



Class SLOVAKIA JÚL-AUGUST 2019

LETNÉ PRÁZDNINY

OBJAVTE TAJOMSTVÁ NAŠEJ DOMOVINY

NA STANOVIŠTI PARNEJ ZUBAČKY

KDE SA TO VŠETKO ZAČALO...

UDALOSTI DRUHEJ SVETOVEJ VOJNY

ÚCHVATNÉ MINI SLOVENSKO

KTO BY RÁD VEDEL,
AKÝ ŽIVOT JE NA KOĽAJNICIACH?

BÉLA GERSTER: PROJEKTANT SVETOVÉHO
FORMÁTU A KOŠICKÝ RODÁK

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



Z obsahu

LETNÉ PRÁZDNINY | 10

OBJAVTE TAJOMSTVÁ NAŠEJ DOMOVINY | 13

NA STANOVIŠTI PARNEJ ZUBAČKY | 15

KDE SA TO VŠETKO ZAČALO... | 16

UDALOSTI DRUHEJ SVETOVEJ VOJNY | 19

ÚCHVATNÉ MINI SLOVENSKO | 20

KTO BY RÁD VEDEL, AKÝ ŽIVOT JE NA KOĽAJNICIACH? | 22

BÉLA GERSTER: PROJEKTANT SVETOVÉHO FORMÁTU
A KOŠICKÝ RODÁK | 23

FESTIVAL KNÍH POD HOLÝM NEBOM | 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: 4/2019, ročník 2.

DÁTUM VYDANIA: júl 2019

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

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

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

FOTO NA TITULKE: archív

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

Potulky mestom Košice

2., 3., 4. august

KULTURPARK (Bývalé kasárne na Kukučínovej)

Vojenská história areálu. Čo ju pripomína teraz? Kam sa dá dostať podzemím Kulturparku. V čom tkvie architektonická príťažlivosť Kulturparku? Aké všelijaké využitie ponúka. Steelpark a Knižnica pre mládež. Kde sa dá v Kulturparku prespať? Potulka je sprievodným podujatím akcií LETO V PARKU organizovaným K13. Po potulke možnosť zľavneného vstupu do STEELPARKu (v rámci ktorého je aj výstava KLAMÁRIUM. POZOR. Začiatok potulky VÝNIMOČNE pred infocentrum Kulturparku

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

Milan Kolcun sprevádza v piatok (2. augusta) o 14:00, 15:30 a 17:00, v sobotu (3. augusta) o 10:30, 14:00, 15:30 a 17:00 a v nedeľu (4. augusta) o 14:00, 15:30 o 17:00.

Zoltán Balassa sprevádza v piatok o 14:30 po slovensky. V sobotu o 11:00 po slovensky a 16:00 po maďarsky. V nedeľu o 14:30 po slovensky a 16:00 po maďarsky.

Ďalšie témy: 6.-8. september Košická televízia, 4.-6. október Staromestská radnica
1.-3. november Menej známe detaily Dómu sv. Alžbety

potulka.sk

Železničná spoločnosť Cargo Slovakia, a. s.

- ✓ preprava vozňových zásielok
- ✓ intermodálna preprava a automotive
- ✓ služby vo Východoslovenských prekladiskách
- ✓ služby údržby a opráv železničných koľajových vozidiel
- ✓ prenájom železničných koľajových vozidiel
- ✓ vlečkové služby



Železničná spoločnosť Cargo Slovakia, a. s.

Drieňová 24, 820 09 Bratislava

tel.č.: +421 55 229 5513/5519



Všetky informácie
o voľných pracovných
pozíciách nájdete na
www.zscargo.sk
alebo píšete na
kariera@zscargo.sk



PONÚKANÉ SLUŽBY:

ŽELEZNIČNÁ PREPRAVA

vnútroštátna, dovoz, vývoz, tranzit

CESTNÁ PREPRAVA

všetky európske destinácie,
špecializácia na destináciu
Balkán

RIEČNA A NÁMORNÁ PREPRAVA

nápojenie na sieť riečnych
a námorných prístavov

MULTIMODÁLNA PREPRAVA

kombinácia rôznych druhov preprav

INTERMODÁLNA PREPRAVA

využitie kapacít dostupných terminálov,
pravidelné kontajnerové linky

DOPLŇUJÚCE SLUŽBY

priama/nepriama prekládka,
skladovanie, colno-deklaračné služby



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

Obchodná zástupkyňa.

telefón: 0918 679 333



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

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

Lokalita novej rezidenčnej zóny určenej pre výstavbu šesťdesiatich rodinných domov sa nachádza tesne pod lesom s mierne svahovitým terénom s južnou orientáciou, len 350 m od východného okraja Rožňavy, v smere centrum Rožňavy - Košice. V okrajovej časti lokality je na zvýšenie komfortu obyvateľov navrhnuté ihrisko pre deti a zóna na oddych.

Dostupné stavebné pozemky sú vo výmere od 407 m² do 1302 m². Cena pozemku je od 43 Eur/m². V cene pozemku je zahrnuté napojenie na sieť verejného osvetlenia, mestskú kanalizáciu, rozvody vody, elektriny a tele-

kunikačnú sieť vrátane T-COM optického kábla s možnosťou pripojenia na vysoko rýchlostný internet.

Výstavba rodinných domov plánovanej výstavby je realizovaná z: Porotherm tehla, Leier tehla, Durisol... Domy spĺňajú kritériá nízkoenergetického bývania v energetickej triede A0 a sú dostupné aj vo variante s plochou strechou alebo valbovou strechou.

Pre lokalitu Pod Gombášom je navrhnutá spevnená cesta a chodníky, ktoré po skolaudovaní prejdú do vlastníctva a správy mesta Rožňava.





**Snívate o rodinnom bývaní
v štýlovom interiéri
s multifunkčným priestorom
pre celú rodinu?**

**Vyberte si z našej ponuky
ekologických a nadčasových
rodinných domov.
O ostatné sa postaráme.**



+421 918 492 938

www.mondrev.sk/podgombasom



**Ponúkame vám priestranné
stavebné pozemky pod lesom,
na svahu s južnou orientáciou
a s napojením na inžinierske siete.**

**Voľba je na vás, my pre vás
postavíme dom s plochou strechou
alebo valbovou strechou
za príplatok +5000 eur.**



**Výhodne umiestnené rohové
parciely umožnia dva samostatné
prístupy na pozemok. Pred každým
domom je navrhnuté státie pre autá.**

**Láka vás súkromie vlastného
domčeka ale na malom pozemku?
V najkrajšej časti lokality sme
prerozdelili pozemky práve pre vás.**

LETNÉ PRÁZDNINY

Leto vždy vonia slobodou. Či už človeka najslanečnejšie mesiace v roku zastihnú ako dieťa, alebo sa mu prihovoria ako dospelému a zodpovednému, ždy ho láskavo prosia, aby žil inak ako po iné obdobia.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **MILAN ELŠÍK**, www.milanfoti.sk

Veru tak, veď aj svetlo súhlasilo, že bude žiať o čosi dlhšie, pretože spať sa musí ísť neskôr ako kedykoľvek predtým. Vzduch je presýtený vôňou karamelu a z kútikov úst tečie ľadová pochúťka. Dýchať radosťou sa začína tu a teraz, preto je najvyšší čas pozdvihnúť zrak od moderných technológií a skúsiť zažiť vzrušenie. Nech je od čitateľa vzdialený strach, pretože pamätný zážitok často nestojí nič. Pravdaže, okrem chcenia.

Čo tak vybrať sa na výlet? Vziať si treba najmä predstavivosť, tá preniesie do minulosti. A ktovie, možno povstane aj túžba premeniť predstavu v realitu.

PRÁVIDLÁ VÝLETU

Aby bol odchod z prítomnosti bohatší, tu je niekoľko zásad, ktoré bude potrebné dodržiavať.

1. Je dôležité oklamať pamäť. Smartfóny ešte neexistujú, používa sa klasický telefón. Telefónne búdky sú preplnené, ženy volajú milým poza chrbát rodičov, spolužiačky sa tajne dohovárajú, kedy najbližšie prestanú myslieť na učenie.

2. Poriadne potiahnite nosom a vdýchnite hudbu. Hudobné programy sa začínajú páčiť divákovi, z balkónov sa nahlas púšťajú letné hity, aby aj blízky susedom o čosi stúpol tep.

3. A nakoniec, otvorte okno a zapozerajte sa na ulicu. Prichádza zmrzlínarske auto, je čas rozdávať nanuky.

Nie, tento článok nie je smútením nad tým, čo uplynulo a viac sa neobjaví. Je to predovšetkým príbeh prázdnin, ktoré v jednoduchosti skrývajú krásu. Pozvánka platí pre každého, veď v lete sme si všetci rovní.

MÚDROSŤ STARÝCH RODIČOV

Viem, atraktívnejšie by možno bolo začať rozprávanie niečím tajupľnejším. Pravdou však je, že v horúčavách prospeje aj generáčny rozdiel. Niekedy sa tie najkrajšie spomienky rodia na najmenej pravdepodobných miestach. Komunita tínedžerov v ére 90. rokov, sa dobrovoľne podujala na dlhé rozhovory so staršími príbuznými.

Jedenie varených zemiakov, klepanie mäsa na rezne uprostred noci, šepkanie si mien prvých lások a priznávanie menších i väčších prešlapov. Poučovanie starých rodičov, čo všetko sa pomenilo a historky, ktoré neraz prifarbila túžba po uznaní vnúcat. Veď kto by už neobdivoval dedka, ktorý vraj podal ruku prezidentovi alebo babku, ktorá spievala ako slávik, ale kariéry sa veľkoryso vzdala?

Aj také dokážu byť prázdniny a verte či nie, ak raz do tohto sveta vstúpíte, obraz spomienok sa uchová a farba smiechu nevybledne.



A nakoniec, veď takéto návštevy majú ďalekosiahle trvanie. Nielenže pokvapajú stereotyp, ale vyučia rešpektu voči tým skôr narodeným.

NA KÚPALISKÁ ZÁSADNE V SKUPINÁCH

Kúpanie je populárne, takže obzvlášť veľkú reklamu mu robiť nemusím. Čo však vyskúšať to tentoraz inak a do vody sa ponoriť v prítomnosti pokojne aj celého sídliska? Že je to nemožné?

Opak by potvrdila nejedna partia, ktorá spoločne víťala leto a mávala jeseni v 90. rokoch. Limonáda bola o čosi sladšia, voda oveľa viac osviežujúca a nikoho netrápila osamelosť, keď sa chodilo v sprievode známych i neznámych. A ak sa človek zbaví predsudkov a oddiali povrchný pohľad, potom sa možno zrodia aj najnepravdepodobnejšie, ale o to vzácnejšie priateľstvá.

HRA JE ZÁBAVNÁ V KAŽDOM VEKU

A čo tak prestať rozmýšľať a jednoducho vstúpiť do hry? Nie, reč nie je o klasickej naháňačke alebo skrývačke. Hrať sa predsa dá všelijako, a čím je človek kreatívnejší, tým väčšia zábava vyplynie pre neho i spoluhráčov. Do úvahy prichádza hra so slovami, pričadovanie príbehov k vymysleným menám alebo čokoľvek, s čím súhlasí aj zvyšok skupiny. Ani taká hra na pravdu a odvahu nemusí byť najhorší nápad.

KNIHA, PRIATEĽ ČLOVEKA

Čítanie nie je len pre tých, ktorí sa započítavajú medzi intelektuálov. Je pre každého, a ak sa dá šanca príbehu, môže sa rozvinúť celoživotná láska k literatúre. Nejednen spisovateľ sa stal tým, kým je, vďaka čítaniu. Vybrať sa dá všetko. Napätie, dráma, romantika, ale aj dej, čo vyvolá zimomriavky.



„Kdykoliv začneš číst knihu, cítíš se, jako bys nastoupil
do vlaku, který tě veze na prázdniny.“
Antonio G. Iturbe

VŠADE DOBRE...

Všade dobre, doma najlepšie. Nič a nikto nevy nahradí rodinu, preto je viac ako vítané, ak sa členovia zídu a strávia spoločne aspoň niekoľko hodín. A čo utuží vzťah, ak nie zdieľaná radosť? V 90. rokoch sa v domácom prostredí sledovali komediálne seriály, ktoré ponúkali aj pridanú hodnotu v podobe morálneho ponaučenia. Či už rodina siahne po niečom terajšom, alebo sa prikloní k scénam z minulosti, hlasný smiech utuží a pridá ďalší bod na pomyselnom zozname rodinných spojovateľov.

NÁVRAT DO REALITY

Ako sprievodkyňa výletu, si dovoľujem upozorniť, že je čas vrátiť sa. Odchádzalo sa bez batožiny, späť sa prichádza výlučne s kufrom námetov. Kniha s názvom *Leto je tu*, sa otvára a ako hlavný hrdina má človek výsostné právo určiť nielen začiatok, ale aj koniec.

Nádych a výdych.

Ale pozor, nech vám príležitosť neunikne. Toto leto sa už opakovať nebude.

■

OBJAVTE TAJOMSTVÁ NAŠEJ DOMOVINY

Oddych je nástojčivý, rád zamestnáva myšlienky. Ako a kde ho stráviť? Čím ho nakrmiť? Slovensko nemá more, možno ani nie je obrovské. A predsa má miesto na mape, do náručia priviedlo takých aj onakých. Prečo si teda neoddychnuť v domovine? To, čo je zhrnuté v tipoch na výlet, je len malou hrstkou, takou maličkou, že aj z detskej dlane by vypadla. Veď Slovensko je krajina plná tajomstiev. A ešte akých!

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **MILAN ELŠÍK**, www.milanfoti.sk

BANSKÁ ŠTIAVNICA

Banská Štiavnica je lokalita, ktorá všade vôkol rozsýpa bohatú historickú minulosť. Ten, kto čriepky pozbiera, stane sa jej večný, obdivovateľom.

Nech sa páči, vojdite do brán Banskej Štiavnice a hľadajte priamo pred seba. Taká krásna predsa nemôže zostať nepovšimnutá.

Jadro mesta tvorí Námestie Svätej trojice. Zo strán ho obkolesovali honosné paláce, ktoré v okovách držali najvýznamnejších mešťanov a podnikateľov. Stačí uspať myseľ súčasníka a hneď sa človek ocitne v ruchu pompéznosti. Veď koniec koncov ktovie, aké tajomstvá sú vyryté do podláh a koľko zlého i dobrého sa nasiaklo do stien. Paláce síce už nefungujú ako sídlo šľachty, i tak je však na čo zamerať sústreďenie. Vystriedali ich múzeum minerálov, Galéria Jozefa Kollára, fascinujúci obchodík s umením a vychytená kaviareň.

Dominantou námestia je morový stĺp so súsoším Svätej trojice. Postavený bol v 18. storočí a jeho existencia vyjadruje úctu a vďaku za vyslobodenie od obávaného a ničiaceho moru.

Je tu pozvánka, ktorej neodolá nijaký nenapraviteľný romantik. Čo tak naveky zamknúť lásku a nikdy viac sa nevymaniť z jej vrúcneho zovretia?

Kto našiel spriaznenú dušu, nech sa vyberie k domu, kde bývala múza Andreja Sládkoviča, nevinná a krásna Marína. Zamilované páry primykajú na kovové mreže zámky lásky. Kľúče sa potom odhodia do neďalekej fontány, aby sľub nezomrel, ale žil večne.

Pozývajú sa aj tí, ktorí radi navštevujú netradičné pamiatky. Vyhovovať by mohol Nový zámok, ktorého silueta je v Európe výnimočná (pripomína raketu). Zo zámku je jedinečná možnosť nahliadnuť na mesto. Nájsť sa tu dá

aj expozícia protitureckých bojov s unikátnymi ukážkami zbrani.

Kto by si rád posedel vo výbornej čajovni, ktorá má za sebou, povedzme, trochu štipľavejšiu minulosť? Kedysi totiž slúžila nielen ako žalár, ale aj budík pre baníkov. Na ranú šichtu sa chodievalo pred trefou ráno, z veže Klopačky sa zvolávalo do roboty. Odtiaľ pochádza aj pesnička, v ktorej má mládenec vstávať hore, pretože na baňu volajú, a ak neskoro príde, fárať mu nedajú.

DIVY A ZÁZRAKY SLOVENSKA

Slovenský raj je oblasť, ktorú právom spoločnosť označuje za skvost. Málokto o ňom nepočul, a predsa sa nájdu takí, čo sa ešte nedali opiť rečami a nevyskúšali závan rajskeho vzduchu na rozhorúčenej pokožke.

Na širokom zlatom podnose núka kilometre chodníkov pozdĺž lesných hôr, jazier a vodopádov.

Nepočuli ste o Bátovciach? Nič to. Reč je o dedinke, ktorá sa nachádza v okrese Levice. Prvá zmienka o nej sa datuje do 11. storočia, čo napovedá, že už vtedy sa formovalo jej výsostné postavenie. O tri storočia neskôr je v nej vybrané mýtno pre Banskú Štiavicu.

V terajších časoch je to dedina nevýrazná, ale sklamal by sa ten, čo by povedal, že za návštevu nestojí. Práve naopak!

V Bátovciach je novo zrekonštruovaný evanjelický kostol, ktorého poslaním je prispieť k rozvoju kultúry a cestovného ruchu. Taktiež by sa nemalo prehliadnuť malé múzeum na fare, v ktorom sú k dispozícii pripomienky niekdajšej histórie z komunity dedičanov. Najpozoruhodnejšie je divadlo Pôtoň, ktoré je jediným profesionálnym divadlom na vidieku.

Priamou cestou odtiaľ sa dá vykročiť aj k Spečenému valu. Je pravdepodobné, že val vybudovali Rimania, aby sa vytvorila ochrana pred barbarmi. V lese je viditeľný na niektorých miestach, v našich zemepisných šír-

kach sa mu vraví slovenský čínsky múr.

Poloniny (najmenší národný park), sa nachádza na hraniciach s Poľskom a Ukrajinou. Spomedzi národných parkov je najmenej prebádaný a takmer vôbec nedotknutý. Čo tak byť prvým výskumníkom a objaviť jeho radosť i bolesti? V Poloninách je ukrytý park, ktorý je najtmavším miestom na Slovensku. Nočná obloha sa tu dá pozorovať skoro vo svojej prirodzenej podobe, čo vyvoláva nielen vzrušivé zimomriavky, ale aj chuť ihneď sa ocitnúť tvárou v tvár hviezdám.

Kremnica nie je iba mestom, v ktorom sa razili mince. Ona na svet priviedla jediné múzeum svojho druhu v Európe - múzeum gýču. V období leta je otvorené štyri dni v týždni, teda je pripravené privítať nadšencov a pohostiť ich zbierkou gýču.

Nie, Haluzice nie je vymyslený názov. Dedina skutočne existuje a vlastní jedinečný románsky kostol. Zaujímavé sú tiež tamojšie zrúcaniny s hradiskom.

Erozívnou činnosťou Haluzického potoka sa vytvorila Haluzická tiesňava. Už viac ako 50 rokov je vyhlásená za prírodnú pamiatku. Dnom tiesňavy vedie náučný chodník.

Slanický ostrov priťahuje príbehom. Má tiež prezývku ostrov umenia. Z piatich osád, ktoré sa pred rokmi potopili pod Oravskou priehradou, sa ako ostrov zachovalo iba návršie s barokovým kostolom a kalváriou. Ostrov je chráneným územím a prírodnou pamiatkou.

Ak by sa malo vypovedať všetko, čo je hodné zmienky, nestačil by veru ani jeden, dokonca ani dva či tri celé časopisy. Ostáva teda veriť, že sa leto zažije v celej jeho hĺbke, šírke a výške. Trás je veľa, aj čas nejaký zvýšil. A ak si čitateľ zúfa, že na také niečo niet financií, potom odporúčam vyhľadať malé i veľké zázraky v rámci obývaného mesta alebo dediny. Niekedy je aj tak najväčším darom, ak sa rodina zide pri stole, v rukách nanuky a v ústach plány.



NA STANOVIŠTI PARNEJ ZUBAČKY

Text **JANA PAULUSOVÁ**, úryvok z knihy **Slovensko - krajina plná tajomstiev, Život na koľajniciach**

Po chvíli ukáže ujo Spišiak smerom k budove s kvetinovými záclonami: „A teraz prosím ku mne, do múzea.“ Janko vidí, že ujovi Spišiakovi svietia oči od nadšenia. Čo sa urího ukrýva? Zvedavo vykročí dovnútra. To, čo uvidí, prekoná všetky jeho najodvážnejšie predstavy. Za nenápadnými bielymi dverami je schovaný hotový poklad!

Takmer polovicu miestnosti zaberá veľkolepý model mestečka so železničnou traťou. Janko nevie, kam sa má pozeráť skôr. Ujo Spišiak stlačí gombík a Janko so zatajeným dychom sleduje, ako vláčik mína stanicu, prechádza popod most, pokračuje okolo domčekov zo zeleňou a blíži sa ku kostolu. Pred kostolom postáva skupinka ľudí: nevesta v bielych šatách s kyticou červených kvetov, ženích a pár ďalších svadobčanov. Na ľavej strane modelu mieria koľaje do dvoch tunelov prevrtávajúcich horu s hradom. Je tu aj točňa veľmi podobná tej, ktorú videl v Nových Zámkoch. Janko s uznaním obdivuje, že každý detail mestečka aj železnice je starostlivo vypracovaný. V nemom úžase hľadá na toto majstrovské dielo.

Od uja Spišiaka sa dozvedá, že model je

darom od pána, ktorý na ňom pracoval vo svojom voľnom čase takmer päťdesiat rokov! Jankov obdiv k neznámemu modelárovi ešte stúpne. Zamrzí ho informácia, že pri prenose do múzea museli model rozrezať na tri časti. Pretože bolo potrebné rozrezať aj káble, trať vláčika zatiaľ nie je úplne funkčná a vláčik nepremáva až po točňu. Napriek tomu je pohľad na tento modelársky skvost pre Janka neopísateľným zážitkom.

Po chvíli sa Janko rozhliadne po miestnosti a zaujme ho ďalší predmet - stôl s niekoľkými telefónmi a prístrojom pripomínajúcim rádio. Dozvedá sa, že prostredníctvom tohto dômyselného prístroja mohli výpravcovia na staniciach medzi sebou komunikovať. „A táto opacha, to je ručná píłka na pílenie koľajníc,“ ukazuje ujo Spišiak na mohutnú kovovú konštrukciu. Janko pri pohľade na ňu v duchu háda, ako dlho mohlo trvať prepílenie takej koľajnice. Na dlhé premýšľanie však nezostáva čas. Zatiaľ čo sa kochali jedinečnými exponátmi v múzeu, na stanici pristavili parnú zubačku s tromi vagónmi. Janko sa zaraďuje: ide sa na výlet!

KDE SA TO VŠETKO ZAČALO...

Aj vlaky majú tajomstvá. Kedykoľvek si sadám na sedadlo, premýšľam, koľko osudov sa tam povymieňalo. Klopkanie pri prechode cez koľajnice má zázračnú silu, klopoce uspávanku pre malých aj veľkých. Nech teda opäť prehovorí vlak a preniesie tam, kde sa to všetko začalo.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Predstav si, čitateľ, to slávne 19. storočie. Koľko vynálezov si vystavalo most odtiaľ až sem, do súčasnosti. Koľko mudrcov si v hlave potajme nosilo nápady, pre ktoré sa aj v nociach bdelo. Šľachta určovala, čo je populárne a čo, naopak, odsúdeniahodné. Konské kopytá sa zabárali do ciest, z kočov vyzeralo oko akejsi naivnej dievčiny, ktorá z diaľky hodnotila život nižšie postavených.

A kým sa organizovali honosné i jednoduché sobáše, kým sa chystali povstania a porasťalo národné povedomie, uskutočnilo sa čosi výnimočné. Do Európy prenikla prvá železničná magistrála. Bola to železnica cisára Ferdinanda, vďaka ktorej sa spojila legendárna, v tej dobe bálmi presýtená, Viedeň s Krakovom.

Ach, koľko vzrušenia to muselo vyvolať! V novinách sa o tom určite písali nadnesené, ale aj pochybnosti plné články, ktoré si potom zaprázdnení muži čítali pri stole s raňajkami, čo im dalo viac ako jednu zámienku na to, aby nemuseli viesť siahodlhé a nudné konverzácie s manželkami.

Ako to však už býva, pokrok kráča hneď vľavo od ťažkostí, a tak tomu nebolo inak ani za tých čias. Trochu totiž porástlo ohrozenie

pre trh poľnohospodárskeho tovaru a dreva zo západného Slovenska, ale, našťastie, jednota prispela k záchrane. V Bratislave sa 17 podnikateľov a veľkostatkárov rozhodlo, že založia akciovú spoločnosť a vystavajú konskú železnicu. Ňou sa zbližilo päť kráľovských miest medzi Bratislavou a Trnavou. Spolupráca pánov veľkomožných sa nezaobišla bez finančných problémov, ale pravdepodobne si uvedomili nutnosť utiahnuť opasky, pretože sa trať nielen rozšírila, ale žila dosť dlho na to, aby si na ňu obyvateľstvo privyklo.

Ak niekto obľubuje napínavé príbehy, ani tu veru nechýbala dráma. Akokoľvek nepredstaviteľne to vyznieva, dlho sa bojovalo, či železnica, ktorá spriatelí Viedeň, Pešť a Breclav, bude smerovať po ľavom alebo pravom brehu Dunaja. Nám, súčasníkom, to možno privedie úsmev alebo aspoň mierne pokrútenie hlavou, že sa ktosi zaťažoval podobnými maličkosťami. Treba si však uvedomiť, že kým my vnímame vlaky ako dopravný prostriedok, vďaka ktorému nie je prekážkou ani láska či práca na diaľku, vtedajšia situácia bola podmienená najmä pohybom obchodu, a teda motív dohadov sa skrýval v otázke exportu.

Napokon zvíťazila koncepcia ľavobrežných, a aj napriek náročnosti výstavby, po dobudovanej železnici sa dopravil do Bratislavy prvý parný vlak.

Nasledujúce roky by sa dali označiť ako búrlivé. Pokojne sa striedali jeden rok za druhým, kým v štáte dochádzalo k zadĺženiam, odpredaniu železníc Rakúska francúzskym podnikateľom a ďalším nepredvídateľným zádrheľom, vlak za vlakom pomaly, ale isto pribúdala a získaval si milovníkov aj v čase neprajnosti.

Pravdaže, nedá sa hovoriť o vlakoch v takej kvalite, v akej ich vídať prichádzať na nástupište. Tieto minulé sa brzдили ručne a ani zďaleka nedosahovali rýchlosť terajška.

PRVÍ PRACOVNÍCI

Na známosť sa dáva, že zo zahraničia do Rakúska pricestujú odborníci. Títo vykonávajú

neznáme povolanie rušňovodičov a boli takí láskaví, že sa podujali vyškoliť domácich remeselníkov.

Asi takto nejako mohol byť sformulovaný oznam, pretože zahraniční rušňovodiči skutočne prišli a zaučili tých, ktorí sa rozhodli zasvätiť srdce vlakom. Nejedna matka sa pýšila tým, že syn viac nebude iba remeselník, akých je tisíc ďalších, on bude rušňovodič a to, nech už to znamená čokoľvek, je niečo, čo si zaslúži úctu.

Železničiari pre nižšiu službu boli volení z radov pracovníkov, ktorí sa podieľali na výstavbe železnice. Povolanie vykonávali 14 aj viac hodín denne a ich mzda bola žalostne nízka.

Ich služba bola pomerne riskantná, a preto sa im založil aj prvý penzijný fond.

Predchodcovia dnešných rušňovodičov nemali k dispozícii kabínku, prvotné parné rušne boli viac-menej primitívne.

Osobné vozne charakterizovali malé rozmery vstupov, do ktorých cestujúci nastupovali priamo zvonku, z čoho vyplýva, že niečo ako priebežná chodba nejestvovalo.



ILUSTRACNÉ FOTO
Z MÚZEA DOPRAVY
V BRATISLAVE





Vozne boli vykurované ohrievacími fľašami, osvetľované zasa sviečkami.

Oznamovacia a signálna technika sa rozbiehala ťarbavo. Kontakt medzi rušňovým a traťovým personálom, sa udial prostredníctvom rôznofarebných zastávok, v noci pomocou svetiel. Správy medzi jednotlivými stanicami zabezpečoval telegrafný systém.

Rakúsko-uhorské vyrovnanie započalo akýsi nový začiatok a prispelo k intenzite výstavby železníc.

V rámci uhorska bola otázka dopravy značne zanedbaná, čomu sa zamedzilo vznikom celkom jedinečného orgánu. Ministerstvo dopravy a verejných prác si vzalo za cieľ rozširovanie dopravy, ktorá by viac nezávisela na Rakúsku.

Pre Slovensko sa tým zlepšili práce, konečne sa začalo myslieť aj na dovtedy obchádzané Karpaty.

Spočiatku sa financovalo zo súkromného kapitálu, avšak, ako to už býva, nie každý podnikateľ, ktorý zaslúbil materiálnu oporu, bol solventný, a keďže nedostatočná dôveryhodnosť a nečestnosť zamedzili vznik strategických železníc,

muselo Uhorsko siahnuť na dno vlastných vreciek.

Základ uhorských kráľovských železníc, sa položil vďaka zrodu trate Filakov, Zvolen a Vrútky.

Škandály, podvody, ba ani machinácie, hoc sa ako snažili, nezničili zámer a železničiam sa darilo natoľko, že personál už nebol školený individuálne, ale vstupu do profesie predchádzal odborný kurz. Dychtiví záujemcovia o neľahké zamestnanie, sa tak mohli združovať, vymieňať si dojmy z naučeného a nemusí byť ani fantázia veľká, aby si domyslela, že núdza nebola ani o rivalitu.

Chvalabohu, rušňovodiči sa dočkali aj vlastnej kabíny, aj vagóny boli v rozmeroch odvážnejšie.

Z napísaného je viac ako zjavné, že odkedy sa prvá železnica lenivo pozrela na Európu, zaznamenala rozkvet. Zapisovala sa nezmazateľným atramentom do srdc obyvateľstva, žila a roztvárala náruč aj vtedy, keď sa Slovensko ocitlo v spoločnom zriadení so susednými Čechmi, privítala cestujúcich aj potom, keď sa krajina osamostatnila, a nezomrela ani vo vojnách, keď chod miest i dedín určovala túžba po moci, chamtivosť a, žiaľ, aj nenávisť.



UDALOSTI DRUHEJ SVETOVEJ VOJNY

Na sklonku tridsiatych rokov minulého storočia sa politická situácia v Európe výrazne zhoršila, čo malo vplyv aj na dianie v Československu.

Text **PAVEL ZAVACKÝ**, spracované podľa: Ing. Josef Hons, Dejiny dopravy na území ČSSR

Čiastočná mobilizácia, vyhlásená vládou ČSR 21. mája 1938, však nezastihla železničiarov nepripravených. Tvorili strážne oddiely, zostavovali vojenské vlaky a už tri hodiny po vyhlásení pohotovosti boli prvé vojenské transporty vypravené na ohrozené hranice republiky. O štyri mesiace neskôr, 23. septembra 1938, bola vyhlásená všeobecná mobilizácia a do platnosti vstúpil mobilizačný cestovný poriadok. Znova boli vypravené vojenské vlaky.

No na základe Mníchovského diktátu z 30. septembra 1938 muselo Československo odstúpiť svojim susedom rozsiahle územia, čo znamenalo, že celková dĺžka železničných tratí republiky sa skrátila asi o jednu tretinu. Mnohé z tratí boli prerušené. Československo bolo prinútené odovzdať Nemecku 887 rušňov, 2 277 osobných vozňov, 148 prívosov k motorovým vozňom a 23 500 nákladných vozňov. Po ďalších dramatických udalostiach prestalo Československo a tým aj ČSD (Československé dráhy) po 15. marci 1939 na dlhých šesť rokov existovať.

S obnovou hospodárstva a v ňom aj železničnej dopravy na našom území sa začalo postupne na oslobodených územiach už v jar-ných mesiacoch roku 1945. Bola nevyhnutná oprava zničených železničných staníc v Čechách (Cheb, Plzeň, Klatovy, České Budějovi-

ce, Kralupy nad Vltavou atď.) a takmer troch štvrtín železničných tratí z ich celkovej dĺžky 3 506 km na Slovensku. Zo 71 slovenských tunelov bolo poškodených tridsaťjeden. Rekonštrukciu spomaľoval nedostatok pracovníkov i materiálu. Najprv sa podarilo sprevádzkovať traťový úsek Kysak - Margecany - Štrba a neskôr bola provizórne opravená trať Szob - Štúrovo - Bratislava - Kúty - Břeclav a trať Galanta - Jablonica - Kúty. Tým bolo obnovené priame spojenie s Moravou a západom republiky.

V júli 1945 získala Banská Bystrica železničné spojenie s Bratislavou a o mesiac neskôr s Košicami. V auguste 1945 bola tiež opravená trať Žilina - Čadca - Bohumín a v septembri 1945 sa dokončili najnutnejšie rekonštrukčné práce na najviac poškodenom úseku pri Strečne.

Obnova železníc na Slovensku po druhej svetovej vojne bola ťažkou úlohou, no napriek tomu sa stanice a trate postupne sprevádzkovali. A to všetko pri nedostatku technikov, robotníkov, materiálu a vozidiel. Bolo nutné stavať mostné provizória s drevenými podporami, pracovať bez projektov, rozhodovať sa na mieste bez ohľadu na predpisy i dĺžku pracovného času. Enormným úsilím železničiarov tak boli v apríli 1946 už všetky trate na území Slovenska sprevádzkované. ■



TIP NA VÝLET

ÚCHVATNÉ MINI SLOVENSKO

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív MINI Slovensko**

Pri zoznámení sa s projektom MINI SLOVENSKO, sa človeku zatiaľ dych. Na počiatku bol, samozrejme, nápad, ktorý však, našťastie, neostal naveky odpočívať iba v mysli. Vďaka húževnatosti a viere, že MINI SLOVENSKO má čo povedať verejnosti, v súčasnosti uchvacuje a inšpiruje. Tvorcom je Kamil Fischer, a ak sa čitateľ rozhodne bližšie preskúmať príbeh MINI SLOVENSKO, môže sa stať, že vykročí z komfortnej zóny a vyskúša vyfarbiť túžby do skutočna.

Prvá myšlienka na čosi podobné projektu, vznikla ešte v minulom tisícročí, v roku 1993. Na svet prichádzali premiérové miniatúry, ktoré predovšetkým slúžili ako možnosť zdokonaľovať sa. Cibril sa najmä vhodné zvolenie materiálov.

Jedna skúsenosť vystriedala druhú, až v roku 2005 nastal bod zlomu a stvorená bola miniatúra Urbanovej veže v Košiciach.

Milovníci a pracovníci na myšlienke, si vždy najskôr zhotovia fotodokumentáciu a podrobne si obhliadnu budovu, z ktorej by mala vzišť verná podoba vo forme miniatúry. Záležať sa

dáva na najmenších detailoch, čoho príkladom je miniatúra Levočskej radnice, ktorá má rovnakú omietku ako veľká sestra.

Súčasťou parku je aj záhradná železnica, ktorá je určená do vonkajšieho prostredia. Otvorená bola v roku 2016 a neustále sa zväčšuje. V terajších časoch má 336 metrov a Kamil Fischer sa nechal počuť, že sa ňou bude zaoberať až do dňa smrti.

Záhradná železnica disponuje piatimi traťami, v ktorých vybavení nesmú chýbať lokomotívy, depo, mosty či iné na pohľad lákavé objekty.

Pôvodnou domovinou vláčikov je Nemecoko, tam ich firma vyrába desaťročia. Firma ich však oživuje ako analógové, kým v projekte MINI SLOVENSKO, sa menia na digitálne.

Ostáva dúfať, že pokračovanie prinesie spokojnosť nielen pracovnému tímu, ale aj krajine ako takej. Veď koniec koncov, preto MINI SLOVENSKO dostalo tvár, aby sa prispelo k rozvoju cestovného ruchu a aby sa rozohorela láska k materskej zemi.

ZÁHRADNÁ ŽELEZNICA

Červená Skala - Margecany (len náznak)



1. ETAPA ZÁHRADNEJ ŽELEZNIČKY (Vo výstavbe)

ANIČKA



EUDMILA



STRELA



DEDUŠKO



KUBO



KATKA



DANKA



DIZLÁČIK



BERTI



Model
technické dáta

M = 1:25

148 m koľajníc
8 ks výhybiek
42 cm prevýšenie

Autor

Kamil Fischer
rok výroby: 2016 - ?

ARMÁD
SLOVENSKÝCH KULTÚRNYCH PAMÄŤOK
MINI SLOVENSKO

Park
MINI SLOVENSKO



KTO BY RÁD VEDEL, AKÝ ŽIVOT JE NA KOĽAJNICIACH?

Text MICHAELA MIHOKOVÁ

Ilustrácie ZUZANA FUSKOVÁ



Kniha vyjde na jeseň 2019. Predpredaj na www.class.eu.sk

Vydavateľstvo Class prichádza opäť k čitateľom s publikáciou, ktorá pobaví, ale aj naučí. **Slovensko - krajina plná tajomstiev, Život na koľajniciach** je kniha, aká tu ešte nebola!

Predstaví sa príbeh, ktorý vonia súčasnosťou, a predsa oboznamuje s históriou. Ten, kto sa začíta, objaví krásy Slovenska, aké nevidel, spozná povolania, ktoré možno momentálne nie sú rozšírené, ale výrazne vryli stopu do dejín krajiny, získa obohacujúce informácie o minulosti železničnej dopravy.

V hlavnej úlohe sa čitateľovi, ale aj synovcovi prihovára strýko na dôchodku, ktorý kedysi pracoval ako železničiar.

Príbeh železnice je tak vyfarbený aj silnou výpoveďou človeka, ktorý čo-to zažil a má čo odovzdať budúcim generáciám.

Oficiálna anotácia

Tretiak Janko je nadšený modelár. Od malička obdivuje železnice a všetko, čo s nimi súvisí. Vlaky mu tak učarovali, že sa mu o nich aj sníva. Modelársky krúžok je jeho srdcov-

kou. Nadchádzajúca prázdninová prestávka ho preto naplňa smútkom. Ako prežije leto bez svojich obľúbených modelov vláčikov? Ocko dostal skvelý nápad, ako svojmu synovi pripraviť nezabudnuteľné prázdninové dobrodružstvo...

Ockov brat Peter, ktorý celý život pracoval ako rušňovodič, si len pomaly zvyká na život dôchodcu. Hľadá, čím by naplnil svoje dlhé dni, keďže jeho deti žijú v zahraničí. Vie, že jeho synovec Janko je zručný modelár a že jeho srdcovkou sú železnice. S radosťou preto súhlasí s bratovým návrhom stráviť čas prázdnin s Jankom a predstaviť mu svet naozajstných vlakov. Janka čakajú neopakovateľné a nezabudnuteľné dva týždne v strýkovej domácnosti, počas ktorých sa budú spolu so strýkom venovať ich spoločnej vášni – vlakom.

Príbeh pre malých i veľkých, v ktorom nebudú chýbať ilustrácie, sa už blíži, tak pozor, nech ho nezmeškáte! A ktovie, možno prichádza po koľajniciach.

BÉLA GERSTER

PROJEKTANT SVETOVÉHO FORMÁTU A KOŠICKÝ RODÁK

Text **MILAN KOLCUN**, úryvok z knihy **Potulky mestom Košice 1-2**

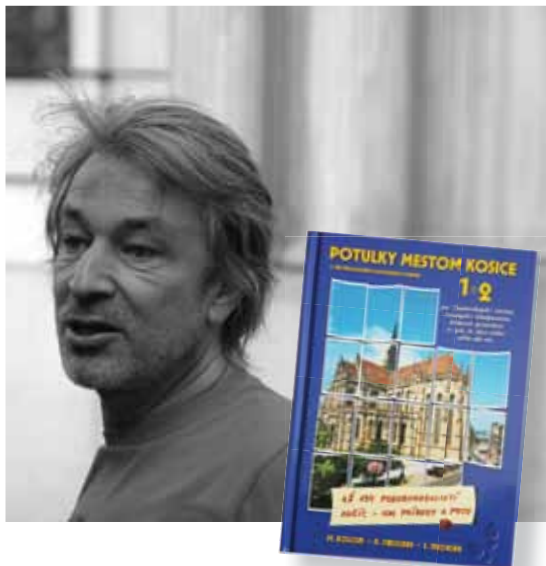
Košice už vyprodukovali tisíce inžinierov, ale jeden, ktorý sa v tomto meste narodil, je známy fakt na celom svete a obzvlášť v oblube by ho mali mať Gréci. Tí mali totiž od vekov svoj sen prepojiť dve moria, ktoré Grécko omývajú, menovite Egejské a Iónske. To viete, obchádzať celý Peloponézsky polostrov, nebola žiadna výhra. Na nervy išlo najmä to, že moria boli oddelené pevninou iba 6,3 kilometra dlhou. Preto premeriavali Korintskú šiju už pred takmer 2 a pol tisícročím. Potom, začiatkom nášho letopočtu, cisár Nero začal stavať prieplav za pomoci otrokov a vojnových zajatcov. Aj keď Rímania boli šikovní, nedokončili ho ani oni, ani Gréci, aj keď snahy boli vždy.

Až koncom 19. stor. za 12 rokov (1881 – 1893) prekopali Korintskú šiju podľa projektov jedného inžiniera, ktorý sa narodil v Košiciach a volal sa Béla (po slovensky Vojtech) Gerster. Ten mal ešte len 31 rokov, keď už vypracoval projekt tohto prieplavu. Využil pritom aj niektoré merania i prácu Rimanov. Ešte predtým (1878) na základe expedície v Latinskej Amerike ako prvý odporučil najvhodnejšie miesto na výstavbu Panamského prieplavu, ktorý tam o rok aj začali stavať. No pracoval i pre svoje rodné Uhorsko. Podieľal sa napríklad na výstavbe kanála Dunaj – Tisa. Zúčastnil sa aj na projektovaní a výstavbe 13 tunajších železníc, spomedzi ktorých je Košiciam najbližšia Košicko - turnianska z r. 1888. Popritom ešte stihol aj prestavať & Župný dom, ktorý bol za „socičku“ známy ako Dom Košického vládneho programu.

Takýto šikovný mládenec mal v sebe gény Gersterovcov, ktorí sa do Košíc dostali zo Švaj-

čiarska cez Viedeň a Győr. Mali 9 detí. Spomedzi nich Bélov brat Arpád bol tiež nadaný a ako chirurg emigroval do Ameriky. Tam písal a vydával lekárske články, ale aj pamäti na detstvo, v ktorých spomína aj svoj rodný dom. Podľa jeho opisu sa konečne v r. 1998 pánu Jurajovi Halászovi podarilo určiť, kde sa narodil Béla i jeho súrodenci.

Gersterov rodný dom už teraz ľahko nájdete aj podľa pamätnej tabule, ktorá mu vzdáva hold v troch jazykoch a pripája aj drobné mapky Korintského i Panamského prieplavu. Inžinier Béla Gerster (1850-1923), ktorý sa v Košiciach nielen narodil, ale chodil aj do základnej a strednej školy a aj potom sa sem často vracal, má už podobnú tabuľu v gréckom Korinte pri vchode do prieplavu i ďalšiu v Budapešti. ■





No. 1
darček za vysvedčenie

.....
**ORIGINÁLNE
KNIHY, S KTORÝMI SA
CEZ PRÁZDNINY
NUDIŤ NEBUDETE**
.....

**od
11.99 €**

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 deťom čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, sprístupňujú im známe legendy, čerpajú z miestnych zvykov a tradícií. Každý príbeh je doplnený celostranovou ilustráciou, ktorá reprezentuje kľúčovú udalosť deja odohrávajúceho sa v danej kapitole. Publikácia s podtitulom *Vodné 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 prírodné dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk

Prostredníctvom rozprávkovo čarovnej knihy *Po stopách kocúra Felixa* sa deti dostanú do rôznych regiónov Slovenska, aby spoznali ich prírodné i kultúrno-historické osobitosti. Nerozlučným spoločníkom je roztomilý kocúr Felix, ktorý sprevádza detského čitateľa na objavných cestách po Slovensku. Ilustrovaná publikácia je určená pre deti od 4 rokov. „Stopovaním“ kocúra Felixa deti hravým spôsobom spoznajú zvieratá, rastliny, stavby, odievanie i spôsob života našich predkov vo vybraných regiónoch. V siedmich kapitolách tejto knihy postupne odhalia podoby života v zradných horách, v tajomnom lese, v kráľovskom meste, na salaši i na dedine, na gazdovskom dvore a pri vodnom mlyne. Pútavé obrazové stvárnenie regiónu je doplnené o krátke rozprávania opisujúce „dianie“ na ilustrácii v slovenskom aj v anglickom jazyku. Deti sa vďaka textom preneste do doby dávno minulej, ktorú už sami nemôžu zažiť.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.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 vojakom osloboditeľom chýbali väzni do počtu. **Nanaj mi nádej** - Láska, porozumenie, úcta – tri atribúty vzťahu, ktoré sa z manželstva Terezy a Juraja pomaly vytrácajú. Ich synček Adam je neustálym svedkom hádok a keď do nestabilného manželstva zasiahne niekto tretí, ortiel je podpísaný.

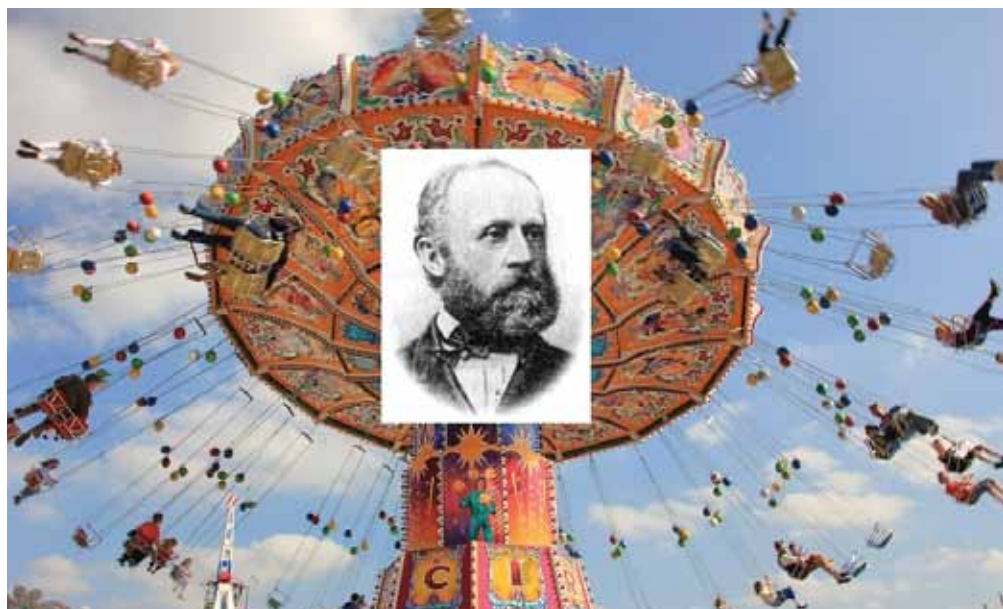
V predaji u vydavateľa
www.vydavatelstvomaxim.sk

Cieľom publikácie „Z bábickej truhlice“ s podtitulom „Tajomstvá slovenských hradov“ je osloviť nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej chalupke uprostred malebnej dedinky bábica s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčenciev, ktoré žijú ďaleko. Bábica chce vo vnúčencoch zanechať vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojím milovaným vnúčencom sa rozhodne píše listy. V týchto listoch im približí poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovenských hradoch, ktoré tak zostanú navždy zachované. Listy sa stanú pre vnúčence trvalou spomienkou na Slovensko aj na bábicu samotnú. Publikácia pozostáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerazprávaných povestí.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk



KOLOTOČ S DOBŠINSKÝM ALEBO PRÍHODY ČERVENÉHO ČIPA - DIEL 2.



Spisovateľ Igor Válek opäť prichádza s peknou a poučnou knihou, z ktorej prinášame ukážky. (Vytvorenie diela podporil FPU formou štipendia z verejných zdrojov.) V minulej sa kamaráti – milovník počítačov Tomáš alias Červený Čip, futbalista Tomáš alias Hamžo a veľká čitateľka kníh Táňa – stretli s rozprávkarom Pavlom Dobšinským. Presvedčil ich, aby povedali rečňovanku, vďaka ktorej môžu cestovať časom a stretávať spisovateľov a príbehy detských kníh. Deti dlho neváhali, povedali veršík a vír času sa s nimi rozkrútil ako kolotoč...

Ilustračná koláž: **IGOR VÁLEK**

V KRUPINE O POVESTIACH

Veľký kolotoč sa zastavil. Jasné svetlá i silné zvuky ustali, deti otvorili oči. Trochu ich myklo, keď si uvedomili, že stoja v kúte neznámej miestnosti. V strede veľký písací stôl a pri ňom jednoduchá stolička, pri stene najviac miesta zaberá knižnica plná rôznych kníh. Určite to nebola nemocničná izba, v ktorej len pred chvíľou opakovali čarovnú rečňovanku, ktorá presúva v čase. – Decká, funguje to! – ako prvý vyšepol Tomáš, chcel i radostne skríknúť, no zadržala ho ruka starkého Pavla, ktorý mu stisol plece. Chlapec pozrel naň a vidí, že rozprávkar druhou rukou ukazuje na drobného muža za stolom. Muž so sústredeným výrazom na tvári čosi píše do zošita a vidno, že ho robota baví. Iba občas si prstami ľavej ruky napravi okružle okuliare. – Poznám ho, chalani, to je určite Jozef Cíger Hronský, – Tomáša štuchla do boku natešene Táňa až ho myklo. Vtedy zabehlo aj Hamžovi od nahromadeného vzrušenia a prudko sa rozkašľal. Muž pri stole sa strhol, svižne obzrel a hľadá priamo na návštevníkov. – Aha, Paľko, pekne vítam! Vidím, že si prišiel s ďalšími novými kamarátmi! Vlastne, prepáčte mi neúčtivosť, to tá moja robota, vitajte všetci! Bez väčšieho prekvapenia, akoby takýchto návštevníkov čakal odjakživa, rezko vyskočil a podával im ruku.

– Jožko... hm, prepáč, opäť prichádzam neohlásený, ale veď vieš, že to ináč nejde, – ospravedlňuje sa Dobšínský a obracia sa k deťom.

– Táňa, máš pravdu. Sme v Krupine a stojíme priamo v pracovni pána učiteľa a tvorcu pekných kníh Cígera Hronského. No, pán spisovateľ, vidím, že opäť na niečom usilovne pracuješ. Vždy, keď prídem, nájdem ťa pri stole, raz sa zmeníš na jednu zo stoličiek! – žartuje rozprávkar. – Áno, pravdazeď pracujem, aby som ešte stihol všetko, čo chcem, skôr ako sa zmením na tú stoličku. Už dlhšie zapisujem povesti z našej dávnej histórie, aby si ich mohlo pre-

čítať čo najviac detí. Aj sa poučia, aj sa zabavia... Ozaj, kamaráti, chcete si jednu vypočuť? Návštevníci nadšene prikývli, hlavne čitateľka Táňa. Spisovateľ zobral zo stola zošit, chvíľu v ňom listoval a začal čítať: „Keď umieral mocný kráľ Svätopluk, zakladateľ a potom aj panovník Veľkomoravskej ríše, pri posteli stáli jeho traja synovia: Mojmír, Svätopluk a Predslav. Kráľ sa na nich smutne pozeral a poslednou iskierkou umu myslel aj na svoj ľud i na ríšu. Zdvihol slabú ruku a ukázal do kúta siene. Tam stál o stenu opretý zväzok prútov. Sluha ku nim pobehol, podal mu ich a panovník kázal najstaršiemu synovi: „Synak, zlom ich!“ Ten sa pokúsil splniť otcov príkaz, no prúty nezlomil. Nevládal, hoci bol mocný. Po ňom tak isto pochodili i dvaja mladší bratia. Všetci traja, ešte trochu zadychčaní od námahy, a zneistení výsledkom márnej snahy, hľadeli s otázkou v očiach na otca. Vtedy Svätopluk kázal zväzok prútov rozviazať. No a hoci bol slabý, jeden za druhým prúty zlomil ľahko. Opäť sa zahľadel na synov a povedal prorocky: „Takto to bude aj s vami, synovia moji. Kým budete držať spolu ako zväzok prútov a chrániť sa navzájom, nik vás nepremôže. Keď sa však rozdelíte, zničí vás i slabá ruka.“ To boli posledné slová slávneho panovníka. Zhasla svieca jeho života a s ňou, žiaľ, zhasla aj súdržnosť jeho synov. Rozhádali sa ako vlci nad korisťou, rozpadla sa mocná ríša...”

– Tak nejako to, deti, bolo kedysi dávno a tento príbeh, povest, nájdete aj v mojej knihe Slovenské povesti. No, dobre sa mi s vami rozpráva, treba však vedieť prestať, hoci aj v tom najlepšom...

Na rukopis už čakajú vo vydavateľstve, však? – s pochopením prehodí starký Pavol. – Veru, Paľko, veď to aj sám dobre poznáš. No nič, musím písať ďalej, čas sa miňa... Len čo Cíger Hronský povedal slovo „miňa“, zdvihol sa vietor a všetko zahalil svietiaci prach. Kto vie, kam vír času zanesie našich cestovateľov tentoraz?

FESTIVAL KNÍH POD HOLÝM NEBOM



Už po deviatykrát sa v Trebišove uskutočnil Festival kníh pod holým nebom, aby prilákal detských návštevníkov a prispel k rozvíjaniu ich kľúčiaceho vedomostného horizontu hravou formou.

Text **ING. JANKA VARGOVÁ, RIADITEĽKA ZK TV** *Foto* **ARCHÍV ZK TV**

Zemplínska knižnica v Trebišove, kultúrne zariadenie Košického samosprávneho kraja, sa dňa 18. júna 2019 „vystažovala do ulice“. A to doslova a do písmena. Na verejnom priestranstve pred knižnicou v čase od 9:00 do 14:00 na návštevníkov čakala široká paleta exteriérových festivalových aktivít, kde hlavnú úlohu zohrala kniha. Lesný juniáles –

tvorivá dielňa, čítanie si pod holým nebom v leňoškách, maľovanie na tvár, burza detských kníh /prines, daruj, zober/, pokus o vytvorenie najdlhšej záložky a rôzne súťaže.

Svojou prítomnosťou festival obohatil ilustrátor Peter Čisárik a študentka VŠMU Radka Baňacká. V ich výtvarnej dielni, ktorá bola spojená s ilustrátorským workshopom pod

názvom Cirkus z ruky, si deti mohli samé vyskúšať na ruky pomocou farieb na telo, nakresliť zvieratká a cirkusových klaunov, s ktorými si na záver zahrali divadielko.

V knižnom stánku sa zvedaví čitatelia stretli s vydavateľkou Lenkou Šingovskou a spoločne si vychutnali kúsok Slovenska. V cykle pod názvom „Slovensko – krajina plná tajomstiev“, nahliadli do života našich predkov i dedičstva, ktoré tu pre nás zanechali. Pútavým storytellingom si našli spoločnú cestu k pochopeniu, že dnešné turisticky atraktívne lokality tvorili v minulosti prostredie pre každodenný pracovný život dedov a pradedov a našou spoločnou úlohou je zabezpečiť zachovanie tohto vzácneho dedičstva, aby obohatilo aj životy budúcich generácií.

Štúdio T.I.M.TV pripravilo populárnu spontánnu pohybovú aktivitu – flash mob, ku ktorej sa deti mohli pridať dobrovoľne. Tanečnými pohybmi, v rytme hudby, rozhýbali malí tanečníci celý svoj organizmus a naučili sa vďaka pohybovým hrám a cvičeniam komunikovať medzi sebou nielen slovom, ale aj pohybom a dotykom.

Outdoorová knižnica má za cieľ deťom napomôcť rozvíjať schopnosť porozumieť čítanému a vyjadriť svoje myšlienky a pocity.

Je to súčasť cesty k tomu, aby sme deti cez nezabudnuteľné festivalové dobrodružstvo, naučili myslieť, inšpirovali ich tvoriť a realizovať svoje sny. Kniha im bude pri tom celý život užitočnou spoločníčkou i sprievodcom...



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

JÚL-AUGUST 2019

Class

WORLD CHARITY ROAD

OVSEŇ VLOČKY

PREČO RAŇAJKOVÁŤ

VERONIKA RABADA

NAOZAJ SLOVENSKÝ
MULTI LEVEL MARKETING

TIPY NA DOSIAHNUTIE
DLHOVEKOSTI A UDRŽANIE
ZDRAVIA A KONDÍCIE
AJ V SENIORSKOM VEKU



INTERNETOVALEKAREN.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



~~12,80 €~~
13,93 €

KLORANE BEBÉ
LINGETTES NETTOYANTES
JEMNÉ ČISTIACE OBRÚSKY
70 KS



~~6,40 €~~
5,66 €

BIODERMA
ATODERM PRÉVENTIVE
DETSKÝ KRÉM
200 ML



~~15,40 €~~
13,62 €

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



~~9,10 €~~
7,42 €

PHARMA FUTURE
ORTHO 3000
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
180 TABLIET



~~45,88 €~~
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!





WORLD CHARITY ROAD

Hľadať synergie a dávať veciam pridanú hodnotu. Týmto sa riadime v biznise aj v živote a práve z takého spojenia sa zrodila myšlienka unikátneho projektu World Charity Road.

S priateľmi sme vyznávači jazdy v jednej stope a od života sme okrem pár pomyselných faciek dostali aj mnoho dobrého. Našou ambíciou preto vždy bolo podeliť sa o dobré myšlienky a združiť motorkárov pre dobrú vec. Všetci žijeme v krajine, kde je extrémne veľa priestoru na naprávanie vecí, na ktoré

štát nestačí. Projekt World Charity Road ponúka motorkárskej komunite, okrem iného, aj možnosť morálnej aj ekonomickej participácie pri pomoci rodinám, ktoré si nedokážu pomôcť samé. „Spomínam si na to, akoby to bolo včera, keď malému Jakubovi na prvej jazde kolóna motorkárov priviezla futsalové

kopačky,” hovorí zakladateľ projektu, podnikateľ a filantrop Miroslav Hruška. „Stačilo založenie nadácie, výzva cez sociálne siete a k projektu sa začali pridávať desiatky motorkárov. Týždeň pred prvou jazdou sa k nám dostal príbeh malého Jakuba, ktorého opustili otec aj mama a vychováva ho babička. Obaja žijú iba z jej skromného dôchodku a chlapec, ktorý je veľmi talentovaný futsalista, nemá šancu dostať futsalovú obuv. Nadácia World Charity Road bez zbytočných rečí zabezpečila to, čo chlapec potrebuje a rodine s kolónou motorkárov doručila aj množstvo trvanlivých potravín. Adresnosť pomoci a to, že odovzdanie daru vidia na vlastné oči, presviedčalo stále viac motorkárov a pridávali sa ďalší. Jedným z najsilnejších príbehov je svalový dystrofik Mirko. Pohyboval sa iba na invalidnom vozíku a vzhľadom k jeho ochoreniu veľmi rýchlo naberal na váhe. Rodine v poisťovni tvrdili, že na nový vozík má podľa tabuliek nárok až o dva roky a že ich vlastne nezaujímá, či sa do vozíka zmestí. „Keď sme sa o Mirkovom príbehu dozvedeli, nebola pre nás iná cesta, ako jeho situáciu vyriešiť. Životu máme čo vracaf a práve toto je spôsob,” spomína Miroslav Hruška. Mirko

do týždňa dostal od nadácie nový invalidný vozík, ktorý bez problémov funguje doteraz a navyše mu ho prišla odovzdať skupina niekoľkých desiatok motorkárov, čo bol veľmi silný zážitok. Účasť v projektoch WCHR je pritom absolútne dobrovoľná a organizátori jazd radi privítajú každého motorkára na akomkoľvek stroji. Donorom sa môžete stať kúpou trička alebo darčkových predmetov, pričom celý výťažok je určený výhradne na podporu ďalších projektov. Za tri roky existencie tím World Charity Road pomohol desiatkam rodín a jednotlivcom. Motorkári na výjazdy za obdarovanými vyrážajú v akomkoľvek počasi, pretože chcú ukázať rešpekt



pred ľuďmi s ťažkými osudmi. Pomôcť človeku nemusí byť drahé, ani časovo náročné.

„Projekt World Charity Road poskytuje jazdcom na silných strojoch možnosť dať ich jazdeniu iný rozmer, stráviť zmysluplné dni s ľuďmi z rovnakej komunity a naživo vidieť, kam pomoc smeruje. Myslíme si totiž, že nie je „umenie“ robiť charitu len na Vianoce, ale celoročne, tak ako sa o to snažíme aj my vo WORLD CHARITY ROAD. Ročne najazdíme stovky kilometrov, či už súkromne, alebo služobne cestou do práce, alebo za obchodnými partnermi a dali sme si záväzok, že za odjazdených 100km venujeme 1€ našej charite,“ dodáva Michal Farkašovský, ktorého môžete stretnúť pri brázdení slovenských ciest na svojom stroji cestou do práce v Bratislave, kde pracuje ako moderátor Krimi novín v televízii JOJ.

„Nedávno sme spolu s kolegami zorganizovali fantastický medzinárodný deň detí v Ždiari, kde kolegynka Dana Strculová so svojím manželom prevádzkujú rodinný penzión a ani tam nechýbala naša motokárska banda, kde okrem zábavy a radosti sme, samozrejme, aj pomáhali a to zaplatením školského výletu pre chorého chlapca v rodine,

v ktorej si to rodičia dovolili nemohli.“

„Myslíme si totiž, že byť motokárom môže byť aj poslanie,“ zhodujú sa Miroslav Hruška, Miroslav Sandanus, Michal Farkašovský a Miroslav Sýkora z WORLD CHARITY ROAD, ktorí boli účastníkmi prvej tohtoročnej charitatívnej jazdy v Ždiari. ■



VITAJTE V

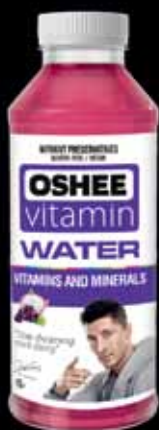
OSHEE™

izotonický nápoj · prírodný produkt s vitamínmi

WORLD



Vitamínové vody OSHEE 555ml
 nájdeš v každej dobrej lekárni.



Vitamin WATER VITAMINS & MINERALS

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



Vitamin WATER MAGNESIUM + B6

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



Vitamin WATER ZERO

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



Vitamin WATER DETOX & HERBAL

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



RADA LEKÁRNIKA

Slnkom zaliate horúce dni sú ako stvorené nato vyjsť s kožou na trh. A to sa predsa nedá len tak! Táto, hlavne pre ženy, priam fyzická a duchovná skúška odvahy si vyžaduje niekoľkomesačnú predprípravu.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Vypľúvame dušu v posilňovniach, nášmu stravovaciemu režimu nestíhajú ani asketicky žijúci mnísi v kláštoroch a celé týždne trávime hľadaním správneho strihu plaviek, ktorý by ako-tak dokázal eliminovať mieru vlastnej frustrácie smerom k nule. Koľko neopodstatnene stresujúcich detailov na ceste za vytúženým relaxom pri vode a s drinkom v ruke, však? Pritom najdôležitejšie je nezabudnúť len na jedno – že na trh vychádzame skutočne najmä s vlastnou kožou.

Koža je plochou najväčší orgán v ľudskom organizme, jej povrch tvorí približne 1,5 – 2m². Najtenšia je v okolí očí, naopak najhrubšia na chodidlách. Koža sa skladá z 3 základných vrstiev. Najvrchnejšou je pokožka, pod ňou leží zamša a najhlbšie sa rozprestiera podkožie. V jednotlivých základných vrstvách pritom rozlišujeme ďalšie podvrstvy s množstvom špecializovaných buniek a štruktúr. Nachádzajú sa tu tiež krvné a lymfatické cievy, zmyslové receptory a prídavné orgány kože, kam radíme žľazy mazové a potné a v neposlednom rade tiež vlasy, chlpy a nechty.

Koža plní celý rad životne dôležitých funkcií. Snáď najzákladnejšou je ochranná funkcia, pomocou ktorej zabezpečuje pasívnu fyzikálnu a chemickú bariéru medzi okolitým svetom a vnútorným prostredím samotného organiz-

mu, čím okrem iného bráni vstupu patogénnych mikroorganizmov. Taktiež sprostredkúva zmyslové vnemy z vonkajšieho prostredia, keďže obsahuje množstvo buniek citlivých na tlak, bolesť, teplo či chlad. Zúčastňuje sa pri termoregulácii, čím nazývame schopnosť tela udržiavať stálu telesnú teplotu. Významná je sekrečná činnosť kože, a to najmä formou potu a mazu. Podkožie tiež plní funkciu zásobného úložiska niektorých látok, predovšetkým tuku. V neposlednom rade treba spomenúť aj schopnosť kože vstrebávať látky do hlbších vrstiev, čo je základom pre účinok mnohých liečivých prípravkov. Poznatky z posledných rokov ukazujú, že koža je aj aktívnym neuroimunitným orgánom, čo znamená, že nervový systém dokáže prostredníctvom kože ovplyvňovať imunitné odpovede tela.

Slnko s kožou si budú výborne rozumieť, ak k ich vzájomnému vzťahu budeme pristupovať zodpovedne a budeme ho držať pod kontrolou. Koniec koncov, rozumné slnenie sa má na ľudské telo prospešné účinky. Vďaka slnečnému žiareniu sa spúšťa syntéza vitamínu D a tým pádom sa zvyšuje odolnosť organizmu voči ochoreniam. Samozrejme nemôžeme opomenúť ani povzbudzujúci efekt, ktorý majú slnečné lúče na našu psychiku.

Ultrafialové žiarenie (UV žiarenie) delíme

na UVA, UVB a UVC. UVA žiarenie preniká hlboko do kože a je zodpovedné za jej priame zhnednutie a z dlhodobého hľadiska aj za jej nie až tak žiadané starnutie. UVB žiarenie má prsty vo vzniku sčervenania a až následného zhnednutia kože, kožu poškodzuje a vedie k vzniku zhubných nádorov. UVC žiarenie je našou atmosférou takmer úplne absorbované a na kožu tým pádom nemá veľký vplyv.

Nie každý sa však rovnako rýchlo a pekne opáli. Podľa pomeru schopnosti zhnednúť a rizika spálenia sa, rozdeľujeme ľudí do niekoľkých fototypov. Typ I je typ, ktorý extrémne rýchlo sčervená, spáli sa a nikdy nezhnedne. Typ II skôr sčervená a opáli sa len mierne, pričom sa rýchlo ošúpe. Typ III je charakteristický pre väčšinu populácie, ľahko hnede a málokedy sa spáli. Typ IV je typický stredomorský typ, ktorý sa vždy dobre opáli a nikdy sa nezvykne spáliť. Typ V a VI zahŕňa ľudí s prirodzene tmavou kožou, ktorá má vysokú odolnosť voči UV žiareniu. Dôležité je si uvedomiť, že nech patríme k akémukoľvek fototypu, vždy je nutné chrániť sa pred škodlivými účinkami UV žiarenia pred pobytom na slnku! Každé spálenie si naša koža veľmi dobre pamätá a môže nám to nepekne zráťať aj s odstupom niekoľkých rokov. Menším zlom je tzv. fotostarnutie prejavujúce sa tvorbou vrások, nerovnomerným sfarbením kože a jej hrubnutím. Fatálnym následkom sú rakovinové zmeny na koži, ktorých výskyt rokmi stále stúpa.

Prirodzenou ochranou samotnej kože je jej rohová vrstva, ktorá žiarenie zadržiava a kožný pigment melanín, ktorý ho pohlcuje a premieňa na neškodnú formu. Pri intenzívnom žiarení ale táto ochrana nestačí a musíme siahť po prípravkoch s obsahom ochranných faktorov. Pri výbere prípravku s ochranným faktorom by sme sa mali riadiť naším fototypom a zemepisnou šírkou, v ktorej sa nachádzame. Ochranný faktor vyjadruje koľkokrát dlhšie môže byť koža s týmto faktorom vystavená slnečnému žiareniu bez vzniku sčervenania

než bez neho. Najčastejšie sa na prípravkoch stretneme s označením SPF (sun protection factor), čo je faktor ochrany pred UVB žiarením, o ochrane pred UVA žiarením nás informuje väčšinou skratka PPD (persistent pigment darkening). Samotné ochranné látky v prípravkoch fungujú ako filtre chemické alebo fyzikálne. Chemické filtre sú zlúčeniny schopné absorbovať energeticky bohaté UV žiarenie a premeniť ho na energeticky slabé a teda aj neškodné. Fyzikálne filtre si môžeme predstaviť ako zrkadlá, ktoré UV žiarenie neprepúšťajú, ale ho odrážajú. Známkou kvality prípravku je široké spektrum pôsobenia proti UVA a UVB žiareniu a zároveň pomer SPF/PPD hodnoty by mal byť menší ako 3, ideálne rovný 1.

Základom toho, aby nám príjemný pocit z času stráveného na slnku vydržal aj nasledujúce dni, je riadiť sa jednoduchými a stále opakovanými pravidlami. Aj napriek použitiu ochranného prípravku by sme sa mali vyvarovať vystavovaniu sa slnečnému žiareniu medzi 11. a 15. hodinou. Oblečenie by malo byť tmavé, husto tkané a z umelých vlákien, ktoré poskytujú vyššiu ochranu ako bavlna, napriek tomu, že sa v lete v prírodných materiáloch cítime pohodlnejšie. Samozrejmosťou by mala byť pokrývka hlavy a slnečné okuliare. Ochranný prípravok je vhodné natrieť 30 minút pred vystavením sa slnku a jeho aplikáciu je potrebné viackrát denne zopakovať v závislosti od potenia, frekvencie kúpania sa či otierania sa osuškou. Tiež nezabúdajme, že zvlhčenie kože pri kúpaní niekoľkonásobne zvyšuje jej citlivosť voči UV žiareniu. Po slnení sa nezabúdajme na použitie vhodného prípravku po opaľovaní, ktorý kožu hydratuje, zvláčni a zmierňuje jej prípadné poškodenie. Ak už dôjde k spáleniu, je dobré mať po ruke pantenolový sprej kvôli jeho hojivým, chladivým a aseptickým vlastnostiam. Samostatnou kapitolou sú malé deti, ktoré by sa do 3. roku života nemali dlhodobo pohybovať na priamom slnku, keďže ich koža je 3-násobne citlivejšia na UVB žiarenie než

Mierne chladivý, upokojujúci PANTHENOL

Sprej po opaľovaní 10%, je jemný penivý sprej s 10g D-panthenolu na 100g. Sprej má mierne chladivý, upokojujúci účinok na kožu, hydratuje a zvláčňuje, ľahko sa vstrebáva do pokožky a nelepí. Neobsahuje parfém a bol dermatologický testovaný.

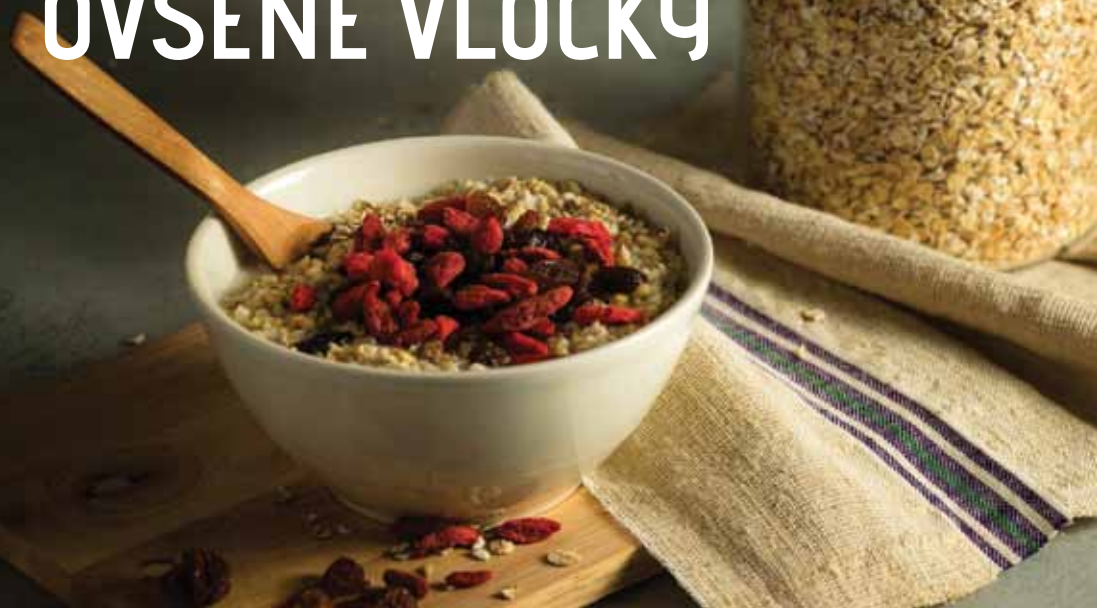


koža dospelých. Ako farmaceut pripomínam, že ak užívate akékoľvek lieky alebo výživové doplnky, je vhodné sa poradiť s lekárom alebo lekárnikom ohľadom ich znášanlivosti so slnečným žiarením, inak riskujete vznik nepríjemných kožných alergií.

Je množstvo vecí, na ktoré treba myslieť keď plánujeme letný oddych a cestu za slnkom, no nikdy nezabúdajme, že naša koža je to najdrahšie, čo na sebe máme oblečené a vymeniť ju za iný tovar nemôžeme.

ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

OVSENÉ VLOČKY



Aj dieťa už vie, že ovsené vločky sa považujú za mimoriadne zdravý pokrm. Azda aj pre neustále vychvaľovanie a dávanie do popredia účinky na telo, nie sú, žiaľ, až také populárne. Aj v priebehu zoznamovania sa s článkom, sa bude hovoriť o tom, aké sú prospešné, ale nech to nikoho neodradí. Veď už aj staré matere ovládali tajomstvo zdravia, tak prečo spretrhať generačné reťazce?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Akokoľvek bláznivo to môže znieť, aj požívanie určitého jedla predsa dokáže zbližiť alebo spojiť to, čo rozdelil čas.

AKO SA TO ZAČALO

Ovos bol kedy si trochu hanlivo prisudzovaný ako obilnina, ktorá patrí výhradne na stôl chudobných. Čas bol však jeho spojencom, pretože vďaka ovsu sa prežilo v dobe nes-

mierneho nedostatku. Prvé záznamy o jeho výskyte siahajú dávno-pradávnو, do doby bronzovej, o ktorej sa rok čo rok učia žiaci za vydranými školskými lavicami. Jeho pravlasťou sú s najväčšou pravdepodobnosťou oblasti v okolí Kaspického mora. V istej starej knihe sa o ovsenej kaši vyjadrovali tak pútavo, že by ten popis mohol povzbudiť aj najzarytejších odporcov (vraj je to pokrm bohov). Ger-

mánski bojovníci si kašu varievali tesne pred výpravou a antickí rimania si ovos namáčali do vína. Ale netreba zachádzať v histórii do takých veľkých geografických dialôk, aj u nás sa ovos hojne pestoval. Darilo sa mu najmä preto, že si pestovanie nevyžadovalo najkvalitnejšiu pôdu. Vysoká výživová hodnota zabezpečila plné žalúdky nižších sociálnych vrstiev, ktoré zvykli obilninu primiešavať napríklad do polievok a, samozrejme, ani kaša nechýbala. Bohužiaľ, ovos sa na dve storočia z povedomia stratil, v 18. storočí akosi zbledol v spomienkach. O to slávnejší hlásil návrat na prelome 20. a 21. storočia, v súčasnosti sa oň ústami obtiera takmer každý lekár.

VO VLOČKÁCH JE SILA

Ovsené vločky napomáhajú nielen k dostatočnému nasýteniu, ale aj prinášajú toľko potrebnú a všade hľadanú energiu. A, áno, týka sa to všetkých a to bez rozdielu (veď kto už túži prežiť novú nádej v podobe ďalšieho dňa s pocitom ubúdajúcich síl a pribúdajúcej únavy)?

Táto informácia bude priťahovať najmä pohľady žien, pretože či už je to nahlas stráviteľné alebo nie, nízka hmotnosť sa zaraďuje k najčastejším želaniam. Vločky obsahujú cukor, ktorý nie je škodlivý, teda sa neukladá do zásob a nedochádza k zvyšovaniu počtu kilogramov.

Sú studnicou vitamínov a živín (kyselina listová, vápnik, draslík, železo, mangán, horčík a zinok). Taktiež sa s človekom láskavo podelia o rastlinné bielkoviny.

Vločky redukujú cholesterol, zlepšujú činnosť štítnej žľazy, dokonca sa vďaka nim dá vyvarovať zápalu v črevách. Zamedzujú nepríjemnostiam, ktoré by mohli vzniknúť v rámci nervovej sústavy, sú verným pomocníkom v súvislosti s kožnými ochoreniami.

AKO NA TO

Pre prvých odvážlivcov, ktorí sa pokúsia nájsť s vložkami spoločnú reč, je tu prvý nadmieru atraktívny tip, ako potešiť jazyk i zdravie. ■

CITRÓNOVÉ MUFFINY

Čo môže byť v období leta lepšie ako príchuť citrónu, ktorá sa rozjíma v ľahkom a dobre stráviteľnom chutnom dezerte? Vhodný je na raňajky, ale aj ako dopĺňajúci zákusok k šálke horúcej kávy či čaju.

Potrebovať naň budete predovšetkým kvalitný mixér, aby sa vložky čo najlepšie rozmixovali. Takto zmixované vložky sa zmiešajú s ďalšími ingredienciami.

Pripravte si tiež:

- jeden hrnček čučoriedok alebo iného, vami vybraného, lesného ovocia,
 - jeden veľký zrelý banán,
 - dve vajcia,
 - 50 g bieleho jogurtu,
 - tri polievkové lyžice medu,
 - šťavu z dvoch citrónov,
 - kôru z citróna,
 - jednu čajovú lyžicu prášku do pečiva.

Postupujte tak, že vložky zmiešate najskôr so suchými surovinami, a až potom s mokrémi. Na záver sa do cesta vmiešava lesné ovocie. Cesto sa nakuľadá do muffinových formičiek a nechá sa piecť zhruba 30 minút. Poliať sa môže kokosovou šľahačkou alebo horkou čokoládou. Dobrú chuť!



PREČO RAŇAJKOVAŤ

Rána otvárajú dvere novým začiatkom. Po prebudení človek vstupuje do prítomnosti dneška a je odskúšané, že aký postoj k realite zaujme, ovplyvní prežívanie nasledujúcich hodín.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Áno, nič nie je konštantné a v priebehu sekundy sa aj z temnej môže stať svetlá, ale vo všeobecnosti existuje akési tiché a občas aj radšej nevyslovené pravidlo, že nie je dobré vziať deň do rúk s nedostatkom radosti a energie. Tento článok možno nevyrieši problém premár-

nených príležitostí, verím však, že inšpiruje k lepším návykom. Je to už raz tak, že raňajšie jedlo je prospešné, a hoci viem, že myšlienky sa uberajú skôr k pochybnostiam a ponáhľaniu sa, pre niektoré pravdy sa oplatí zastaviť sa a z nepoznaného urobiť poznané.

AKO A KEDY

Tradovalo sa, že raňajky majú byť kráľovské. Staré mamy a niekedy aj mamy mali v obľube tvrdenie, že ostatné dve jedlá (teda obed a večera), sú len vzdialenými príbuznými raňajok. Veď prvé jedlo má byť bohaté, a to aj vtedy, ak je človek chudobný, z čoho plynula priam nadenená poučka - pri konzumovaní raňajok sme si všetci rovní, všetci sme králi.

Zdravá starostlivosť o telo odporúča, aby ranné jedlo netrpelo až priveľkou dávkou lásky k nevyživným potravinám. Prvá strava by mala obsahovať nízkoenergetické bielkoviny, kvalitné tuky a komplexné sacharidy a vlákninu. Primeraný čas zodpovedá zhruba štvrthodine po prebudení. Obsah raňajok by mal zahŕňať ovocie, mozog bude za to nesmierne povďačný. Ak niekto bojuje s rannou nechúťou do jedla, nech to nepovažuje za príčinu, prečo ostať verný neraňajkovaniu. Telo si zapamätá snahu a neskôr samo pripomenie, že nový deň si žiada nový hlt.

Ako tip sa uvádzajú vložky, med, orechy, palacinky pečené z celozrnnnej múky, mliečne výrobky či strukovinové nátierky. Žiadne obavy, vždy sa dajú ingrediencie zladíť tak, aby vyhoveli aj tej najnáročnejšej chuti.

PREČO

Ak sa niekto nachádza v situácii, v ktorej sa ťažko rozhoduje, vždy je dobré spísať si určitý zoznam. Ten by mal pozostávať z pozitív či negatív, ktoré slúžia ako následky zatiaľ nedefinovateľného rozhodnutia. Vďaka tomu, v otázke, či ráno jesť alebo nie, som vám to mierne uľahčila a spísala výhody, ktoré vyplývajú z pravidelného raňajkovania.

- Raňajkovanie prispieva k väčšej šťihlosti. Iste, často sa verí mýtom a spoločnosť si zavádzajúco myslí, že ak prvé jedlo vynechá, stratí sa zopár kilogramov navyše. Je to však omyl, pretože sa preukázalo, že tí, ktorí raňajujú,

majú oveľa menší problém s nadváhou a celkovo sú nastavení na zdravšiu formu stravovania sa.

- Raňajkovaním sa znižuje riziko ochorenia na cukrovku. Vynechávanie pokrmu spôsobí, že telo bude menej citlivé na hormón inzulín, vďaka čomu dochádza k nadbytku cukru v krvnom obehu. Je pochopiteľné, že organizmus sa potom snaží produkovať viac inzulínu, aby sa cukor mohol dostať do rezistentných buniek, čo v konečnom dôsledku vedie k priberaniu a v horšom prípade k cukrovke.

- Raňajkujúci majú viac vitamínov a vápnikov ako tí, ktorí jedávajú neskôr.

- Testy ukázali, že po raňajkách býva pamäť dlhšie aktívna, čím sa zlepšuje nielen pracovný výkon, ale aj pozornosť pri štúdiu.

- Raňajkovaním sa znižuje chuť na cigarety a alkohol. Raňajkujúci sa (nie vždy, ale pomerne často), nevyhýbajú športu a to pomáha redukovať závislosť. Štúdie sa zhodli, že existuje súvislosť medzi konzumovaním raňajok a dlhšou dĺžkou života.

- Ani nálada nie je vynechaná na zozname pozitívnych účinkov. Raňajkovanie totiž zlepšuje náladu, minimalizuje riziko depresie, a aj keď to vyznie prekvapujúco, obzvlášť ženy by mali byť pozorné. Neraňajkovanie môže zle pôsobiť na plodnosť a menštruačný cyklus.

- Je menšia pravdepodobnosť, že sa rozrastie porucha príjmu potravy. V mnohých prípadoch býva vynechanie prvého jedla úmysel (kontrola hmotnosti).

JE TO NA VÁS

Zoznam by mohol pokračovať, ale vždy je na človeku, akú budúcnosť si vyberie. Možno je čas urobiť prvý krok na ceste k lepšiemu zdraviu. Za aktívnejšiu prácu sa určite poďakujú aj zamestnávateľia, a ak sa aj nálada po raňajkách povýši, priaznivo to ovplyvní široké i úzke okolie. Z začať sa dá od zajtra.

VERONIKA RABADA



Veronike Rabada určite patrí nejedno srdce. Fanúšikov si získala a stále získava aj vďaka krásne čistému hlasu. Má dar urobiť aj zo všedného nevšedné, pretože spevom oživuje pesničky, ktoré zaváňajú ľudovosťou. Kúsok času (a verte, že ho nemá veľa), venovala talkshow, ktorá sa uskutočnila v priestoroch Múzea Vojtecha Löfflera. Pod vedením úžasnej moderátorky a za prítomnosti príjemnej spoločnosti, otvorila súkromie a dovolila doň nahliadnuť.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív VERONIKA RABADA, MÚZEUM VOJTECHA LÖFFLERA**

O tom, že berie svet po hltoch, sa presvedčí každý, kto sa rozhodne vpiť očami do jej príbehu.

AKTÍVNA A ZANEPRÁZDNEŇÁ

Žije aktívne, čo ju možno ženie do nepokojnejších vôd, keďže lásku musí rovnomerne deliť medzi rodinu i hudbu. Že to nie je ľahké, ani najmenej nepopiera. Je však vďačná za pomoc rodičov, bez ktorých by to nezvládla. Aj medzi riadkami sa dá využiť, že rodinu (či už je reč o deťoch a manželovi alebo iných jej členoch), si cení a uvedomuje si, aké dôležité je zotrvať ako celok. Koniec koncov bol to jej manžel a brat, ktorý stáli na počiatku budovania značky Veroniky Rabada. Nápad vznikol na mieste, kde by to možno nikto nečakal - na ihrisku. Manželovi sa zdalo, že umelecké meno Veronika Rabada vyznieva exoticky. A tak sa zrodila ona ako sólová speváčka.

NEVEDELA, ČÍM CHCE BYŤ

Spev ju v osídlach drží od malička. Venovala sa mu od druhého ročníka na základnej škole, ale nikdy nepredpokladala, že by sa doňho natoľko zaľúbila, aby mu vydala čas i energiu. To jej najlepšia priateľka, ona sa stala hviezdou Zlatej brány, kým Veronika ju prichádzala podporo-

vať ako doprovod. Na vystúpenie v programe bola vraj príliš vysoká, ale neprekážalo jej to. Vtedajší vzťah k hudbe bol viac-menej vlažný, preto sa uspokojila s postavením, ktoré jej bolo nadené.

Všetko sa začalo meniť, keď dovърšila 16 rokov. Popri štúdiu na gymnázii v Prešove, pôsobila aj herecky v študentskom divadle, čo v nej vzbudilo záujem predovšetkým o spev muzikálový. Sebakritika jej však našepkávala, že na to, aby sa neskôr uchádzala o vzdelanie v oblasti muzikálov, predchádzala príliš slabá príprava. Áno, pravidelne načúvala radám učiteľky hudby, ale i tak zabočila od muzikálu doľava a nechala sa zlákať okolnosťami. Na jej cestu vstúpilo dievča, ktoré sypalo chválu na Akadémiu umení. Silná propagácia neostala bez následkov a Veronika sa dnes môže pyšne hlásiť k absolventom vyššie zmienenej akadémie.

VNÚTORNE JE NASTAVENÁ INAK

Už ako študentku vysokej školy ju skôr zaraďovali bližšie k spevu než herectvu. Sama o sebe vyhlasuje, že ju síce baví stáť pred kamerou, ale vnútorne je predseda len nastavená inak. V päťkách jej šliape bohatá umelecká minulosť, pretože 13 rokov bola súčasťou kapely Hrdza.



Prítomnosť jej dáva väčšiu nezávislosť, keďže ona je vládkyňou skupiny.

Aj tu sa jej dostáva rodinnej súdržnosti, manžel pracuje v jej tíme ako zvukár. Nie je pre ňu bremenom, že rovnaký muž je jej partnerom i spolupracovníkom, skôr naopak. Spomína si na turné, počas ktorého sa naplno prejavili benefity. Po koncertoch prichádzali do súkromia v hlbokjej noci, čo im nebránilo ďalej pokračovať v napredovaní. Spoločne si púšťali záznam z koncertu a manžel jej viedol zrak tak, aby si všimla drobné pochybenia a pracovala na ich odstránení.

POPRI KONCERTOVANÍ AJ PRACUJE

Učí na štátnom konzervatóriu v Košiciach a zo pár hodín vyučuje študentov aj v Prešove, čo vonkoncom nemožno pokladať za náhodu. Od maturit ju srdce ťahalo práve do onoho mesta, hoci časom pochopila, že viac citovo horí pre Košice. Učenie je pre ňu podstatné, ale ak by mala učiť menej, tak výhradne preto, aby darovala viac hodín deťom.

Stará sa o desaťročného syna a štvorročné dievčatko. Zaujímavosťou je, že obe deti sa narodili v tom istom dátume, teda 6. 3.

Cez víkendy koncertuje a nesmierne ju to

naplňa. Ešte stále neupustila od sna a raz by naozaj rada vyskúšala úlohu v muzikáli. S úsmevom prejavuje nádej, že ak raz takú ponuku dostane, bude schopná zvládnuť všetky povinnosti, čo ležia na jej pleciach.

MILUJE FOLKLÓR

Koniec koncov je to zjavné na hudbe, ktorú sa rozhodla produkovať. Prekáža jej však, ak je folklór zneužívaný, ak sa umelec snaží obohatiť na jeho popularite bez toho, aby ho skutočne miloval.

„Toto je to, čo mi strašne vadí. Každý sa chytá slamky a folklór je v súčasnosti tou slamkou. Všetci chcú silou-mocou vtiesnať tú ľudovku do hudby. Mne sa to zdá také trošku násilné. Ja

som v podstate od začiatku mojej kariéry vždy robila takýto druh hudby. Akurát teraz to robím tak, že sa snažím robiť viac takú modernejšiu hudbu, ale ten folklór tam stále je. Ale som si istá, že to obdobie slamky, teda folklóru pominie a ja si budem stále robiť to svoje.“

Teší sa, že netradičný hudobný štýl učaroval aj mládeži. Otvorene sa zhovára aj so študentmi, ktorí priznali, že im forma viac ako vyhovuje a počet účastníkov na koncertoch má tiež dostatočne výpovednú hodnotu.

Veronika je slovenskému publiku známa aj vďaka vystúpeniam s Kandráčovcami.

„S Kandráčovcami som začala vystupovať v roku 2009. Momentálne síce spolu asi rok a pol nevystupujeme, ale stretávame sa na akciách,





na ktorých ja spievam so svojou kapelou a oni majú zasa svoje.“

Hoci už nie je súčasťou zoskupenia Hrdza, ponechala si kapelového huslistu. Pravdaže, rozdiel medzi tým, ako sa spievalo za čias Hrdze a tým, ako je prezentované meno Veronika Rabada, si uvedomuje.

„Určite je príjemné, keď som sama za seba a robím si, čo chcem. Nikto ma za nič nekritizuje, okrem manžela (haha), ale mám aj krásne spomienky na účinkovanie s kapelou. Milovala som chodenie s Kandráčovcami a jazdy v aute. Veľmi rada si na to spomínam.“

Nesmierne sympatické je, ako objektívne sa dokáže zhodnotiť a sebakriticky nazrieť na osobnosť.

„Som dosť temperamentná a výbušná. Našťastie, mám takú vlastnosť, že dobré si pamätám, ale na zlé zabúdam, teda sa mi to v pamäti udrží veľmi krátko. Mám aj takú pieseň s názvom Husičky, ku ktorej som písala text. A ten

hovorí presne o zabudnutí a odpustení. Moje deti sú v tomto podobne nastavené ako ja.“

A aby sa preukázalo, že nadaná speváčka neklame, tu je úryvok z pesničky, ktorý jej slovám dodáva na vážnosti.

Husičky, husičky, kamarátky.

Nechcem sa obzerať viacej späť.

Husičky, husičky, odpúšťať chcem,
jedného dňa možno aj zabudnem.

JE INÁ

Veronika, ako o sebe prezradila, nie je možno ako väčšina žien (aspoň pokiaľ ide o to, čo preferuje v nakupovaní).

Najradšej kupuje doplnky do domu, ale aj potraviny. Bavi ju skúšať niečo nové. Zvláštnosťou je, že najviac ju teší kúpa syrov. Vie si však aj vychutnať výber oblečenia, a keď už sa pre niečo také rozhodne, potom volí najlepšie ako dokáže.



Talkshow Rozhovory pri umení sa koná pravidelne raz do mesiaca v Múzeu Vojtecha Löfflera v Košiciach a získava si čoraz viac priaznivcov.



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 – ZAKLADATEĽ 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 z 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. Náš 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 oprávnenne, 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 vieme cestovať v čase nevieme. Preto je naozaj veľmi dôležité byť na skutočnom začiatku, ktorý trvá približne 5 rokov a ponúkať 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 zarábania peňazí. MLM je síce jednoduchý systém, s ktorým môžete zarobiť peniaze ak viete čo robíte, ale nie je to žiadny systém pre bezprácné 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 továrňu 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 ziskava 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 médiach, čo tvorí cca 35% z ceny produktu a aj tak to nezaplatí 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 zarábok. 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 vedia, 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 predáť 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 SPRÁVNÝ ČAS NA SPRÁVNOM MIESTE!



ADRESA ÚSPECHU

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

www.lifevision.sk

f Life Vision SK



Health culture Konopné mazanie ŽILY-CIEVY

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

STAROSLOVENSKÁ chladivá masť

Staroslovenská chladivá masť obsahuje konopný olej, extrakty kostihoja lekárskeho, mentol, mäťové silice a gáfor. Tieto účinné látky majú na pokožke osviežujúci, prekrvujúci a relaxačný účinok bez pocitov podráždenia a nepríjemného začervenania pokožky. Prijemný chladivý účinok na koži pretrváva ešte dlhú dobu po aplikácii a poskytuje tak pocit úľavy.



Serapeptáza

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

Venorex

Prírodný výživový doplnok s obsahom diosminu a hesperidínu určený na liečbu a prevenciu ochorení cievneho systému spojených s prejavmi chronickej žilovej nedostatočnosti. Venofarmaká bránia priľnutiu bielych krviniek na cievnu stenu ako aj uvoľňovaniu zápalových mediátorov, čím zabraňujú vzniku zápalovej reakcie.

TRENDY Z LEKÁRNE



Doktor Sirup PINA COLADA kalciový sirup

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



Mierne chladivý, upokojujúci PANTHENOL Sprej po opaľovaní 10%, je jemný penivý sprej s 10g D-panthenolu na 100g. Sprej má mierne chladivý, upokojujúci účinok na kožu, hydratuje a zvláčňuje, ľahko sa vstrebáva do pokožky a nelepí. Neobsahuje parfém a bol dermatologicky testovaný.



Carbocit

Bez porady s lekárom môžu prípravok krátkodobu (najviac 2 dni) užívať dospelí a mladí pri akútnych hnačkách spôsobených diétnou chybou, pri výskyte menej závažných črevných infekcií spôsobených vírusmi a baktériami a pri dráždivom tračníku.



Kinedryl

Kinedryl sa používa bez odporúčania lekára na predchádzanie a liečbu nevoľnosti a vracania pri cestovaní dopravnými prostriedkami (auto, vlak, lietadlo, loď).



TIPY NA DOSIAHNUTIE DLHOVEKOSTI A UDRŽANIE ZDRAVIA A KONDÍCIE AJ V SENIORSKOM VEKU

Relaxačné procedúry určené k uvoľneniu tela a odbúravaní stresu sú založené na správnom nastavení teploty vody a tlaku vzduchových trysiek. Na tomto princípe je založený relaxačný koncept termálneho rezortu Aqua-City Poprad, kde nájdete viac ako 350 rôznych vodných atrakcií - masážne trysky určené na rôzne časti tela, vírivky pre uvoľnenie celého tela, perličky pre prekrvenie, vodné hríby obľúbené na uvoľnenie, masáž svalov a chrčtice a termálne bazény s teplotou až do 38°C. Skvelé seniorské programy a zľavy nespôsobia nápor na Vašu peňaženku a okrem posilnenia zdravia si môžete užiť skvelý pobyt v našich hoteloch aj so svojimi priateľmi alebo rodinou.

Liečivé účinky vody alebo „hydroterapia“ boli známe a využívané už v starovekom Grécku a Ríme a stali sa nepostrádateľnou súčasťou antického životného štýlu. Pri prameňoch, ktoré boli považované za liečivé, boli zakladané vodné kúpele. Voda sa stala hlavným terapeutickým nástrojom. Tvorí viac ako polovicu ľudského tela, ale tiež môže tento organizmus pozitívne ovplyvňovať. To všetko pomocou najrôznejších procedúr. Väčšina ľudí si hydroterapiu spojí okamžite s kúpeľ-

mi, kde je voda vo forme liečebných prameňov podávaná pacientom. To však nie je jediná forma vodoliečby, ktorú môžeme využiť. Voda je veľmi univerzálny a vzácny nástroj, ktorý má pri správnom využití blahodarný vplyv na ľudský organizmus. Hydroterapia sa využíva pri liečbe artritídy, poranení svalov a kĺbov, na povzbudenie alebo uvoľnenie svalového napätia, odbúranie stresu a tiež na liečbu nespavosti.

Ďalšie účinky týchto vodných atrakcií sú napr. prekrvenie končatín, lepšie rozvádzanie okysličenej krvi do organizmu, rýchlejšia látková výmena, aktivácia kožných receptorov, odvod škodlivín z tela, uvoľnenie svalovej a kĺbovej stuhnutosti a zvýšenie hladiny endorfínov v priebehu niekoľkých minút.

SAUNA

Súčasťou hydroterapie je aj využitie najrôznejších typov saún a pár. Pravidelným saunovaním možno doceliť intenzívne zvýšenie obranyschopnosti, otužovanie, zvýšenie regenerácie a relaxácie. Pri saunovaní sa z tela zároveň vyplavujú škodlivé látky a podporuje sa celková imunita. V cene pobytu v Aqua-City Hotel Seasons, Mountain View alebo Ri-



verside máte vstup do aquaparku a všetkých bazénov vrátane sún vo Fire & Water Wellness a Spa. Pre jednodňových návštevníkov ponúkame možnosť využitia parnej sauny alebo možnosť vstupu do wellness za doplatok k cene seniorskej vstupenky.

KRYOTERAPIA

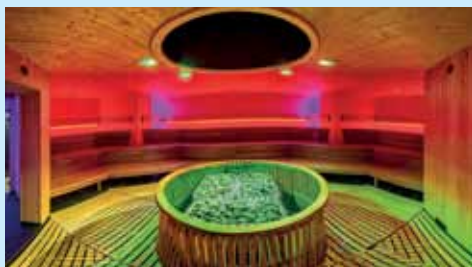
Liečba intenzívnym chladom v špeciálnej kryokomore. V Kryocentre v Poprade Vás pred vstupom do komory čaká konzultácia s odborným personálom a lekárom kryocentra, pre posúdenie vhodnosti terapie. Vedec-ký výskum spolu s praktickými skúsenosťami priniesol vynikajúce výsledky pri týchto diagnózach: zápalové ochorenia pohybového aparátu (reumatoidná artritída, reumatická horúčka), degeneratívne ochorenia kĺbov a chrbtice (artrózy), ochorenia medzistavcových platničiek, bolesti chrbtice, reumatické ochorenia, dna, skleróza multiplex, zmeny svalov, kĺbov a šliach po úrazoch parézy, spastické kontraktúry v oblasti končatín, osteoporóza, artritídy a artrózy, fibromyalgie, celulitída, ťažkosti pri menopauze, prvé a druhotné zápalové zmeny, Alzheimerova a Parkinsonova choroba, stavy po mozgovej obrne, degeneratívne zmeny v dôsledku poruchy motoriky nervov, psoriáza, dermatitída, ekzémy, lupienka, migrény a depresie. Kombináciu jednotlivých procedúr je potrebné konzultovať podľa zdravotného stavu s lekárom.

Senior Packet - vstup do termálneho aquaparku AquaCity Poprad len za 6,50 €. Cena vstupenky už od 6,50 € pri organizovanej skupine 10 osôb – vhodné pre seniorské kluby, kluby dôchodcov alebo skupinu nadšencov zdravého životného štýlu nad 55 rokov. Akcia platí počas celého roka. Kryoterapia pre jednotlivcov alebo skupiny vo veku nad 55 rokov zľava až 50 % na vstup do kryokomory počas celého roka.

SENIOR PACKET

CELODENNÝ VSTUP

6,50 €



info@aquacity.sk | + 421 52 7851 111
www.aquacity.sk

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.

The advertisement features two elderly men in a sunlit outdoor setting. One man, wearing a brown jacket and a cap, leans against a light blue classic car. The other man, in a beige jacket, stands next to a red scooter. In the foreground, the products are displayed: a blue box of ORTHO HELP gel tablets, a white bottle of ORTHO HELP gel, and three jars of KONOPNÉ MAZANIE (cannabis balm) in blue, red, and green packaging. The background is a soft-focus street scene with trees and buildings.

internetovalekaren.eu