

MODRÉ POLIEVKY NEVARÍ, HOCI...

Na začiatku bolo hľadanie dostupnej literatúry a skúšanie spôsobom pokus – omyl.

„Vlastne si už ani presne nepamätám, čo bolo úplne na začiatku. Prišla taká doba, že sa o modrotlači začalo trochu viac rozprávať. U nás v základnej škole sme robili so žiakmi rôzne ročníkové projekty. Bolo potrebné vymýš-



Tať pre nich rôzne zaujímavé témy, s čím som nemala nikdy problém. A tak sme sa pustili aj do modrotlaču. Samozrejme, najskôr som musela o nej vedieť to podstatné ja, aby som dokázala viesť žiakov.“

A tak skúšala a experimentovala najprv doma vo kuchyni. To jej ostatne ostalo aj dodnes, pretože vlastné modrotlačové projekty realizuje stále v tomto „srdci“ domova.

„Nuž, moja kuchyňa je modrá stále. (Úsmev.) Ale modré polievky nevarím, aj keď chvíľami krájam zeleninu s modrými prstami,“ priznala sa nám šikovná pani učiteľka, ktorá si svoj život ani prácu v škole nevie predstaviť bez skúšania nových vecí a experimentovania.

„V podstate som si už vyskúšala viacero remesiel. Nemám problém s hlinou, vlnou, výšivkou, šitím, drôtom, kraslicami ani drevom. Ale keďže si každé remeslo vyžaduje svoj čas a úplné odovzdanie sa, musela som sa roz-

hodnúť, preto momentálne už dlhší čas vífazi modrotlač.“

YCHOVÁVA SI NÁSLEDNÍČKU

Venuje sa jej tri roky a na svojom konte má už mnoho úspechov.

„Stále sa však učím a zdokonaľujem. Nie vždy sa všetko podarí ako by človek chcel, a tak premýšľam, prečo to tak dopadlo či nedopadlo a čo môžem spraviť inak a lepšie. Keď mi však vyjdú krásne biele vzory na úplne dokonalom tmavomodrom plátne, je to skutočne krásny pocit. V poslednej dobe mi veľa pomáha moja 14-ročná dcéra Kristínka. Maľuje krásne a jej vzory sú dokonalé. Fantáziu má úplne slobodnú, a tak nemá problém naniesť na plátno akýkoľvek vzor. Ani mnohí dospelí by to tak nezvládli. Preto, keď sa mi podarí kvalitne nafarbiť jej plátenká, tešíme sa obe.“

Zaujímavosťou je, že vzory na plátno nevytvára pomocou odtlačenia matric, ale ich maľuje ručne štetcom. Aktuálne jej najviac učarovali plátenká veľkosti 20 krát 20 centimetrov.

„Štetcom sa vzory nanášali na látku aj kedysi. Takže to nie je nič nezvyčajné, lenže veľmi zdĺhavé. Hoci takto sa stáva každý vzor úplným originálom, a tým pádom je aj vzácnejší ako ten niekoľkokrát otlačený pečiatkou alebo nanosený sieťotlačou vesmírnou rýchlosťou. (Úsmev.) Plátenká spomínanej veľkosti som zvolila hlavne kvôli deťom v škole, aby sa im dobre maľovalo a zvládli to v primeranom čase. Keďže som si nakúpila nádoby na farbenie takejto veľkosti plátna, ostala som pri tom a začala hľadať využitia takýchto kusov modrotlačé. Kombinujem ich na kabelky, batôžtky, sukienky, košele, šaty a podobne, spolu s inými látkami a myslím, že je to cel-

kom zaujímavé,“ objasnila Lucia, ktorá svoju tvorbu zastrešuje pod značkou LUCIArt.

ÚSPECHY SA HRNÚ

Aj u nej doma to dýcha modrotlačovou atmosférou.

„Mám doma hlavne veľa modrotlačí detí zo školy. Sú zarámované a sem-tam s nimi robíme výstavy. Potom máme samozrejme pár našich doplnkov – opasky, sukne pre moje dievčatá i pre mňa, kabelky a batôžtky, košelu a klobúk pre manžela. Viac ani nie, pretože čokoľvek sa nám podarí vytvoriť navyše, posúvame ďalej, aby to potešilo iných,“ priznala sa nám šikovná žienka, ktorá by sa raz chcela modrotlačiť venovať naplno. Rada by skúsila farbiť aj väčšie kusy. Stále však chce ostať pri nanášaní vzoru ručne pomocou štetca.

Zeleninu do polievky krája často s modrými prstami.



Neustále sa snaží získavať nové informácie a priznáva, že najmä dejiny ju dokážu často prekvapiť. Technologický postup už má zvládnutý na jednotku. Zapojila sa aj do súťaže Textilná tvorba v Kremnici, kde získala tretie miesto v kategórii šperk s pánskym a dámskym ručne maľovaným motýlikom. Všimlo si ju aj Ústredie ľudovej umeleckej výchovy, ktoré ju v roku 2017 zaradilo medzi výrobcov modrotlača a ktoré časom i v sieti predajní ÚLUV ponúkne aj jej diela. Čo sa týka plánov do budúcnosti, pani Dovalová by v rámci ÚLUV-u chcela zrealizovať dielničky modrotlača pre verejnosť. Jej snom je však aj vytvoriť kútik - možno v rámci školy, možno v iných priestoroch - v ktorom by mohla byť stála expozícia, pomôcky a materiál k modrotlaču. Miesto by v ňom však našli aj mnohé ďalšie projekty, ktorým sa venuje.

Azda každý rodič by si želal mať pre svoje ratolesti podobne kreatívnu pani učiteľku, ktorá prináša pridanú hodnotu v podobe niečoho takého krásneho, ako je modrotlač. Práca so žiakmi ju baví a naplňuje, no priznáva, že to nie je vždy celkom ružové.

„Skôr sa, žiaľ, stretávam s tým, že deti ešte nerozumejú tomu, čo im ponúkam. Ale to je už asi údel všetkých, ktorí robia niečo, čo presahuje štandard. Zvykla som si tešiť sa aspoň z maličkých prejavov uznania alebo rešpektu, či už od detí alebo dospelých. V zásade však už neočakávam, že by to mohlo byť ináč. Som rada, že môžem robiť to, čo ma teší, baví a že sme spolu so žiakmi mohli s úctou a pokorou vstúpiť do tajomstiev veľkých majstrov svojho remesla, ako aj do hlbokéj histórie ľudskej šikovnosti a invenčnosti, z ktorej čerpáme dodnes.“





ZDRAVIU ŠKODLIVÉ? ZMENÍME TO

A ako vlastne skvostné dielka so žiakmi vytvára? Upravila si pôvodný recept na prípravu rezervy - pappu (zmes na potláčanie vzoru na biele plátno – pozn. red.), pretože to v knihách obsahovalo množstvo zdraviu škodlivých chemických látok, ktoré by boli v školských podmienkach nevyužiteľné. Rezerva musí navyše spĺňať niekoľko dôležitých kritérií.

„Rezerva je kombinácia niekoľkých chemických látok. Dôležité je, aby sa táto zmes po zaschnutí neolupovala, musí držať na plátne a nemôže byť rozpustná vo vode, lebo indigo je v podstate vodná suspenzia.“ Matrice,

alebo ak chcete pečiatky na vytváranie vzoru zavrhlá, aby sa deti mohli viac kreatívne vyšantiť. Práve preto jej skrsla v hlave myšlienka maľovať vzory štetcom.

Modrotlač vzniká tak, že sa časti plátna prekryjú špeciálnou zmesou, ktorá zabezpečí to, že časti plátna - vzor zostane biely. Táto zmes zabezpečuje ochranu vzoru, pri namočení plátna do farbiaceho roztoku – indiga (pozn. red.: farbivo, ktoré sa získava z rastliny indigoferatinctoria a používa sa na vytvorenie tmavomodrého odtieňa látky). Látka sa následne operie v kyslom roztoku, rezerva sa vyperie a vzor pod ňou zostane biely. ■

MODROTLAČ JE OD VLAŇAJŠKA ZAPÍSANÁ AJ DO SVETOVÉHO ZOZNAMU UNESCO

V reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva UNESCO má Slovensko už šiesty zápis. Stala sa ním modrotlač a jej tradícia, ktorú Slovenská republika na zápis nominovala v rámci spoločnej kandidatúry s Nemeckom, Rakúskom, ČR a Maďarskom.

Text **ANDREA BERCIK** *Foto* **archív LUCIA DOVALOVÁ**

O zapísaní modrotlače do prestížneho zoznamu rozhodli v novembri 2018 členovia Medzivládneho výboru na ochranu nehmotného kultúrneho dedičstva UNESCO počas svojho 13. zasadnutia.

Ako informovala agentúra TASR, modrotlač sa pripojila k piatim slovenským prvkom, ktoré boli do svetového zoznamu zapísané v predchádzajúcich rokoch: Fujara – hudobný nástroj a jeho hudba (2005), Terchovská muzika (2013), Gajdošská kultúra (2015), spoločne s Českou republikou Bábkarstvo na Slovensku a v Česku (2016) a Horehronský viachlasný spev (2017).

O zápise modrotlače do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva UNESCO sa rozhodlo bez najmenšieho spochybnenia oprávnenosti nominácie. „Členovia Medzivládneho výboru UNESCO zblahoželi zúčastneným štátom k vypracovaniu excelentnej nominácie,“ uviedol pre TASR priamo z ostrova Maurícius, kde sa o zápise do prestížneho zoznamu rozhodlo, zástupca SR, predseda Rady ministerky kultúry na ochranu nehmotného kultúrneho dedičstva a generálny riaditeľ SLUK-u Juraj Hamar.

Ministerka kultúry SR Ľubica Laššáková (Smer-SD) označila zápis modrotlače do zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva UNESCO za skvelú správu pre Slovensko a ďalšie krajiny, ktoré sa na tomto úspechu podieľali. „Modrotlač je vzácnou súčasťou našej ľudovej kultúry a ukážkou remeselnej tvorivosti obyvateľstva. Verím, že šiesty zápis SR do zoznamu UNESCO prispeje k tomu, aby sa tradíciu modrotlače podarilo zachovať aj pre budúce generácie,“ dodala.

Prípravu nominačného spisu za Slovensko zabezpečovalo a koordinovalo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri Slovenskom ľudovom umeleckom kolektíve (SLUK), ktoré je zodpovedné za implementáciu Dohovoru UNESCO na ochranu nehmotného kultúrneho dedičstva z roku 2003. Na zasadnutí výboru UNESCO sa celkovo zúčastnilo 800 účastníkov zo 125 krajín.

ZAVÁŽILA PÄTICA KRITÉRIÍ

Ako uviedol portál ludovakultura.sk, medzivládny výbor rozhodol, že z informácií uvedených v spise nominácia spĺňa požadované kritériá UNESCO pre zápis do Reprezen-

tívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva ľudstva nasledovne:

Kritérium 1: Znalosti spojené s modrotlačou sú charakterizované silnou regionálnou rozmanitosťou, ktorá sa odráža v používaných vzoroch a technických postupoch, modrotlač zahŕňa súbor techník, ktoré sú nepretržite rekonštruované prostredníctvom experimentálnych workshopov, open-source prístupov a nových technológií. Modrotlač bežne nosia členovia folklórnych skupín a súborov na vystúpeniach ako aj jednotlivci počas slávnostných alebo spoločenských príležitostí, modrotlač čoraz viac ovplyvňuje okrem iných oblastí aj odevy určené na každodenné nosenie, módu a interiérový dizajn.

Kritérium 2: Spoločná nominácia a zápis prvku má potenciál zabrániť jeho skostnateniu tým, že povzbudzuje neustálu obnovu tradičných motívov a zručností.

Kritérium 3: Súbor predstavuje komplexný súbor už prevedených, súčasných a plánovaných záchovných opatrení zameraných na

prenos, ochranu, dokumentáciu a propagáciu prvku. Patria sem vzdelávacie programy na zvýšenie povedomia v prostredí mladých ľudí, partnerstvá s technickými a odbornými školami, výstavy v múzeách a rozvoj sietí spolupracujúcich odborníkov.

Kritérium 4: Komunity, združenia, kultúrne inštitúcie a jednotlivci sa zúčastnili na príprave nominácie od začiatku procesu prípravy nominačného spisu až po pripomienkovanie textu nominácie, najmä prostredníctvom workshopov.

Kritérium 5: Prvok je súčasťou zoznamov nehmotného kultúrneho dedičstva na národnej úrovni v každom zo zúčastnených štátov a bol zapísaný v rokoch 2014 – 2016. V každom predkladajúcom štáte spravujú zoznamy príslušné orgány, ktoré ich aj pravidelne aktualizujú.

Skutočne výnimočným je aj fakt, že členovia Medzivládneho výboru zablahoželali zúčastneným štátom k vypracovaniu excelentnej nominácie.





MODROTLAČ SLÁVI RENEŠANCIU, PO ROKOCH SA Z NEJ STÁVA FENOMÉN

V minulosti bola považovaná za čosi bežné, dnes slávi renesanciu a tí, ktorí umenie modrotlače ovládajú, sú v centre záujmu módného sveta. Toto špecializované odvetvie farbenia látok produkuje materiály s neopakovateľným charakterom. Prírodné látky – čiže bavlnené, ľanové a konopné materiály - sa s tlačenými vzormi za studena farbja v indigovom roztoku. Negatívne vzorovanie sa docieľuje tlačou rezervy nanesej na modrotlačiarisku formu.

Text ANDREA BERCIK *Foto* archív LUCIA DOVALOVÁ

Na Slovensku sa modrotlač začala z Holandska intenzívne rozširovať približne v 18. storočí, hoci v Európe sa rozšírila v súvislosti s

importom indiga a módnych modrotlačových látok z Indie už v 16. a 17. storočí. Toto remeslo sa veľmi rýchlo rozšírilo do všetkých

kútov nášho kraja. Modrotlačiarске dielne v tom čase existovali skoro v každom mestečku. Keďže základným materiálom pre produkciu modrotlače je plátno, jej výroba sa spočiatku koncentrovala hlavne v oblastiach, kde bolo rozvinuté plátenníctvo. Najstaršia zachovaná modrotlač z územia Slovenska pochádza z roku 1783 z Kremnice a z roku 1784 z Dobšinej. V 19. storočí však už jej popularita začala klesať a modrotlač bola využívaná skôr vo vidieckom prostredí. Dnes však je opäť fenoménom.

AKO TO VLASTNE FUNGUJE?

Modrotlač je technika farbenia prírodného textilného materiálu indigom, to znamená na modro. Plátno sa najprv vyvarilo vo vode, do ktorej bol pridaný vápenatý lúh a sóda. Následne sa vypralo v kyseline sírovej, ktorá bola zriedená vodou a vypláchno sa v tečúcej vode. Po usušení, naškrobení a vymangľovaní bolo plátno pripravené na tlač vzorov a farbenie. Prepracované vzory sa na látku maľovali ručne, ale postupne sa technika zdobenia látok vykonávala drevenou alebo kovovou formou (pečiatkou), takzvanou matricou. Vzory sa maľovali a odtláčali na stole prostredníctvom krycej zmesi, takzvanej rezervy, alebo papu, čo bola zmes zamedzujúca zafarbeniu látky v mieste vzoru. Pap vznikol zmiešaním maliarskej hlinky, arabskej gummy, modrej skalice, octanu, dusičnanu olovnatého a pridaním ďalších prísad. Mal väčšinou žltou-zelenú farbu. Recept na jeho zloženie bol tajomstvom každého modrotlačiaru.

Po uschnutí papu sa plátno v rovnobežných záhyboch vešalo na železnú konštrukciu a ponorilo sa na 20 - 30 minút do studenej zmesi na farbenie v drevenej, železnej, medenej, murovanej či neskôr betónovej kadi (kypa – pozn. red.), ktorej základnú zložku tvorilo indigo. Celé plátno sa tak zafarbilo, okrem miest, kde bol nanesený pap, ktorý indigo neprijímal. Po vytiahnutí plátna majster pomocou dre-

veneji paličky pooddeľoval zlepené časti, aby boli rovnomerne zafarbené. Nechal ich asi 15 minút oxidovať na vzduchu. Proces namáčania sa opakoval niekoľkokrát, čím viackrát sa plátno namáčalo, tým tmavšia modrá farba vznikala. Následne sa plátno obrátilo tak, aby bolo zavesené z druhého konca. Po nafarbení sa tkanina vložila do slabého roztoku kyseliny sírovej, čím sa pap z látky odstránil a vznikol biely vzor na tmavomodrom podklade.

„Najstarším, na Slovensku však málo rozšíreným spôsobom bolo batikovanie – nanášanie rozpusteného vosku striekaním na látku (Stará Ľubovňa, Trnava). Inou formou bolo vyvážovanie, vsívanie drobných kamienkov či prešívanie stehov (zástery z okolia Piešťan, zo Zázrivej), uvádza portál uluv.sk.

Modrotlačiaru na Slovensku boli väčšinou zároverň roľníci. Farbiari museli chovať aj kone, ktoré potrebovali pri pohone mangľa a rozvážaní tovaru. Po usušení zafarbeného plátna sa totiž mangľovalo. Čím bol mangel väčší a ťažší, tým bola látka lesklejšia. Kvôli zvýšeniu lesku sa modrotlač v niektorých oblastiach ešte ďalej upravovala škrobením a leštením kameňom alebo sklenenými hladidlami.

Na východnom Slovensku sa modrotlač najviac darilo na Spiši, v Hranovnici a v Starej Ľubovni.

KDE VŠADE SA MODROTLAČ VYUŽÍVALA?

Presadila sa najmä v ženskom pracovnom, sviatočnom i obradovom odevu, kde umožnila šitie zložitejších strihov. Uplatnila sa pri šití sukni, kacabajok, menších i veľkých šatiek, ale najmä rôznych druhov širokých i úzkych skladaných či nariasených záster. Používala sa však aj v interiéroch vidieckych domácností. Z tzv. perinovej modrotlače, ktorá sa vyznačovala charakteristickými, súvisle na seba nadväzujúcimi plošnými vzormi, sa šili prikrývky, závesy a obrusy, ale najmä povlaky na periny a podošky.



ZÁHRADA

ROMANTICKÁ LEVANDUĽA

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Foto ilustračné Internet

Táto rastlina je charakteristická pre rázovitú oblasť Provensálska na juhu Francúzska ale veľmi dobre sa uplatní aj v našich klimatických podmienkach a skrášľuje nejednu záhradu.

Levanduľa, rastlina, po ktorej skôr, či neskôr siahnu všetci milovníci krásnych záhrad. Dôvodom tejto rastliny je mediterránska oblasť, kde sa jej v suchom, skalnatom a slnečnom prostredí veľmi dobre darí.

Levanduľa už od nepamäti patrí medzi najobľúbenejšie aromatické rastliny. Používa sa nielen v kozmetickom priemysle ale využíva sa aj kôli liečivým účinkom. Kvety obsahujú silice, ktoré svojimi účinkami upokojujú nervový systém, majú protizápalové účinky a zlepšujú psychickú odolnosť. Krása levandule nie je v jednotlivéj rastline, ale v bohatom zárase, kedy sytofialové kvety skrášlia kaž-

dú skalku alebo okrasnú záhradu. Kvety levandule sa zbierajú tesne pred rozkvitnutím. Viazu sa do zväzkov, ktoré sa sušia v suchom prostredí a používajú sa ako dekorácia.

Levanduľa sa okrem prevoňania príbytkov a skriň používa aj pri varení a relaxe. Levanduľové listy si nájdu svoje uplatnenie v kombinácii s pečeným mäsom alebo rybami. Používajú sa aj ako prísada do šalátov. V kombinácii s bazalkou a rozmarínom je súčasťou provensálskeho korenia.

Levanduľová tinktúra pomôže liečbe lupín a nadmerného vypadávania vlasov. Levanduľový čaj pomáha pri nespavosti, boles-

tiach hlavy a urýchľuje liečenie bronchitídy. Dôležité uplatnenie nachádza levanduľa pri použití zvonka, vo forme oleja. Prekvapivo pomáha pri reume, upokojí svalové a nervové napätie. Priaznivo pôsobí pri popáleninách a upokojuje pokožku po opaľovaní. Levanduľový olej ma protizápalové účinky a používa sa pri liečbe ekzémov a plesní.

PESTOVANIE A STAROSTLIVOSŤ

Vhodným mesiacom na výsadbu rastlín je máj. Rastlina dorastá až do výšky 60 cm. Kvetý sú veľmi aromatické a kvitnú v modrofialovej farbe, najmä od júna do augusta.

Levanduľové kriaky je nevyhnutné pravidelne zastrihávať za účelom mohutnejšieho kvetu. Počas kvitnutia sú rastliny pravidelne zastrihávané orezávaním kvetov.

Po ukončení kvitnutia koncom augusta sa od-

porúča rastlinu zastrihnúť na polovicu, niekedy až na jednu tretinu. Občerstvujúci jarný strih zabezpečí bohatosť nových výhonkov.

Vlhké prostredie pre levanduľu nie je vhodné. Preto je vhodné výsadbu realizovať na slnečných miestach, s dostatočným odstupom od ostatných rastlín. V zimnom období je potrebné rastliny chrániť pred priamym mrazom a pri teplotách pod -10 stupňov Celzia zakryť ju slamou. Ako vhodné riešenie, odporúčame výsadbu v blízkosti kamenného alebo tehlového múra, ktorý im dodá dodatočnú ochranu.

Levandule je možné pestovať aj v kvetináčoch, čo umožňuje podľa potreby premiestniť ich na slnečné miesto alebo prezimovať v interiéri. Napriek tomu, že levanduľa má rozsiahly koreňový systém, vhodné je pestovať túto rastlinu v menších nádobách. ■





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 Vasíľom. 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**

Investor Štefan Görscsös nás informoval o aktuálnom priebehu výstavby.

Priblížte nám, ako prebieha výstavba rodinných domov?

Š. Görscsös: Vo výstavbe je rodinný dom Typ 03 z tehál pre konkrétneho záujemcu a luxusný dom Typ 01, ktorý bude slúžiť na ukážku. Na výstavbu domov sme použili brúsené tehly Wienerberger. Pri tomto type tehál je najnižšia tepelná strata, a preto domy patria do energetickej triedy A0.

Rodinný dom Typ 03 Plus je v štádiu hrubej stavby s plochou strechou. Je k dispozícii k okamžitej kúpe. Strechu sme realizovali z lakoplastovej trapézovej plechovej krytiny, čo považujem za najvhodnejšiu voľbu, keďže mojou snahou je budúcim vlastníkovi ponúknuť riešenia odolávajúce zubu času.

Noví obyvatelia si určite lámu hlavu nad otázkou, v akom stave sa nachádzajú miestne komunikácie.

Š. Görscsös: Výstavba miestnych komunikácií prebieha podľa schválenej projektovej dokumentácie. Naviezli sme kamennú drvu vo vrstve 30 cm, ako stanovuje STN. Vyhotovujeme obrubníky, ktoré vylievame priamo na mieste do debnenia. Za týmto krokom nasleduje už iba finálna úprava cestných komunikácií. Cesty budú mať konečnú úpravu betónovú, chodníky budú zo zámkovej dlažby. Po dokončení budú komunikácie odovzdané do správy mesta Rožňava.

Aj keď inžinierske siete (elektrika, voda, kanalizácie, T-com) sú už hotové, chýba dokončiť pretlak ku kanalizácii. Bude sa nachádzať pod príjazdovou komunikáciou. Po dokončení pretlaku môžeme vybudovať príjazdový a odbočovací pruh, vďaka čomu noví obyvatelia získajú priame napojenie z Košickej cesty k svojim nehnuteľnostiam. ■



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

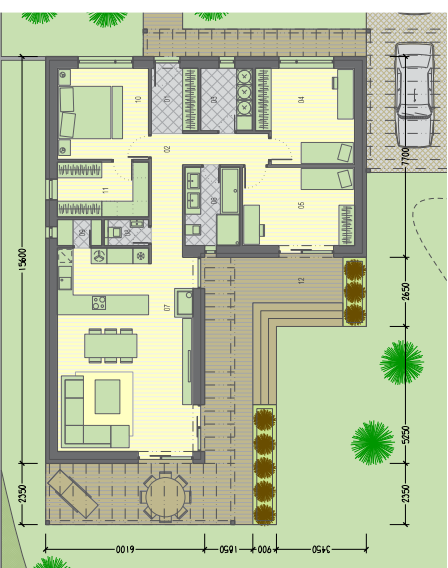
RODINNÝ DOM 03 PLUS

Úžitková plocha: 107 m²
Zastavaná plocha: 126 m²

 **podGombášom**

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

*rezervujte si
obhliadku už teraz*



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.



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

Obchodná zástupkyňa.



telefón:
0918 679 333



Mestské divadlo ACTORES Rožňava uvádza SHERLOCK HOLMES a ZÁHADA RODU BASKERVILLE na motívy diela Sira Arthura Conana Doylea

Pes Baskervillský je Holmesov najznámejší a najzáhadnejší prípad. Autor románu Sir Arthur Conan Doyle postupne vykresľuje desivú atmosféru slatín a oboznamuje nás s legendou rodu Baskerville, ktorý je prenasledovaný pekelným psom. Naši vyšetровatelia sa snažia odhaliť klamstvá a uniknúť

Divadlo ACTORES

detektívna komédia

HERKULES HOLMES V BASKERVILLE

tak zavádzajúcim sieťam stôp. Hra prevlekov a nasadzovania si masiek naznačuje, že i „desivo – štekajúce“ môže byť komické. A predsa! Kto je vrah?

Preklad: Petra Bangóová

Úprava a réžia: Tatiana Masníková

Kostýmy: Tatiana Masníková a Ildikó Dudorová

Hrajú: Róbert Kobezda, Bibiána Švecová alebo Andrea Krestianová, Attila Bocárszky

www.actores.sk





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 deťským čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, sprístupňujú im známe legendy, ťerajú 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 dobrodružstvo* 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 prírodno dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk

Srdce pre Mirku je o láske, bolesti i sile nevzdaf sa.

Autorke sa vydaril výnimočný young adult príbeh. Príbeh, aký sa môže stať každému z nás. O bolesti i nádeji, zúfalstve aj láske. Nádejná huslistka Mirka pilne cvičí na koncert v orchestri. Jediné, čo ju naozaj trápi, je, že nevyzerá ako modelka. V jeden deň sa však všetko zmení a jej doterajší bezstarostný život sa po maminnej smrti rúca. Zostáva žiť s babinou a s tetou, s ktorou sa nedokáže naladiť na spoločnú vlnu. Jej svet sa mení na temný, nič jej nevychádza podľa predstáv, prenasleduje ju smola a dopúšťa sa mnohých chýb. Tá posledná ju zničí a ona sa ocitá na dne. Už neverí, že by sa z neho dokázala pozberať... Keď vtom zasiahne osud a odrazu pochopí, že život vie byť aj krásny a problémy predsa trápia každého. Ako sa vyrovnaf so stratou blízkej osoby a so situáciou, na ktorú nás nikto nepripravil? Ako rozoznať pravú lásku? Ako sa mať rada, aj keď máš pár kil navyše? A kto sú praví priatelia? Simona Kutíšová dáva svojim románom nepriame odpovede na množstvo páčivých otázok.

V predaji u vydavateľa www.vydavatelstvomaxim.sk



KNIHY PRE CELÚ RODINU



Izabela a jej lásky - Príbeh nevšednej lásky, bolesti, zrady, hrdosti a cti sa odohráva na pozadí bratovražednej vojny medzi Armag-
načmi a Burgundami. *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 strávila dva roky v rozhovoroch s človekom, ktorého ako študenta odviekli do gulagu len preto, že bol v nesprávnej chvíli na nesprávnom mieste a v jednom 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, ortiel je podpísaný.

V predaji u vydavateľa www.vydavatel-stvomaxim.sk



Cieľom publikácie „*Slovensko - krajina plná tajomstiev, Život na kolajniciach*“ je hravým spôsobom, prostredníctvom príbehu osadeného do súčasnosti, priblížiť čitateľovi krásy Slovenska. Predstaví mu históriu i technické pamiatky dokumentujúce bohaté dejiny železničnej dopravy na našom území. Oboznámí ho so zaujímavými povolaniami, ktoré môžu byť v súčasnosti na ústupe, ale ktoré zanechali výraznú stopu v našej histórii. V knižnom príbehu pred očami čitateľa zasväcuje železničiar na dôchodku svojho zvedavého synovca do tajov života na kolajniciach. V osobe strýka sa prelína silný osobný príbeh človeka s príbehom železnice, ktorý zahŕňa rôzne svety viacerých generácií.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk

KOLOTOČ S DOBŠINSKÝM ALEBO PRÍHODY ČERVENÉHO ČIPA



Spisovateľ Igor Válek opäť prichádza s peknou a poučnou knihou (Vytvorenie diela podporil FPU formou štipendia z verejných zdrojov). Tentoraz ponúka „jazdu“ svetom detských kníh a ich tvorcov. Čitatelia sa stretnú s Pavlom Dobšinským a trojicou kamarátov, ktorí zažijú neuveriteľné príbehy. Všetko sa začalo, keď Tomáša trafil kamarát Hamžo do hlavy loptou tak nešťastne, že stratil vedomie a Táňa musela volať záchranku. Prebral sa až po mesiaci a tu sa začína naša ukážka...

Ilustračná koláž: IGOR VÁLEK

NEUVERITELNÁ NÁVŠTEVA

Tomáš sedí na posteli a spomína, čo sa stalo potom, keď ho lopta trafila do hlavy: – Decká, to ma obklopili tma a ticho. Ako keď ti úplne vypne tablet. No ako nečakane rýchlo som odkväcol, tak nečakane rýchlo som sa aj prebral. Farby svietili žiarivejšie a zvuky zneli silnejšie. Prepadol ma zvláštny nepokoj a ešte mi doň šepkal aj akýsi tajomný hlas: „Vstaň a choď, hľadaj na Slovensku múdrosť, smiech a veselosť! Hľadaj ich a nájdeš ešte viac...“

Vyjavení Hamžo počúva kamaráta s otvorenými ústami, aj mucha mäsiarka by v nich zaparkovala, no pohotovejšia Táňa sa pýta: – Tomáš, kto to šepkal? Tomáš alias Červený Čip však pokračuje akoby jej otázku ani nepočul: – Opäť sa všetko zmenilo a tentoraz som sa ocitol v akejsi neznámej krajine. Spúšťal som sa šmykľavými briežkami popri potôčkoch, stúpaj po strmých chodníčkoch. Chvíľu som sa brodil po členky v horúcom prachu, chvíľu po kolena v chladivej rose lúk. Hoci bola noc, videl som ako cez deň, lebo nado mnou svietil veľký kotúč mesiaca. No veľké guľaté brucho (mal ho ako náš sused Pišta, ktorý pije veľa piva) mu zrazu zakryli husté obláčiky spoza najbližšieho kopčeka...

– Čo, nebodaj horelo?

– Veru, aj ja som sa zľakol, lesný požiar, splašene si hovorím! Vybehnem na kopček a čo nevidím...

– Čo nevidíš?! – deti sú vtiahnuté do príbehu až po uši.

– ... že na ňom leží, chrbtom opretý o batoh, akýsi starý chlap a bafká z fajky. To bol dym, čo ma vystrašilo!

– No a šepkajúci hlas?

– Tiež patril tomu starkému s bielou bradou a oblečenému v kabáte ako z 19. storočia. Pamätáte sa na Ľudovíta Štúra a jeho kamarátov, tiež nosili také.

– No a čo bolo ďalej?

– Chcem starkému niečo povedať o fajčení

v prírode, no pozriem sa mu do očí a zrazu viem: nie je tu náhodou, isto má batoh plný dobrodružstiev a hlavu príbehov...

– No a čo, mal?

– Jasnačka, že mal! Len jedným okom mrkol na mňa a vraví: „Tomáš, sadni si ku mne, dlho ňa čakám, dobre že si už tu.“

– Vy ma poznáte?

– Akože by som nepoznal! Veď ja poznám všetky deti, aj tvoju mamu s otcom som poznal, keď ešte neboli mamou a otcom. No hlavne poznám dobré príbehy našich predkov...

– Odkiaľ ich môžete poznať? Kde ste zohnali takú aplikáciu?! Povedzte prosím, dostal som nejaké eurá od starkej pod stromček...

– Chlapče, nie tak zhurta! Aká aplikácia? Poznám tie príbehy z Gemera, Liptova, Pohronia, Turca, Oravy, zo Šariša a z ďalších končín Slovenska. Tam sme ich s kamarátmi pozorne počúvali, zbierali ako zrnká zlatého pokladu a zapísali. Aby ostali v knihách a všetci, ktorí ich budú čítať, sa z nich poučili aj zabavili.

– Starký, dajme tomu, že verím... Hoci, úplne otvorene, budete mať čo vysvetľovať! Najskôr mi povedzte, kto ste vy, odkiaľ prichádzate, ako ste sa tu ocitli?

– Chalani, vy neviete, kto to bol? – prerušila Tomáša Táňa a uškrnula sa. „Jasné, stále sa hrabe v knihách, veľa si pamätá a potom frajerí, čo všetko vie!“ v duchu si zahundral Hamžo. Veru, na Táni bolo vidno, že je o poriadny krok pred kamošmi. Aj sa už nadychovala, že povie viac, keď vtom ktosi zaklopal na dvere. Deti sa strhli a Hamžo, zvyknutý rýchlo konať, sa pohol, že ich otvorí, no nestihol. Otvorili sa a vošiel ten, ktorý klopal. Táňa sa obrátila od Tomáša a ešte viac vyvalila aj tak naširoko otvorené modré oči. Zalapala po vzduchu ako ryba na suchu a neveriaco vykrikla až sa jej hlas odrazil od bielych stien: – Pavol Dobšinský! Chalani, to je predsa Dobšinský!!!

A young child with blonde hair, wearing a light pink shirt, is holding a book titled "SLOVENSKO SLOVAKIA". The book cover features a landscape with mountains and a person. The child is looking at the book with a focused expression. The background is slightly blurred, showing what appears to be a display or a stage setting with other books or posters.

NIE JE ROZPRÁVKA AKO ROZPRÁVKA

Všetci si všimame, čo všetko sa časom zmenilo. Súčasné dieťa zvykne hrať iné hry, než pre aké sme my kedysi horeli vášňou. Žili sme pre iné ciele, snažne sme napodobňovali iné populárne osobnosti, nehovoriac o obľúbených kúskoch oblečenia. Je preto nesmierne upokojujúce vedieť, že čosi majú spoločné deti všetkých generácií. Všetky totiž potrebujú rozprávky. Absolútne presvedčenie, že sedemhlavého draka premôže udatnosť srdca, že existuje bohatstvo, ktorého hodnota je väčšia ako sto dukátov, že princezná sa môže zahľadiť aj do chudobného mládenca, nemálo obohacuje o pocit bezpečia a zasieva vieru v nikdy sa nekončiacu silu nevinnosti.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **MILAN ELŠÍK**

Nie je však rozprávka ako rozprávka. Ako je to myslené?

TELEVÍZIA A KNIHA

Mohlo by sa zdať, že pozriete si rozprávku aj prostredníctvom obrazu, najmä keď ten ponúka neobmedzené množstvo efektov, sa vyrovná čítaniu príbehu.

OMYL!

Tí, ktorí sa zhostili úlohy rodiča, si jednoznačne pre dieťa prajú to najlepšie. Preto by ako prvé mohlo zaujať, že mozog je pri pozieraní televíznej rozprávky v celkom inom rozpolžení ako pri vnímaní rozprávky čítanej. Nebojte sa, nebudeme zachádzať do príliš odborných výrazov, len upozorníme na to, že pri pozieraní dieťa často prehliada samotný príbeh. Je to spôsobené postupmi samotných tvorcov, ktorí pred kvantitov slova uprednostňujú pôsobenie na zrak. Tým zákonite dochádza k ochudobneniu o naučenie sa nových výrazových prostriedkov, navyše značne utrpí aj koncentrácia dieťaťa. To je totiž v neustálom pohybe, nevedome preberá to, čo vída pred očami, teda meniace sa obrazce. Dieťa je síce zamestnané robením čohosi iného ako stváraním neplechty typickej pre najkrajšie roky, ale po uplynutí rozprávky, nemusí byť schopné zhrnúť obsah príbehu.

Pri čítaní má dieťa jedinečnú šancu stať sa spoluautorom rozprávky. Kým je mu dej predčítaný, dostáva dostatok času na uvažovanie. Nikam sa neponáhľa, v televízii však všetko prebieha prírychlo. Dieťa nemá kedy fabulovať, predvídať, ako to napokon celé dopadne.

S tým súvisí i vyhýbanie sa stereotypom. Kým v televízii je jasne stanovené, ako má vyzeráť princ, čo si asi oblieka chudobný kováč, pri stretnutí sa s knihou si tieto skladačky môže spojiť dieťa samo. Vznikajú tým často nadmieru zábavné situácie, ktoré potom krmitelia smiechom nielen rodičov či iných rodin-

ných príslušníkov, ale aj deti.

Zlo v televízii nie je tak striktné odlišené od dobra ako v knihe. V televíznych rozprávkach sa dnes už neraz prikláňa k agresii, pričom dieťa príliš skoro dospieva, pretože je odmaľička „vhodené medzi vlkov“. Ono už skoro vie, že svet nie je až také biele miesto a tým preniká do myslenia dospelých. Nie je tiež zriedkavosťou, ak má po predsedanej hodine pred televíziou ťažké sny. Kniha do rúk dáva príležitosť poraziť zlo, tento akt robí dieťa aj prostredníctvom vnútorných pochodov pri počúvaní.

V knihe si dieťa nachádza kamarátov. Ak je mu dostatočne poskytnutá chvíľa pre imagináciu, čo v knihe zaiste je, vytvorí si sympatie k určitým hrdinom. Dievčatá tak akosi prirodzene priťahuje vidina princeznej, kým chlapcom ani tak nezáleží na sociálnom zaradení, ako na bojaschopnosti a odvahe. S hrdinami sa stotožňujú, napovedá im to, akým smerom by sa mali uberať, či dať prednosť láskavosti a ako prejavíť súcit.

Diskutuje sa o nadmernom používaní televízie ako prostriedku zábavy. Chcete sa vyhnúť tomu, aby dieťa záviselo na posedávaní pred obrazovkou? Dajte mu niečo hodnotné. Dajte mu knihu!

REALITA ALEBO PRÍBEHY FANTAZÍJNE?

Voľba je zázračný dar a neradi by sme ho komukoľvek vzali. Či už sa rozhodnete pre rozprávku s motívmi nadprirodzena alebo niečo každodennejšie, to ponecháme na vás. Inšpirácie však nikdy nie je dosť, a ak by vás omrzeli bytosti, ktoré beztak nikdy nemožno stretnúť, vyskúšajte nádhru Slovenska, ktoré síce poznáme dobre, ale vždy to bude aj je krajina plná tajomstiev. Vyberte sa na potulky v sprievode deduška historika alebo zažite tie najdobrodružnejšie prázdniny s lodným kapitánom.

Zo všetkého najdôležitejšie ale je, verte v rozprávky a ony sa vám odvdčia!

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

MÁJ-JÚN 2019

Class

AJ ZDRAVIE CHUTÍ SLADKO

CHRONICKÉ VENÓZNE
OCHORENIE

POHÁNKA

MÁJ VÁM DOPRAJE ZDRAVIE

NAOZAJ SLOVENSKÝ
MULTI LEVEL MARKETING

OLYMPIONIK JOZEF PLACHÝ (70):
EŠTĚBÁCI MA POTREBOVALI,
TAKŽE MI DALI POKOJ





INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

**DOKTOR SIRUP
BANÁNY V ČOKOLÁDE**
KALCIOVÝ SIRUP
100 ML



~~7,58 €~~
5,90 €

**PAMPERS
PREMIUM NEWBORN**
3 MIDI (5-9 KG)
60KS



~~18,90 €~~
13,93 €

**KLORANE BEBÉ
LINGETTES NETTOYANTES**
JEMNÉ ČISTIACE OBRÚSKY
70 KS



~~6,40 €~~
5,66 €

**BIODERMA
ATODERM PRÉVENTIVE**
DĚTSKÝ KRÉM
200 ML



~~15,40 €~~
13,62 €

**BLEND-A-DENT EXTRA STARK
ORIGINAL DUO PACK**
SUPER FÍXAČNÝ DENTÁLNY KRÉM
2 X 47 G



~~9,10 €~~
7,42 €

**PHARMA FUTURE
ORTHO 3000**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
180 TABLIET



~~45,98 €~~
32,99 €

**STREPSILS
MED A CITRÓN**
PASTILKY
1 X 24 KS



~~7,34 €~~
4,40 €

**STREPFEN
MED A CITRÓN**
PASTILKY
1 X 24 KS



~~8,72 €~~
5,49 €

**HEALTH CULTURE
KONOPNÉ MAZANIE**
ŽILY-CIEVY GEL
1 X 75 ML



~~5,61 €~~
4,34 €

**VULM
MICROVENAL**
TABLETY 60 + 30 ZADARMO
90 KS



~~13,50 €~~
10,87 €

**OCUTEIN ALLERGO DA VINCI
OČNÉ KVAPKY**
PRI OČNÝCH ALERGIÁCH
15 ML



~~6,30 €~~
5,53 €

**VIBROCIL
SPREJ**
NA UPCHATÝ NOS
15 ML



~~6,98 €~~
5,69 €

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!



Ak chceš vedieť
čo je **RAJ**,
moje koláče
(POUŠTAJ!)

Proteínové palacinky



RECEPT

AJ ZDRAVIE CHUTÍ SLADKO

Čo je sladké, väčšinou síce láka najviac, ale po dopriatí si toho, čo lahodí chuti, neraz nasledujú výčitky svedomia. Je tu však potešujúca správa pre každého, kto si zúfa, pretože predsa len jestvuje spôsob, ako si čas na zemi osladiť a netrápiť sa, že telo utrpí ujmu. V na informácie bohatom rozhovore, sa dá zistiť, že nielenže sa problém vyrieši, ale teda nie je nemožné ostať zdravý a zároveň spokojný a dostatočne nasýtený. Áno, aj zdravie totiž môže a aj chutí sladko.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ** Foto archív **LENKA DEMKOVÁ**

Aké sú to Fitness maškrtky? Fitness maškrtky sú koláče, dezerty, zákusky, torty, sladké aj slané, ktoré sa od tradičných spôsobov prípravy či pečenia líšia najmä v množstve a druhoch použitých surovín. Recepty na naše Fitness maškrtky sú zdravé, málo kalorické, avšak zároveň nutrične bohaté a ozaj chutné! Cieľom Fitness maškrt je nájsť zdravší spôsob náhrady viacerých nevhodných, často veľmi kalorických surovín. Najradšej v skratke tvrdíme, že Fitness maškrtky sú tie koláče, kde sa človek nemusí kontrolovať, koľko kúskov zjedol, ale pokojne si môže dopriať aj viac porcií bez zbytočných výčítiek a kíľ navyše.

Pre koho sú určené? Fitness maškrtky sú určené naozaj pre každého. V rámci našich receptov využívame vždy len čerstvé suroviny, snažíme sa používať v čo najväčšej miere domáce výrobky. Preto sú Fitness maškrtky vhodné aj pre deti. Navyše do koláčov nepridávame umelý cukor či sladidlá, koláče dochucujeme väčšinou proteínom, domácim medom či agáve sirupom. Aj vďaka tomu sú vhodné pre športovcov, ľudí, ktorí dbajú na zdravý životný štýl, a napriek tomu si chcú dopriať sladké.

Čo Vás viedlo k tomu, aby ste sa začali venovať zdravším variantom maškrt? Piecť som začala spontánne už počas štúdia na vysokej škole. V našej domácnosti sme nikdy nezvykli mať bielu múku či biely cukor, preto som automaticky pri pečení využívala iné formy ochucovania koláčov, experimentovala som, čo ako bude chutiť. Keďže pracujem ako psychologička, potrebovala som vo svojom voľnom čase nájsť určitú formu psychohygieny. A ňou je pre mňa práve pečenie. Znamená pre mňa relax, určitú dávku kreativity a spontánnosti. Navyše, keď mojím výsledkom môžem ešte niekoho potešiť ponúknutým koláčikom, je to radosť. Môj partner sa popri mojom niekoľko ročnom pečení a vymýšľaní vlastných receptov následne rozhodol, že by bolo vhodné zhrnúť moju prácu napríklad do formy knihy, aby som tak svoje recepty mohla posunúť ľuďom ďalej.

Odkiaľ prichádza inšpirácia k receptom? Inšpirácia k tvorbe receptov prichádza úplne odšadiaľ. Inšpirujú ma mnohé tradičné aj netradičné už existujúce recepty, ktoré sa ale snažím pozmeniť na zdravšiu formu. V mnohom



ma inšpirovala francúzska cukrárska tvorba počas pracovania vo Francúzsku. Avšak často vzniká nový recept v mojej hlave len na základe podnetov čerstvého ovocia, ktoré vidím napríklad na trhoch či v našej záhrade. A už premýšľam, s čím by bolo zaujímavé ho skombinovať, ako dochutiť, akú formu dať koláčiku.

Kto tvorí tím stojaci za Fitness maškrtami?

Tím Fitness maškrtky tvoríme s partnerom: Ja – PhDr. Lenka Demková, psychologička Partner – Ing. Peter Pejko, má viac než 12-ročnú skúsenosť so zdravou výživou, doplnkami výživy a pod., aktuálne sa venuje tvorbe webových stránok, eshopov.

Naša stránka: www.fitnessmaskrty.sk

Venujete sa Fitness maškrtám naplno alebo je táto aktivita skôr Vaše hobby?

Viac činnosť vnímame ako našu prácu. Nie je to pre nás práca. Keďže sme obaja zamestnaní, nie je na to ani toľko priestoru venovať sa tomu naplno. Je to skôr oblasť, pri ktorej si dokážeme oddýchnuť a prísť možno na úplne iné myšlienky či chute. Sme toho názoru, že je dôležité oddeliť prácu a hobby. Takže Fitness maškrtky pre nás ostanú vždy len určitou formou hobby.

Čo považujete v tejto oblasti za úspech?

Za náš úspech považujeme určite naše prvé vydanie knihy Fitness maškrtky. Už len z toho dôvodu, že sme nikdy cielene neplánovali niečo podobné realizovať a Fitness maškrtky pôvodne nevznikli ani s týmto zámerom. Preto nás teší, že aj napriek tomu, že sa Fitness maš-

krtám nedokážeme z dôvodu pracovnej vyťaženia venovať natoľko, koľko by sme chceli, sa ten úspech objavil v podobe vydanej knihy. Rovnako sa nám podarilo na tento rok vydať nástenný kalendár Fitness maškrtky 2019, kde ľudia môžu nájsť 12 výnimočné chutných a zdravých receptov.

Ktorá maškrtka je tá, na ktorú ste z nejakého dôvodu obzvlášť hrdá a prečo?

Nie som si istá, či hrdá, každopádne za moju najobľúbenejšiu maškrtku považujem koláč s názvom Čokoládové Francúzsko. Je to vôbec jeden z mojich prvých receptov, ktorí som začala robiť. Pôvodnú receptúru koláča som si doniesla priamo z francúzskej rodiny. A musím povedať, že sa v našej rodine aj v našom okolí stál okamžite tým najobľúbenejším koláčom. Navyše je nesmierne jednoduchý, takže pokiaľ je potrebné pripraviť na rýchlo nejaký koláčik, vždy siaham po tomto recepte.

Áké sú Vaše plány do budúcnosti?

V hlavne máme určite mnoho plánov do budúcnosti. Musíme ich však korigovať s našimi časovými možnosťami popri práci, čo nám plány dosť sťažuje. Určite plánujeme vydať aj druhú knihu, Fitness maškrtky 2. Rozmýšľame tiež nad diárom Fitness maškrtky a nad receptami Fitness maškrtky na slano. Čaká nás ešte veľa práce, no hlavne veľmi veľa ochutnávania koláčikov, doladovania receptúry a jedenia a jedenia. ■



RADA LEKÁRNÍKA: CHRONICKÉ VENÓZNE OCHORENIE



Napriek stále trvajúcej kalendárnej jari, sa pomaly ale isto dostávame k vo všeobecnosti najobľúbenejšiemu ročnému obdobiu, k letu. Príjemné rána a horúce dlhé dni, počas ktorých sa nemusíme skrývať pod nekonečné vrstvy oblečenia a zúfalo utekať pred neľútostnými vrtochmi mrazu a vetra.

Text MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ

No ako so stúpajúcimi číslami na teplomeroch zhadzujeme nánosy oblečenia, neúprosne nás začína hrýzť pochybnosť, či si skutočne môžeme dovoliť vyjsť doslova s kožou na trh. Je úsmevné uvedomiť si, že aj tu ide v podstate o ďalší zo životných paradoxov: tak ako pocit slobody a ľahkosti bytia, tak aj spoločenský tlak a zdanlivo posvätné nároky umelohmotnej krásy máme zakorenené na rovnakom mieste – v našej hlave. Ak však subjektívne vnímané estetické nedostatky predznačujú zdravotný problém, nemôžeme si dovoliť brať ich na ľahkú váhu. Estetika – neestetika, tu ide predsa o viac. So skracujúcou sa dĺžkou sukni a nohavic sa v letnom období hlásia o slovo viac či menej viditeľné rozšírené žilky, ktoré si veselo brázdia naše nohy po celej ich dĺžke. Čo sa teda skrýva za týmto nášmu oku nelahodiacim stavom?

Rozšírené žilky alebo tzv. metličky patria z odborného hľadiska pod múdro znejúci pojem chronické venózne ochorenie. Ide o širokú škálu chronických ochorení žilového systému s progresívnym charakterom, čo znamená, že

so stúpajúcim vekom dochádza k zhoršovaniu jeho príznakov. Patrí medzi civilizačné ochorenia a postihuje predovšetkým ženskú populáciu. Medzi rizikové faktory vzniku a zhoršovania príznakov patrí okrem veku a ženského pohlavia aj dedičná predispozícia, nedostatok pohybu vrátane dlhého sedenia alebo naopak státia, nadváha, fajčenie, vystavovanie sa horúcemu prostrediu, vplyv má taktiež nosenie pritesného oblečenia a vysokých podpätkov. Na začiatku ochorenia stojí oslabenie žilovej steny, strata jej pružnosti a prirodzeného napätia, čo vedie k rozšíreniu žily. K chorobnému rozšíreniu žíl sa následne pridáva nedovieravosť ich chlopní, ktoré si môžeme zjednodušene predstaviť ako dômyselne porozmiestňované dvierka po celom našom cievnom systéme, ktoré plnia kľúčovú úlohu pri riadení správneho toku krvi. Takto dochádza k hromadeniu krvi v povrchovom žilovom systéme, znižuje sa prietok krvi a tým aj oksylučovanie cievnej steny, čím dochádza k jej poškodeniu. To predstavuje vstupnú bránu pre vznik zápalu. Chronicky pôsobiaci zápal ďalej poškodzuje

cievnu stenu, žila sa ďalej rozširuje a odtok krvi sa zhoršuje, vzniká opuch. V pokročilých fázach sa zápal šíri do okolia a spolu s nedostatkom živín vyvoláva zmeny na koži, ktoré môžu vyústiť do najťažšieho štádia ochorenia – vredu predkolenia. Z uvedeného vyplýva, že chronické žilové ochorenie má z hľadiska objektivných príznakov niekoľko štádií od najľahšieho takmer bezpríznakového cez štádiá metličiek, krčových žíl, opuchov až po kožné zmeny a obávaný vred predkolenia. Pri klasi-

fikácii ochorenia má rozhodujúci vplyv aj subjektívny pocit pacienta. Zaujímavé je, že lekári sa v praxi často stretávajú s prípadmi, keď pacienti v objektívne ľahšom štádiu ochorenia popisujú silné a nepríjemné pocity a pacientov so závažnejším klinickým nálezom subjektívne netrápia žiadne ťažkosti. Medzi najčastejšie udávané subjektívne prejavy patrí pocit ťažkých a unavených nôh, nepokoj, mravenčenie až trpnutie nôh, ktoré sa zintenzívňuje k večeru, často s výskytom nočných krčov.



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 veľkokvetého a pagaštanu konského. Je určený pre jedincov s dedičnou dispozíciou výskytu krčových žíl a zápalov žíl, pre osoby v sedavom zamestnaní alebo naopak, dlho stojace.

Návštevy lekára sa skutočne netreba obávať. Dôležitá je dôkladná rodinná a pracovná anamnéza so zreteľom na výskyt ochorenia v rodine, prekonané cievne ochorenia, rizikovú záťaž v rámci pracovnej rutiny. U žien je podstatná informácia ohľadom užívania hormonálnej liečby. Lekár vyšetrí pacienta pohmatom v stoja a v ľahu, z prístrojových vyšetrení je základom bezbolestná sonografia, ktorá lekárovi umožní posúdiť anatomický stav žilového systému a zároveň zhodnotiť jeho funkčnosť. Väčšina pacientov s diagnostikovaným chronickým venóznym ochorením sa nachádza v jeho počiatočných štádiách s klinicky minimálnym nálezom. Ak pacient nepopisuje subjektívne ťažkosti, ktoré by významne narušovali jeho každodenný život, nie sú potrebné ďalšie vyšetrenia ani invazívna liečba. Správne nastavená konzervatívna liečba dokáže stabilizovať ochorenie, čím predídeme jeho vývoju do vyšších štádií.

Zasadná je zmena životného štýlu. Je nutné strážiť si telesnú hmotnosť, vyvarovať sa tesnému oblečeniu a u žien vysokých podpätkov (max. 3 – 4cm). Žilovému systému neprospieva dlhodobé sedenie ani státie, preto je dobré vykonávať v pravidelných intervaloch aspoň nejaký pohyb ako je prešľapovanie, striedavé našľapovanie na špičky a päty, či krúženie členkami. Ak do svojho bežného režimu zaradíme pravidelné cvičenie, obmedzíme opuchy a pocity nepríjemnej večernej ťažoby nôh. Vhodné je vykladanie si nôh do vyvýšenej pozície počas sedenia i spánku. Vyhýbať sa treba príliš horúcemu prostrediu ako je napr. sauna, naopak úlavu prináša striedavé sprchovanie nôh studenou a teplou vodou. Najefektívnejším prostriedkom liečby je nosenie kompresívnych pančúch, ktoré sú základným kameňom úspechu. Existujú v rôznych triedach kompresie, vyššie triedy sú preplácané zdravotnými poisťovňami. Vyrábajú s v rôznych farebných prevedeniach, s uzavretou či otvorenou špičkou, v dĺžke podkolenok, stehenných či klasických

nohavicových pančúch. Veľkosť sa vyberá na základe zmerania dolnej končatiny v jej kľúčových bodoch, o čom je pacient bližšie poučený v lekárni či výdajni zdravotníckych pomôcok. Kompresívne pančuchy sa nasadzujú ráno, kým je krvné riečiško vyprázdnené. Prvé pocity pri nosení môžu byť nekomfortné, preto je treba si na ne zvyknúť postupne sa predlžujúcou dobou ich nosenia. Medikamentózna liečba venofarmakami je doplnkom tej kompresívnej. Ide predovšetkým o látky prírodného pôvodu a to najmä flavonoidy diosmín a hesperidín z citrusových plodov, ktorých prospešný účinok opakovane dokazujú klinické štúdie. Zvyšujú žilové napätie, znižujú priepustnosť ciev a znižovaním uvoľňovania zápalových mediátorov sú aj prevenciou vzniku zápalovej reakcie. Flavonoidy vo venofarmakách bývajú dopĺňané saponínmi, pričom najpoužívanejší je aescín izolovaný z pagaštanu konského s dokázanými účinkami proti vzniku zápalov a opuchov. Pri nepríjemných pocitoch po celom dni pomáhajú aj lokálne aplikované gély s obsahom prírodných výťažkov napr. zo spomínaného pagaštanu konského, hamamelu virgínského, viniča hroznorodého či konopného oleja. Pozitívnym aspektom gélu ako liekovej formy je jeho úlavu prinášajúci chladivý efekt. Nepochopiteľným bohužiaľ ostáva fakt, že aj napriek vysokému výskytu chronického žilového ochorenia, nemáme na slovenskom trhu žiaden liek s obsahom venofarmák, ktorý by bol aspoň čiastočne preplácaný na základe zdravotného poistenia a tak vysoká cena týchto liekov odrádza pacientov a spôsobuje neochotu pokračovať v dobre nastavenej liečbe.

Chronické žilové ochorenie nie je teda len chybičkou krásy našich nôh. Ide o zdravotný problém, ktorý musíme brať na vedomie a ak aj nad ním nemôžeme vyhrať, skúsme ho aspoň o pár krokov predbehnúť a zachytiť ho včas. Ak sa aktívne začneme o naše žily starať, dokážeme tohto protivníka udržať na uzde a dospieť k dohode v prospech nášho zdravia. ■



POHÁNKA

Možno ste o nej nikdy doteraz nepočuli. Možno sa o vás názov mierne obtrel, ale zatiaľ len z diaľky. Možno sa vás dotkla myšlienka, že pri kričaní spoločnosti, čo všetko je alebo nie je prospešné, už ďalší produkt jednoducho oželite. Nech je ako chce, zdravie nebude nikdy dostatočne opakované, a preto čokoľvek, čo s ním súvisí, by nemalo byť braté na ľahkú váhu.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Neviem, či čitatelia článku majú podobné zmýšľanie, ale vždy ma fascinovalo čokoľvek, o čom sa dalo prehlásiť, že je to výnimočné. Vzbudzovalo to vo mne nielen rešpekt, ale aj túžbu dozvedieť sa viac. Veď úprimnosť je drahocenná, a tak si treba priznať, že ľudstvo vždy inklinuje k výnimčnosti, či už je to s ohľadom na kus oblečenia, predmet, iného človeka alebo čohokoľvek iného. A pohánka či už sa to zdá alebo nie, výnimočná je.

PREČO

Tu je teda ten zásadný dôvod, prečo by mala byť zaradená do udalostí každého dňa. Je totiž čistá, čo znamená, že v nijakom prípade

neobsahuje nebezpečné pesticídy. Pohánka je tu s nami už dosť dlho, aby si to mali možnosť overiť i naši predkovia. Pricestovala k nám z Mongolska v 15. storočí a skutočnosť, že sme si jej podobu zachovali do storočia, v ktorom existujeme, má tiež výpovednú hodnotu. Je ale pravdou, že nie vždy si obyvatelia uvedomovali, aký prospech pre človeka má. Kedysi sa hanlivo označovala za obilie pre chudobných. O to slávnejší bol a je jej návrat do jedálnych lístkov.

Pestovať sa smie len tam, kde sú nekontaminované pôdy. Je to jednoročná rastlina a ani zďaleka nie je náročná na živiny. Jej listy majú na pohľad pekný srdcovitý tvar a kvety



sú obdarené bielou, až ružovou farbou. Plody sú obalené šupkou, ktorá sa však odstraňuje.

Výnimočnou, až priam zázračnou ju robí obsah rutínu, ktorý sa podieľa na zvyšovaní pružnosti ciev. Pohánka čistí krv a podporuje fungovanie obličiek. Zloženie pohánky je bezlepkové, takže sa nemusia báť ani tí, ktorí majú predpísanú diétu. Oplýva vlákninou, minerálnymi látkami a vitamínmi, čo prinesie potešenie hádam každému. Je snáď niekto, komu by niekedy nechýbalo železo, vápnik alebo by netrpel nedostatkom nejakého vitamínu?

Pohánka ako silne zásaditá potravina odvádza z tela kyseliny, čím napomáha k získaniu rovnováhy.

KONKRÉTNÉ ÚČINKY

Podme však od všeobecného ku konkrétnemu, aby bolo jasné, na čo všetko potravina slúži. Zlepšuje imunitu, čo určite vedeli aj znalé babičky. Mnohé z nich doteraz krúčia hlavou a premýšľajú, odkiaľ sa berú toľké choroby a prečo mladosť, ktorá by mala byť poznačená silou a vitalitou, bojuje s baktériami.

Taktiež lieči krčové žily, pôsobí ako prevencia pred artritídou a reumou, chráni pred baktériami, priaznivo vplyva na krvný obeh, posilňuje potenciu a libido, zastavuje krvácanie nosa a ďasien, posilňuje nervy.

AKO JU PRIPRAVIŤ

Potravinu prepláchneme na sitku vodou a potom ju vhodíme do osolenej vody, ktorá je šesťnásobkom pohánky a následne ju varíme približne 5-6 minút. Po čiastočnom vychladnutí sme pridať olej alebo iné bylinky a podávať napríklad ako alternatívu ryže.

To je však iba základný recept, po zoznámení sa s ňou príde aj nová schopnosť, ako ju dostať do organizmu. Nájde ju vo obchodoch vo forme múky, rýb, krupice i celého zrna. Nie je dôvod báť sa, že nebude mať v domácnosti využitie, stačí chuť a možností bude len pribúdať.

Je tu však i varovanie pre osoby, ktoré majú sklon mať vysoký krvný tlak, práve tie by ju nemali denne konzumovať. Aj tu totiž platí, že opatrnosť predchádza nešťastiu, ale múdrosť uchováva zdravé kosti. ■



MÁJ VÁM DOPRAJE ZDRAVIE

Práve on, ktorý rád obdarúva slnkom a láka k aktivitám, ovplyvňuje a povzbudzuje rast liečív. Pri zatvorených očiach a ochotnej predstavivosti, je možné, že sa vykreslí obraz prastarých mám, ktoré pozorne sledovali prírodu, aby vedeli, kedy a čo je vhodné vziať do príbytku.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Múdrosť žien sa príliš nespoliehala na lekárov, nechvejne dôverovali, že moc majú bylinky. Akýkoľvek neduh trápil, vždy sa dalo pomôcť darom zeme. Čo všetko sa dá nájsť, keď sa človek v máji vydá za dobrodružstvom a rozhodne sa nasledovať stopy prastarých materí?

VRÁŤME SA NA ZAČIATOK

Všedné trápenia tela je zvykom si buď nepripúšťať, alebo sa presýtiť antibiotikami. Väčšinou sa rada rastlín hľadá vtedy, keď sa z nepatrnej stáva nadrozmerná ťažkosť. Možno je najvyšší čas postaviť sa na začiatok a uhasiť oheň v zárodkoch. Koniec koncov sila liečív je

tu od nepamäti a neobišla ani také staroveké Grécko, ktoré je pre nás predovšetkým pripomienkou zrodu filozofie a centrom mysliteľov. Zавše spomenieme oregano, ktoré dodnes niektoré ženy rady primiešavajú do vody, aby uľahčili príchod potomka na svet. Už je to raz veru tak, že spomínané oregano neobišlo ani krajinu rozprávok, pretože Harry Potter, ktorého určite nie je treba zvlášť predstavovať, v príbehu ukázal, ako rastlina pôsobí na hojenie rán a jaziev či zastavenie krvácania.

Bylinkárstvu sa prekopávala cesta aj v stredoveku. Kláštory slúžia nielen ako dejisko romantických zápletiiek v knihách (veď ktorú ženu by na duši nezahrialo, ak sa zakázaná láska rozhorela medzi služobníčkou Pána a šľachticom), ale vďaka matke predstavenej Hildegarde sa zachovali viaceré recepty. Pri uvedomení si toho, koľko rokov postupy príprav prežili, sa človek zamyslí a môže počuť modlenie sa mníšok, krik a túžbu žien, ktoré by budúcich manželov rady prilákali pevným zdravím alebo plač bábätiiek, ktoré sa zbavovali bolesti hrdla.

Hoci o tom mnohí ani len netušia, prehlasujú aj v súčasnosti heslo Sebastiana Kneippa, ktorý tvrdil, že najlepšou lekárkou je príroda. Práve on, kňaz a bylinkár zasvätil roky skúmaniu a nejednu vedomosť doviedol do dokonalosti.

S pribúdajúcimi storočiami sa však aj znásobila popularita medicíny, a tak bylinkárstvo trochu ustúpilo pokroku. Trvalo to až do 90. rokov dvadsiateho storočia, kedy sa o návrat témy postaral Hermann-Josef Weidinger.

BYLINKY MAJÚ ČO POVEDAŤ AJ DNES

Deti sa často po zábavkách na lúke domov vracajú s púpavou či sedmokráskou v dlani, pričom natešené úlovok venujú najmä māmám. Tento akt sprevádza úsmev dospelých a dobrosrdečné poďakovanie. Ibaže aj púpavy a sedmokrásky majú priaznivé účinky a odporúča sa ich pridávať do šalátov alebo konzumovať čaj.

Bylinky sú dostupné na zbieranie či doposťovanie alebo sa dajú nájsť v predávaných prípravkoch.

Ak je vo vašom pláne začať pravidelne piť bylinkový čaj, malo by sa vysvetliť správne dávkovanie. Na šálku stačí toľko bylínok, koľko sa zmestí medzi palec a dva prsty. Takéto množstvo je treba zaliať približne 250 ml vody a prikryť, aby neunikli éterické oleje. Čaj by sa potom mal nechať lúhovať desať minút.

V prípade, ak organizmus nutne túži po osviežení, neupierajte mu ho, naopak, doprajte mu to najlepšie, aké môže mať. Jednými z najlepších prostriedkov, ako doviest telo do stavu, kedy je osviežené, je požívať metu alebo bazalku. Do karafy nalejte vodu a nezabudnite pridať vetvičku obľúbenej aromatickej rastliny.

Vytrvalý bojovník proti kožným chorobám je Alchemilka obyčajná. Nachádza sa na vlhkých lúkach alebo blízko potokov. Zbiera sa kvitnúca vňať, ale ak sa vezmú aj prízemné lístky, nikomu to neuškodí. Uľahčuje taktiež menopauzu a pôrod, a teda sa s ňou určite spriatelí nejedna žena.

Antibiotické a antiseptické účinky má dokonca aj tá, ktorá sa zvyčajne považuje za nepotrebnú burinu, Ďatelina lúčna. Pomáha tiež pri plynatosti a zlepšuje spánok. O ďatelinu núdza iste nie je, dá sa nájsť takmer všade.

Ďalšou z radu burín, je aj Kapsička pastierská. Za jej existenciu by mali byť vďačné tie, ktoré trpia silnými kŕčami pri menštruácii. Podporuje tiež funkciu močových ciest, obličiek a pečene.

Pri prehánaní bude nápomocná rastlina, ktorá názvom príliš neláka, Pakost smradľavý. Nie každý však z neho znesie čaj, spôsobuje to horká chuť. Šancu sa mu opláti dať vo forme obkladov, zaženie bolestí a opuchy.

Šalvia sa síce zbiera až koncom mája, ale opomenúť ju by bolo neprospešné. Utlmuje kašeľ, zlepšuje trávenie, priaznivo účinkuje na vylučovanie žlče a na dýchacie cesty. Dá



sa však povedať, že jej využitie je univerzálne. Oblúbená je aj pre schopnosť upokojiť nervy.

Pozor! V tehotenstve však môže vyvolať potrat a pri kojení zasa zastaviť tvorbu mlieka. Všeobecne sa radí, aby sa šalviový čaj nepil pridlho, dôležité je dopriať si pauzu.

Pri zbieraní Benediktu lekárskeho si radšej natiahnite rukavice. Má protirakovinové účinky a výrazne podporuje imunitný systém.

Kto by kedy nepočul o Breze previsnutej? Je vhodná na detoxikovanie a zvyšuje obranyschopnosť.

Zbysťrite zrak tí, ktorí sú trápení srdcovou arytmiou, Pomocnú ruku vám podá Hloh obyčajný. Ak chýba vitamín C, doplniť ho môže Jahoda obyčajná. Čaká na zber na okrajoch lesov a lúk.

Materina dúška pôsobí dezinfekčne, čo sa nejednému zide.

V období, keď je viac slnečných lúčov, je hmyz priťahovaný, a tak je človek vystavený riziku uštipnutia. Ak už riziko prešlo do priameho činu a niekto bol uštipnutý, prekvapivo sa o zlepšenie postará Medovka lekárska.

Inšpirácie je neúrekom. Dalo by sa pokračovať a pripomenúť si aj všestranný cesnak alebo Prasličku roľnú, ktorá uľaví pri problémoch s močovými cestami, a akiste by sa bylín našlo toľko, že by jeden, ba dokonca ani dva články neboli postačujúce. Ostáva už len dúfať, že sa ponoríte do tajov prírody a natiahnete pravicu, aby vás objala a pomohla vám nájsť zdravie a pokoj.

VITAJTE V

OSHEE™

izotonický nápoj · prírodný produkt s vitamínmi

WORLD

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



Zakladatelia Miroslav Hruška, Michal Farkašovský a manažérka projektu Lucia Vranková

NAOZAJ SLOVENSKÝ MULTI LEVEL MARKETING

**LIFE VISION - MULTI LEVEL MARKETING (MLM)
JEDNODUCHÝ, ALE ÚČINNÝ SYSTÉM PODNIKANIA**

Text **MIROSLAV HRUŠKA - ZAKLADATEL LIFE VISION, www.lifevision.sk**

„Pred rokom a pol sme sa rozhodli vytvoriť a dať na trh Slovensko - český, čistý, jednoduchý a spravodlivý Multi Level Marketing (MLM), alebo tiež sieťový marketing s neslovenským

názvom LIFE VISION. Slovensko - český hlavne preto, že produkty pod našou značkou Life Vision vyrábame prevažne na Slovensku a v Čechách, okrem parfémov, ktoré nám vý-

rába naša spriaznená parfuméria neďaleko Paríža. Naš MLM, je forma, ktorá je jednoduchá a spravodlivá bez kadejakých binarných vzorcov a nekalých praktík a hlavne je cenovo dostupná pre Slovenský a český trh a našich spotrebiteľov, čo bolo našim cieľom a zároveň dôvodom, prečo sme vstúpili aj na takýto obchodný kanál a jeho formu. Je to vlastne forma marketingu, ktorá funguje na veľmi jednoduchom, ale účinnom princípe a používajú ho spoločnosti v rôznych odvetviach na predaj svojich produktov a služieb. Navyše s využitím dostupných internetových nástrojov sa aj v MLM otvárajú nové spôsoby a možnosti podnikania. Aj preto Life Vision MLM a práve preto v dnešnej dobe rôznych finančných žralokov posobiacich vo farmácii.

Veľa ľudí si spája MLM s podvodnými schémami a to častokrát oprávnené, pretože na trhu je aj mnoho podvodných neseriózných spoločností a jednotlivcov, ktorí túto formu marketingu zneužívajú pre podvody. V skutočnosti nie je Multi Level Marketing predurčený k tomu, aby pomocou neho zarábalo nekonečné množstvo ľudí, lebo to ani nie je možné, preto je dôležité zapojiť sa na jeho začiatku a ako sa hovorí byť na správnom mieste v správny čas. Life Vision je príležitosť pre tých, ktorí naozaj chcú. Isteže sú na trhu spoločnosti, ktoré fungujú 30 rokov a manažeri, ktorí boli na začiatku sa majú veľmi dobre a profitujú z celej nákupnej a obchodnej siete, ale ako to iste viete cestovať v čase nevieme. Preto je naozaj veľmi dôležité byť na skutočnom začiatku, ktorý trvá približne 5 rokov a ponúka kvalitné produkty, pre ktoré sa nákupne spoločenstvo opakovane a rado vráti svojim nákupom. Ak je produkt navyše za dostupné ceny, je to predurčené na úspech, ale nič nie je samozrejme len tak. Úspech je v tomto prípade odmena za tvrdú a vytrvalú prácu. MLM LIFE VISION umožňuje zarábať peniaze aj bežným ľuďom na každej úrovni MLM systému.

Multi level marketing nie je nič nové a firmy

ho používajú na propagáciu svojich produktov a služieb už desaťročia a niektoré spoločnosti sú veľmi úspešné, to isté platí aj o úspešných predajcoch. Niektorí ľudia si predstavujú pod MLM iba ich rodinných príslušníkov, alebo známych, ktorí predávajú kozmetické výrobky, alebo nejaké doplnky výživy a podobne... V každom prípade je multi level marketing pre mnoho ľudí stále málo známy a málo pochopený spôsob zarabania peňazí. MLM je síce jednoduchý systém, s ktorým môžete zarobiť peniaze ak viete čo robíte, ale nie je to žiadny systém pre bezpečné rýchle zbohatnutie.

AKO VLASTNE MULTI LEVEL MARKETING FUNGUJE?

Na začiatku MLM systému je spoločnosť, ktorá vyrába, alebo dodáva produkty a služby na trh. Tieto spoločnosti dodávajú svoje produkty za veľkoobchodné ceny nezávislým predajcom, ktorí ich predávajú koncovým zákazníkom. Je to v podstate ako keď továrňou vyrobí produkt a distribútor, alebo veľkoobchod sa stará o predaj koncovému zákazníkovi. V prípade MLM marketingu môže nezávislý predajca buď predávať tovar koncovému zákazníkovi, a/alebo ďalšiemu nezávislému podradenému predajcovi. Taktiež si predajca môže vytvárať svoj tím ďalších predajcov a keď si títo ľudia zarábajú peniaze, tak určité percento z ich obratu získava predajca, ktorý ich do systému zapojil (tzv. sponzor). Takto vlastne spoločnosť odmeňuje aktívnych ľudí (sponzorov) v systéme za to že pomáhajú zvyšovať predaje aj cez svoju sieť predajcov.

Hlavný rozdiel medzi spoločnosťami ktoré používajú MLM marketing a tými, ktoré ho nepoužívajú je iba v spôsobe marketingu. Kým firmy bez MLM používajú na propagáciu svojich produktov klasickú priamu reklamu v televízii, novinách alebo iných médiách, čo tvorí cca 35% z ceny produktu a aj tak to nezaplátí nikto iný, ako sám spotrebiteľ v MLM spoločnosti neplatia primárne za reklamu, ale

zabezpečujú marketing produktov vďaka sieti nezávislých predajcov a väčšinu peňazí platia predajcom. MLM firmy nepotrebujú veľkoobchodné medzičlánky a nepotrebujú mať svoje predajne, alebo tovar dodávať do obchodov, pretože o predaj sa stará sieť mlm predajcov a spotrebiteľov.

VÝHODY MLM

Výhodou multi level marketingu z pohľadu nezávislých predajcov je to, že je to pomerne jednoduchá forma zarábania peňazí. MLM je vlastne iba o marketingu a predaji a ak si vyberiete dobrý produkt a dokázate nájsť dostatočné množstvo predajcov, ktorí ho budú predávať „pod Vami“, tak môžete zarábať slušné peniaze, nie však zo dňa na deň. Naša spoločnosť LIFE VISION má kvalitné produkty za skutočne dostupné ceny o ktoré majú ľudia záujem a dobre sa predávajú. Dôkazom toho je aj skutočnosť, že ľudia sami vyhľadávajú a už sami kontaktujú našich známych predajcov. Pre spoločnosti, ktoré majú kvalitný produkt je výhodou to, že sa nemusia starať o predaj produktov, lebo sa o to starajú nezávislí predajcovia, ale musia sa starať o svojich predajcov, aby boli dostatočne zaškolení a zruční, preto v Life Vision dbáme na vzdelávanie produktové, ale aj obchodné. Ak má spoločnosť dobrý produkt a dobrých predajcov, tak MLM je výhra aj pre spoločnosť aj pre jej nezávislých predajcov.

Určitou nevýhodou ale pre niekoho zase výhodou MLM môže byť to, že táto forma marketingu a práce je hlavne o osobných schopnostiach predajcov a zvlášť tých, ktorí sú na nižšej úrovni v MLM systéme, alebo len začínajú. O úspechu tu v najväčšej miere rozhodujú osobné schopnosti jednotlivcov a preto sa často stáva že ľudia sa zapoja, sú zo začiatku nadšení ale časom zistia, že treba byť naozaj aktívny a pracovať, aby sa dostavili dlhodobé výsledky a zárobok. No a ak ľudia zistia že to nie je až také jednoduché ako si na začiatku

mysleli, tak postupne strácajú nadšenie, dôveru až skončia..., vydržia preto len naozaj tí, ktorí skutočne chcú a vedľa, čo chcú v živote dostať a dať. Pretože v živote nefunguje niečo za nič, ale niečo za niečo.

Zase naopak, ak si človek vyberie správny MLM s kvalitnými produktami, ktoré si odskúša a zistí že fungujú a sú naozaj hodnotné a užitočné a pochopí základné princípy MLM a bude aktívny, môže si takto vybudovať veľmi zaujímavé príjmy. Osobne poznám niekoľko ľudí, ktorí v tejto oblasti zarábajú 4-5 ciferné sumy v €. Samozrejme aj tu platí že „bez práce nie sú koláče“. Ak má človek seriózny prístup, aktivitu a vie sa pre vec nadchnúť a dostatočne dlho vydržať ísť za svojim cieľom, je veľká pravdepodobnosť, že sa to podarí.

Multi level marketing má svoje „pre“ aj „proti“ no je to osvedčená forma biznisu a vždy sa v ňom budú zarábať peniaze. Je to pomerne jednoduchá forma podnikania hlavne preto, lebo nevyžaduje až také odborné znalosti a vysoké investície ako niektoré iné spôsoby. S príchodom internetu, (čo nie je z historického hľadiska až tak dávno) sa aj pre MLM systém objavili nové možnosti a trendy, ktoré môžete využiť. Rozhodne internet prináša nový rozmer aj do tohto obchodného modelu a je isté že správnym využívaním dostupných nástrojov internetu ako je web, email, online video, sociálne siete, PPC reklama a pod. sa otvárajú nové možnosti pre ďalších ľudí, ktorí doteraz váhali, alebo nemali o MLM záujem.

Úspech ľudí v MLM závisí hlavne od toho, koľko dokážu osobne predať a koľko dokážu získať ďalších spolupracovníkov do svojej obchodnej siete. Ak rozmýšľate nad tým, že sa zapojíte do MLM systému, tak najdôležitejšie je si vybrať kvalitnú spoločnosť, ktorá ponúka kvalitné produkty o ktoré majú ľudia záujem a predávať ich preto, lebo viete, že ďalším ľuďom pomôžu a nie iba preto, že tým chcete zarábať peniaze.

SKUTOČNÝ ZAČIATOK VEĽKÉHO PRÍBEHU
MULTI LEVEL MARKETINGU.

...V SPRÁVNY ČAS NA SPRÁVNOM MIESTE!

GOOD VISION

Life Vision

GOOD LIFE

ADRESA ÚSPECHU

HLADÁME KLÚČOVÝCH
ĽUDÍ DO NÁŠHO MANAŽMENTU
DO VŠETKÝCH REGIÓNOV SLOVENSKA

www.lifevision.sk

  Life Vision SK



66 ROKOV SKÚSENOSTÍ A TISÍCE SPOKOJNÝCH PACIENTOV

Je leto a my ženy konečne môžeme odhalíť partie tela, ktoré celú zimu driemali pod hrubou vrstvou oblečenia a čakali na svoju chvíľu. Obnažený dekolt a ramená, ale i dlháske nohy – tým všetkým sme schopné upútať pozornosť náhodných okoloidúcich. Toho pravého však zaujmeme aj horúcim bozkom, ktorý dokážu dať iba naše dokonalé pery. Matka príroda ale nie vždy obdarí každú z nás tým, po čom túžime, a tak vyhľadávame možnosti, ktoré dnes ponúka estetická medicína. Aj vďaka nej dnes môže mať plné a prirodzene vyzerajúce pery každá z nás.

Základom úspechu každého ošetrenia v Interklinik je špičkový tím odborníkov. Výnimkou nie je ani oddelenie estetickej dermatológie v Interklinik Poprad, kde sa starajú o to, aby ste vyzerali prirodzene krásne, a to čo najdlhší čas.

Interklinik oslavuje v tomto roku 25. narodeniny, štvrtstoročie je dlhá doba, obzvlášť pre súkromné zdravotnícke zariadenie na Slovensku. Avšak napriek relatívne mladému priemernému veku našich lekároch, spolu predstavujeme 66 rokov skúseností a tisíce spokojných pacientov. V tom je naša sila. Od vzniku a založenia kliniky nebolo na trhu ešte také množstvo kvalitných a bezpečných preparátov, aké je k dispozícii dnes. Za fascinujúce v oblasti estetickej dermatológie považujeme to, že máme kožu a podkožie, ktoré je schopné prijať nami aplikované materiály, zžiť sa s nimi, meniť svoj tvar a objem, mladnúť.

Naším pacientom ponúkame profesionálne služby a zdravotnú starostlivosť na najvyššej možnej úrovni. Vďaka úspešným a pozitívnym výsledkom sme otvorili svoju pobočku v Poprade, kde sa stane súčasťou služieb re-



zortu AquaCity Poprad. Navštívte naše prvé otvorené oddelenia estetickej dermatológie, kryocentra alebo oddelenie odborných vyšetrení.

Hitom súčasnosti sú výplne pier kyselinou hyaluronovou. Plné pery sú typické pre tzv. „femme fatale“, tenšie zase pre ženy pracovité a sebestačné. Najkrajšie sú ale také, ktoré vyzerajú prirodzene a zdravo.

Pery vedia na ženskej tvári zaujať rovnako ako pekné oči. Avšak ich krása je krehká – na perách je koža veľmi tenká a keďže im chýbajú mazové žľazy i ochranný film z vody a tuku, sú obzvlášť citlivé. V dôsledku toho sa veľmi ľahko vysušujú, a práve preto si vyžadujú pravidelnú starostlivosť. Veľmi dôležitá je dostatočná hydratácia, a to nielen zvonka ale i zvnútra.

Najvhodnejším riešením na doplnenie objemu a prinavrátenie stratenej hydratácie je aplikácia zosieťovanej kyseliny hyaluronovej. Ak lekár zvolí vhodný materiál a optimálne množstvo, výsledkom budú prirodzené, hydratované a šťavnaté pery, ktoré nám vydržia vyše roka.

Rozdiel je len v požiadavkách klientiek. Kým mladšie ženy túžia po výraznejších a hydratovaných perách, staršie dámy by hlavne chceli zredukovať vrásky na perách, osviežiť a prinavrátiť im ich vekom stratený objem.

Skúsený team – najmodernejšie vybavenie - najnovšie trendy - najmodernejšie vybavenie prevádzok

Špičkový tím pracuje so špičkovým vybavením. Naši lekári majú k dispozícii najmodernejšie prístroje a zariadenia, vďaka ktorým vás dokážeme liečiť rýchlejšie, účinnejšie a pohodlnejšie. Všetky ambulancie sú vybavené podľa najvyšších medicínskych štandardov.

V súčasnosti budujeme a postupne plánujeme rozširovať naše portfólio, v súčasnosti ponúkame výkony v oblasti estetickej dermatológie. Naše služby: Tvár, Botulotoxín, Kyselina

hyaluronová, Vital Injector, Mezoterapia, Peelingy, Oxygeneo, Krk a dekolt, Vital Injector, Mezoterapia, Telo, Kontrola znamienok

Kryoterapia ako zdravie a liečba - krása a kozmetika - šport a regenerácia

- Stimuláciou samoliečebného mechanizmu má kryoterapia širokospektrálny účinok. Služi pre liečbu v reumatológii, pediatrii, ortopédii, chirurgii a neurochirurgii a fyzioterapii.

- Vypína pokožku, omladzuje a osviežuje. Kryoterapia pôsobením chladu na vrstvy kože pomáha odstraňovať celulitídu, aktívne napomáha pri chudnutí a znižovaní hmotnosti a takisto pri ťažkostiach v menopauze.

- Športovcom pomáha pri zvyšovaní svalovej výkonnosti, kondície, regenerácii pred a po športových výkonoch a pri regenerácii poúrazových stavov.

Informácie o našich službách, ošetreniach, akciách, ponuky a možnosti konzultácie a objednávky:

www.interklinikapoprad.sk; 052/78 51 710







MedicProgress Konopné mazanie hrejivé

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



Kalciový sirup Doktor Sirup

Výživový doplnok s príchutou bielej čokolády a vanilky. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumpfosfátu 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.

Kolostrum

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



Mollers Omega 3 rybí olej

Möller's je nórsky rybí tuk s ovocnou príchutou z tresčej pečene získaný z divo žijúcich nórskych arktických tresiek. Je unikátnou kombináciou prírodných omega-3 esenciálnych mastných kyselín z rýb a vitamínov D, A a E. Omega 3 esenciálne mastné kyseliny majú vedecky potvorený pozitívny vplyv na srdce, krvný obeh a mozog. Je prirodzene bohatý na dôležitú omega-3 mastnú kyselinu DHA, ktorá je dôležitá pre optimálny vývoj a a funkciu mozgu, zraku a nervového systému. Denná dávka v 1 lyžičke Möller's rybí olej Omega 3 z tresčej pečene Natur vám dodá 1,2 g omega-3 mastných kyselín z rýb a vitamíny A, D a E.

TRENDY Z LEKÁRNE



DETOX SET



Ortho enzyme

Unikátny komplex enzýmov proteázy s vysokou proteolytickou aktivitou, laktobacilov, vitamínov, extraktov z viniča, pestreca mariánskeho spolu so zinkom, koenzýmom Q10, inulínom a resveratrolom. Kombinácia chondroitínu, glukosamínu, MSM, hydrolizovaného kolagénu, kyseliny hyaluronovej vo forme hyaluronátu sodného, extraktu boswelie serrate a extraktu závooru lekárskeho, extraktu čierneho korenia a Enzýmov Proteázy s vysokou proteolytickou aktivitou. Obsiahnutý vitamín C má priaznivý vplyv na tvorbu kolagénu a prispieva tým k normálnej funkcii kostí a chrupaviek a ochrane pred oxidačným stresom.

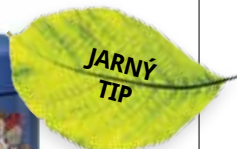
Ortho Help Emulgel Duo Effect

Hrejivý masážny emulgél na kožu. Prípravok obsahuje komplex pre účinnú kožnú masáž v oblasti stuhnutých kĺbov, šliach a svalov. Emulgél obsahuje závoorový extrakt, kyselinu hyalurónovú, glukozamin, MSM, metylsalicylát, extrakt prasličky roľnej, borievkovú a eukalyptový olej a iné. Masáž robíť s dostatočným množstvom prípravku, naniesť na kožu a sústredenými pohybmi prstov a dlani dôkladne vmasírovať do pokožky. Opakovať aplikáciu 1-3x denne alebo podľa potreby.



ORTHO Help Collagen gummies KIDS

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





Talkshow, ktorú Múzeum Vojtecha Löfflera pripravuje každý mesiac so skvelými hosťami

OLYMPIONIK JOZEF PLACHÝ (70): EŠTEBÁCI MA POTREBOVALI, TAKŽE MI DALI POKOJ

Tlieskali mi vyše 30-tisícové štadióny, lámal jeden rekord za druhým, ako jediný bežec na stredné trate bol na štyroch olympiádach. Americkí agenti mu núkali 40-tisíc dolárov na ruku, ak ostane v USA, no on sa vrátil domov - do Košíc, kde je dodnes pečený-varený. Rodičov totiž nedokázal opustiť.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **archív J. PLACHÝ, MÚZEUM VOJTECHA LÖFFLERA**

Lásku k športu ste vraj nepodedili po rodičoch. Odkiaľ sa teda vo vás vzali talent a húževnatosť vytrvať a presadiť sa? Ono, človek chce niečo dokázať najmä keď pochádza zo slabších sociálnych pomerov. Má v sebe viac húževnatosti, čo dnešným mladým chýba. Deti nikto nevedie k športu a rodičia na to nemajú čas. Najlepšou telocvičnou je pritom príroda. Talentov je veľa, akurát že keď sa dostanú do „najhoršieho veku“ 16-17 rokov, skončia.

Vás vari puberta nelámala? Ani nie. Ja som vedel, čo chcem a vďaka správnym ľuďom okolo seba som bol nasmerovaný. Mal som talent – dar od Pána Boha, vedel som, že je to správna cesta a že sa môžem rozvíjať. A vždy som sa posúval ďalej, aj napriek prekážkam.

Šport je drina, odriekanie, bolesť. Najmä ten vrcholový. Čo to vyvažuje? Prečo sa to oplatí? Pozrite, každý nemôže byť športovec. Šport však človeka zoceluje na celý život a dáva mu veľkú radosť, lebo zažiť ten adrenalín pri štartoch, radosť, keď vám tleskajú preplnené štadióny... A potom... V socializme nik nemohol ísť len tak na dovolenku, bolo nutné riešiť výjazdné doložky a ja som videl celý svet. Priznávam, že ma to tiež motivovalo.

Cítili ste sa niekedy znevýhodnené oproti bežcom z iných krajín – kvôli tomu, že tu neboli také ideálne podmienky na športovú prípravu, vezmíme si len rehabilitácie, haly... Samozrejme, bol to veľký rozdiel. Keď som pôsobil v Lokomotíve, mali sme tam len jednu šatňu. Veci sme si nosili každý deň mokré domov, mama mi ich ručne prala, sušili sme, kde sa dalo... Štadión bol, aký bol. Dnes už aj dráhu na Lokomotíve zatravnili. Hala žiadna, aj v zime sme trénovali vonku...

Ako ste sa dostali z Košíc do sveta? Začínal som v Košiciach v učilišti, kde som sa učil za strojného zámočníka, následne sa ma

v Lokomotíve ujal môj prvý tréner Ladislav Petö, ktorý už žiaľ nežije. Postupne, malými krôčikmi, som absolvoval okresný prebor, nasledovali krajský a celoštátny, Majstrovstvá Československa, v doraste som na 1000 metrov získal zlatú medailu... Už ako 17-ročný som sa dostal do reprezentácie a čerpal som skúsenosti od starších kamarátov. Boli tam tréneri, ktorí mi dávali základy z reprezentácií. Ja som to celé chytil za pačesy a išlo to. Dostal som sa do Moskvy, kde som v 68-mom urobil osobný rekord a na Rošického memoriáli v Prahe som splnil limit na olympiádu do Mexika – minúta 47 – a bolo.

Lenže do toho prišla okupácia a všetko skomplikovala... Veru, a tak som do poslednej chvíle nevedel či tam pôjdem. Nakoniec to vyšlo a mne sa ako juniorovi podarilo urobiť svetový rekord na 800 metrov. Tým pádom sa mi otvorili dvere do sveta. V Mexiku som napríklad dostal pozvánku na halové turné do USA, takže na Silvestra som cestoval s Odložilom a Věrou Čáslavskou. O halách som vôbec nič nevedel, Odložil, ktorý tam bol už 5-krát mi len povedal, že musím rýchle vybehnúť a pôjde to. Začínali sme v Madison Square Garden v New Yorku. On vyhral mífu, Věre Čáslavskej desať minút tleskal celý štadión, tak som sa nechcel nechať zahanbiť. Vyhral som 800 metrov a už to išlo. Trénoval som na Pensylvánskej univerzite, Yalskej univerzite, aj v Los Angeles. Za štyri roky som absolvoval cez 43 pretekov a nikdy som nebol horší ako tretí. V 72. som sa dokonca stal medzinárodným majstrom USA.

Keď človek dosiahne také veľké úspechy príliš skoro, zvykne to s ním zamávať. Čo vám pomáhalo udržať sa pri zemi? Nebolo to veru celkom ľahké. Boli aj úlety. Ale atletika vás rýchlo uzemní. A mal som veľmi dobrého trénera Jana Lišku - od šesťdesiatych rokov až do konca. Bol veľmi prísny, no skvelý pedagóg. Dodnes spolu bývame v Prahe, on

na desiatom a ja na ôsmom poschodí. Vyhrával som postupne všetko. Na medzikontinentálnom stretnutí v 69. som bol vyhlásený za najlepšieho atléta stretnutia, kde som preberal cenu v čestnej lóži pred 35-tisíc divákmi. Mám 5 medailí z ME, 2 krát európsky rekord, svetový juniorský rekord, dodnes mám rekord na míľu v Československu, aj európsky na 1 míľu, dvakrát rekord štadióna v Štokholme, dokopy mám asi 25 medailí.

Takto sa opýtam – niekedy ste aj niekde prehrali? Prehral. V Mníchove to bol veľký neúspech. A raz na majstrovstvách Európy som prehral. Bol som druhý.

To ste prehrali? Prehral.

Máte doma pamätnú izbu na všetky diplomy a medaile? Mám to v krabiciach, len niečo mám vystavené. Je toho je nesmierne veľa. Rôzne diplomy, ocenenia, aj univerziádu som napríklad vyhral, mám množstvo cien z Mexika, som aj majster Sovietskeho zväzu, v čom ma už nik neprekona. (Smiech.)

Čo vy a ženy? Museli ste ich zrejme odháňať. Joj, no... chodilo mi aj štyridsať listov denne.

Hotový Casanova. Poštárka bola ohnutá, keď k nám chodila. (Smiech.) Ešte mám aj niektoré odložené. Bol som však so ženami opatrný, lebo som vedel, čo chcem. Nebol som neviniat-

ky, mal som priateľky, ale šport bol pre mňa hlavný. Vždy som bol ctížiadostivý. Nik z takých športovcov napríklad neštudoval. Ale ja som to mal v sebe, že chcem, chcem, chcem. A skončil som právo a robil som na ministerstve.

Bola to pre mňa akoby piata olympiáda. Začínal som tam od piky, ako sa hovorí, ale stal sa zo mňa právnik.

Oženi ste sa? Bol som ženatý - dvakrát. Opatrný som bol. Oženil som sa až v 74. roku, teraz vidím, že veľmi mladý. Škoda. (Smiech.) Mám dve deti. Dcéra už bude mať 44 a syn mal 38 rokov. Syn sa narodil v Prahe, dcéra tu a tajne som ju v 74-om roku pokrstil v Dóme. Aj tak mi to vyčítali. Ale vždy som sa cítil byť slobodným človekom.



Legendárny bežec na stredné trate dostával aj 40 zaľúbených listov denne.

Vy ste boli stále rebel a tak trošku bežár, že? Aj s eštabákmi ste vraj mali stále poťahovačky, strácali ste sa na pár dní

v zahraničí a tak podobne... Veru, robil som všeličo. Lenže oni ma potrebovali, takže... Dali mi pokoj. Išiel som na koberček, ale nič horšie. V Amerike som však mal aj rodinu, takže som to mal ošetrené. Bežárstiev som však robil viacero. Došiel som z Ameriky, mal som hipisácke nohavice a dlhé vlasy. V telke mi ich chceli strihať, napokon som im dovolil len ich navlhčiť. Prišiel som v tričku so znakom univerzity, boli zdesení. Povedal som, že iné nemám, tak mi priniesli desať náhradných. Raz som zase behal preteky v tretrách fínskej značky Karo, hoci Československo malo

podpísanú zmluvu s Adidasom. Šupli mi však za to nejaké peniažky, tak som sa tváril, že sa mi adidasy práve roztrhali a nemal som žiadne iné náhradné.

Ako to bolo s možnosťou emigrácie? Vraj vám zahraniční agenti dávali veľa peniažkov na ruku, keď ostanete v USA. Vôbec vás to nelákalo? Ono bolo ťažké odmietnuť, ale aj ťažké odísť. Lebo rodičia boli fantastickí, skvelo ma vychovali, ako by som im mohol spôsobiť takú bolesť? A ani som asi nebol ten typ. Mal som v Kanade dobrého manažéra, ktorý si ma obľúbil, a ten pre mňa robil úplne všetko, čo som chcel. Podpísal mi napríklad papier na taxík a šiel som k niagarským vodopádom, býval som v luxusných hoteloch, platil mi lietadlá... áno presviedčali ma, aby som ostal, dávali mi 40-tisíc dolárov na ruku – vtedy stál hotel 8 dolárov za noc a auto dvaapoltisíc, čiže si to prepočítajte. Ja som však odmietol. Určite by som aj mnohým poškodil, švagra by vyhodili z práce - bol letecký mechanik... A rodičia? Nemohol som im to urobiť.

Čomu pripisujete, že sa vám podarilo toľko úspechov? Práca, húževnatosť a zase práca. Keby som vyrábala stoly a venoval sa tomu pociťivo, bol by som najlepší. Keď budem vynášať popolnice, rokmi sa vycvičím, ako to robiť čo najefektívnejšie. Každý je iný a každého si treba vážiť a mať v sebe pokoru. Som veriaci človek.

Čo si želáte k jubileu? Len dve veci – zdravie a lásku. To je dôležité pre život. Ostatné príde samo. A dokedy mi budú stačiť sily, budem pomáhať – či už v oblasti športu, alebo ekológie.

Vraj pripravujete aj svoje memoáre. Už dávno mala byť kniha... Nechcem však, aby to bola len kniha o mne, ale aj akási výzva, ako sa po krôčikoch presadiť. Taký Sagan – to je reklama pre štát. Politici môžu robiť, čo chcú a nikdy sa tomu nepriblížia. ■



Jozef Plachý

- narodil sa 28. februára 1949
- začínal s futbalom, no zvíťazila atletika
- 18 rokov bol reprezentant Československa,
- 3x bol v desiatke najlepších bežcov Európy, 4x prekonal európsky rekord, 9x československý rekord. Jeho slovenský rekord vydržal 39 rokov, český na jednu míľu z roku 1977 dodnes nebol prekonaný
- štartoval na štyroch olympiádach - ako jediný bežec na stredné trate v histórii
- v Mexiku v roku 1968 skončil piaty s novým juniorským rekordom 1:45,9, v Mníchove vypadol v semifinále, zúčastnil sa aj olympiády v Montreale a v Moskve v roku 1980 na 1500 metrov skončil šiesty
- na ME v roku 1969 získal striebro
- je vyštudovaný právnik, bývalý poradca veľiteľa územnej obrany Prahy
- aktuálne podniká v oblasti priemyselného čistenia vzduchu

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.



internetovalekaren.eu