

# Class

SLOVAKIA

SEPTEMBER-OKTÓBER 2019

NA SLOVENSKU MÁME  
SKLÁRSKY SKANZEN VĎAKA  
SNÍLKOVI PETROVI DOLÍNAJOVI

ŠPERKY ZO SKLA SÚ VHODNÉ  
NA KAŽDÝ DEŇ I NA SLÁVNOSTNÚ  
PRÍLEŽITOSŤ

ŠKLÁRI BOLI V MINULOSTI VÁŽENÍ NATOĽKO,  
ŽE MALI PRÁVO NOSIŤ ZLATÝ MEČ

VEĽKÁ VÝSTAVA MARTINA BENKU  
NA BRATISLAVSKOM HRADE

NA ORAVE DOBRE, NA ORAVE ZDRAVO  
S TÁBORNÍKMI ZO ZAHRANIČIA

# 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

NA SLOVENSKU MÁME SKLÁRSKY SKANZEN VĎAKA  
SNÍLKOVI PETROVI DOLINAJOVI | 10

ŠPERKY ZO SKLA SÚ VHDNÉ NA KAŽDÝ DEŇ  
I NA SLÁVNOSTNÚ PRÍLEŽITOSŤ | 14

SKLÁRI BOLI V MINULOSTI VÁŽENÍ NATAĽKO, ŽE MALI  
PRÁVO NOSIŤ ZLATÝ MEČ | 18

NIŽNÁ MYŠĽA | 20

VEĽKÁ VÝSTAVA MARTINA BENKU  
NA BRATISLAVSKOM HRADE | 24

NA ORAVE DOBRE, NA ORAVE ZDRAVO  
S TÁBORNÍKMI ZO ZAHRANIČIA | 26

TAK BLÍZKO, AKO SA LEN DÁ | 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: 5/2019, ročník 2.

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

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



**Potulky mestom Košice**

**4., 5., 6. október**

# STAROMESTSKÁ RADNICA

**Staromestská radnica ako významná secesná budova oslavuje 105 rokov od dokončenia. Načo všetko slúžila? Kancelária prezidenta SR. Štýlová sobášna sieň plná umeleckých diel. Kvetinárstvo a fotoateliér. Historická radničná sieň s výstavou. Kde bol v budove internát. Najznámejšie funkčné vežové hodiny v Košiciach.**

cena: v predpredaji **2,49 €**, v deň konania **3,49 €**, poslušné deti **0 €**

vlastná skupina (napr. detí, firemná návšteva...) dohodou

Začiatok potulky je **VÝNIMOČNE** priamo pred Staromestskou radnicou na Hviezdoslavovej ulici.

**Milan Kolcun** sprevádza v piatok (4. októbra) o 14:00, 15:30 a 17:00, v sobotu (5. októbra) o 10:30, 14:00, 15:30 a 17:00 a v nedeľu (6. októbra) 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.

Ďalšia téma: 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](http://www.zscargo.sk)**  
alebo píšete na  
**[kariera@zscargo.sk](mailto:kariera@zscargo.sk)**



## PONÚKANÉ SLUŽBY:

### **ŽELEZNIČNÁ PREPRAVA**

vnútroštátna, dovoz, vývoz, tranzit

### **CESTNÁ PREPRAVA**

všetky európske destinácie,  
špecializácia na destináciu  
Balkán

### **RIEČNA A NÁMORNÁ PREPRAVA**

napojenie 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 m<sup>2</sup> do 1302 m<sup>2</sup>. Cena pozemku je od 43 Eur/m<sup>2</sup>. V cene pozemku je zahrnuté napojenie na sieť verejného osvetlenia, mestskú kanalizáciu, rozvody vody, elektriny a tele-

komunikačnú 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](http://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  
parcely 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  
prerozdělili pozemky práve pre vás.**



# NA SLOVENSKU MÁME SKLÁRSKY SKANZEN VĎAKA SNÍLKOVI PETROVI DOLINAJOVI

Keď sa v dnešnej dobe niekto živý remeslom, zaslúži si to náš obdiv. Keď sa však do sklárstva zamiluje natoľko, že si zriadi vlastný sklársky skanzen, je to viac ako výnimočné. Peter Dolinaj založil vo Valaskej Belej unikátne miesto, kam sa verejnosť po dohode môže prísť pozrieť na výrobu sklenených výrobkov, a dokonca vám ich aj dovolí osobne si ich vyfúknuť. Jeho Sklený sen je nielen slovenskou raritou.

*Text* ANDREA BERCIK NITKULINCOVÁ *Foto* archív PETER DOLINAJ

Priamo na mieste sa dozviete ako sa fúka sklo, uvidíte jeho ručné tvarovanie v žeravej podobe, spoznáte sklárske pomôcky našich predkov, „pričuchnete“ k rôznym starodávnym podobám fúkania a tvarovania.

Pán Dolinaj vás oboznámi napríklad aj s tým, že sa sklárske pece stavali najmä tam, kde sa nachádzali suroviny potrebné na výrobu skla, teda kremenný piesok, drevo a voda. Drevom sa pec rozpálila až na teplotu 1350 °C, aby sa piesok roztavil na riedku sklovinu a po vybratí na vzduch vychladol a stvrdol na pevné sklo. Určite vás však bude zaujímať to, prečo a ako sa vlastne práve on dostal k jeho výrobe.

„Tvarovať sklo bola pre mňa výzva. Keď som prvýkrát videl, ako ho fúkajú a tvarujú,

chcel som to skúsiť aj ja. A tak som dostal šancu, za čo som veľmi vďačný,“ prezradil nám sklársky majster, ktorý začínal vo výrobnom družstve Krištál. „Bolo to v období, keď som si hľadal prácu v mojom odbore - mechanik-opravár. Hľadali však pomocníkov na novopostavenú sklársku hutu u nás vo Valaskej Belej. Tak som využil ponuku a povedal som si, že to skúsím aspoň dočasne. Začal som pomáhať sklárom držať formy a odnášať hotové výrobky.“

### DRUŽSTVO ZATVORILI

Začiatky teda neboli ľahké a k práci so sklom si privoňal takpovediac od úplného základu.

„Asi to bola láska na prvý pohľad. Sklo ma veľmi očarilo. A tak je to až dodnes. Je to hmo-



ta, ktorú je potrebné 'skrotiť'. A to je na tom také fascinujúce - objavovať nové možnosti, nové postupy... Pracovať s horúcim sklom je výzva.“

Odzrazu však hrozilo, že o svoju veľkú vášeň príde. Družstvo totiž zatvorili. Stál pred dilemou, čo ďalej, a rozhodol sa úplne netradične. Zriadil si sklársky skanzen s názvom Sklený sen. To človek musí byť jednak veľký

snílek, jednak trochu uletený a jednak veľmi odvážny.

„Áno, hovorili mi, že nie som úplne v poriadku. (Úsmev.) Mal som však sen, že by som sa chcel 'hrať' so sklom. Nevieť, či to bola odvaha alebo nevedomosť, možno len túžba, a tak som hľadal možnosť a cestu ako ho splniť. Vo výrobnom družstve som sa naučil fúkať poháriky aj vázičky. Cez prestávky

som skúšal aj iné veci ako rybku, kvetinku... A to sa mi začalo páčiť. Robiť so sklom tak, ako chcem ja. Podľa mojich predstáv a nápadov.“

### **PREDVÁDZA SKLÁRSKY KUMŠŤ**

Ako ho však vôbec napadla myšlienka skanzenu? Prečo cíti potrebu deliť sa so sklárskym umením s verejnosťou?

„Keď sme vyrábali sklo na huti, chodili sa na nás pozeráť žiaci ale aj dospeláci. Bolo to pre nich zaujímavé a nezvyčajné. Takže prvotná myšlienka vznikla tam. Teraz verejnosti dávam tú možnosť aj ja a ponúkam príležitosť byť blízko pri tvorení žeravého skla.“

P. Dolínaj sa vracia k dnes už pomerne nevyužívaným technikám a vyrába diela, v rámci ktorých vidieť sklársky kumšť. Najradšej robí drobné veci a vníma to ako relax.

„Je to však zároveň aj rozcvička na náročných postupoch. Pretože zložitý výrobok sa môže robiť aj hodinu. Ale keď sa podarí, je to o to väčšia radosť.“

Na práci so sklom má úplne najradšej konečnú fázu, keď vyberá výrobok z chladiacej pece a je celý.

„Práca s horúcim sklom je náročná od prvej chvíle náberu až po odrazenie výrobku. Ale úspech je, keď ostane celý. Pretože po vytvarovaní sa musí vložiť do temperovacej chladiacej pece, kde musí pomaly vychladnúť. A toto je rozhodujúce. Ak sa zle vychladí, môže popraskať.“

### **NÁVŠTEVNÍCI OCHKAJÚ NADŠENÍM**

Sklár musí teda mať pevné nervy, teda okrem fyzickej sily a umeleckého vkusu.

„Ási áno, no potrebuje hlavne trpezlivosť. A vydržať, aj keď sa nedarí ;) To však platí určite všade,“ konštatuje s





úsmevom nadšenec, ktorý však tiež priznáva, že o žiadnych miliónoch sa tu hovoriť nedá. „Snažím sa tým užiť. A zatiaľ žijem. (Úsmev.) Hoci niekedy je to veľmi ťažké.“

Radosť však má z nadšených reakcií návštevníkov. „Chodia ku mne hlavne ľudia, čo to chcú vidieť. Takže áno, sú nadšení. Zaujme to však každého. Snažím sa ukazovať postupy, ktoré niekedy vyzerajú smiešne a niekedy prekvapia. Ukazujem, ako sa sklo správa a čo dokáže. Rád tvorím veci, ktoré sa páčia. Ak z nich majú ľudia radosť, mám radosť aj ja,“ dodáva majster svojho remesla, od ktorého sa dozviete napríklad aj to, že len samotný kremičitý piesok na sklo nestačí. Jednotlivé sklárne mali vlastné „recepty“ a pridávali doňho napríklad aj vápenec, sódu a potom ďalšie tajné prísady. Na farebné sklo je potrebné dodať aj rozmanité oxidy kovov. Všetky zmiešané suroviny sa spolu nazývajú sklársky kmeň.

### V MINULOSTI MNOHÍ, TERAZ SÁM

A tušíte, čo je to „pindajz“? Ide o kovovú paličku, ktorou sa roztavená sklovina naberala. Upozorní vás tiež na to, že sklenený výrobok nesmie len tak vychladnúť na vzduchu, lebo by sa znehodnotil. Nevyhnutné je vložiť ho do chladiacej teplotnej pece, ktorá má počiatočnú teplotu 500 °C a postupne sa znižuje. No a kým bola v minulosti výroba skla záležitosťou veľkej skupiny ľudí a každý plnil svoju dôležitú funkciu, Peter Dolinaj vo svojom Sklenom sne všetko zvláda sám. Ak k nemu zavítate, ukáže vám nielen svoju malú panvovú pec, ale i rôzne staré postupy fúkania a tvarovania skla, ktoré využívali naši predkovia. ■



ŠPERKY ZO SKLA SÚ  
VHODNÉ NA KAŽDÝ DEŇ  
I NA SLÁVNOSTNÚ  
PRÍLEŽITOSŤ

**So sklom sa ani zďaleka nemusia spájať výlučne len úžitkové predmety. Martina Baranová zo Štiavničky pri Ružomberku z neho už totiž deväť rokov tvorí jedinečné šperky technikou fusingu a je živým dôkazom toho, že ak si človek ide za svojim snom, všetko je možné.**

*Text* **ANDREA BERCIK NITKULINOVÁ** *Foto* **archív MARTINA BARANOVÁ**

Sklom ju fascinovalo odjakživa. K práci s ním sa však prvýkrát dostala na strednej škole (ŠÚV v Ružomberku), keď vytvárala sklenený objekt – ihlan, na ktorého výrobu narezala približne 1200 kusov sklenených trojuholníkov.

„Ako maturitnú prácu som si vymyslela ďalší objekt zo skla, no použila som technické sklo (chemické tyčinky), ktoré som nahrievala doma nad plynovým sporákom a následne ohýbala. Vtedy ma to chytilo za srdce a hľadala som možnosti, ako sa k jeho spracovaniu dostať v 'domácich podmienkach', bez potreby štúdia či drahého vybavenia,“ objasnila nám Martina, ktorá sa nevzdávala, hľadala a na českých internetových stránkach objavila istú pani Jarku.

„Táto pani spekala prekrásne šperkové sklíčka v profesionálnej peci a predávala ich 'cínarkam' - ženám, ktoré sa venujú tiffany technike - ďalšej úžasnej technike, ktorá mi dáva možnosť seberealizácie. Bola som jej stálou zákazníčkou niekoľko mesiacov a učila

som sa vytvárať šperky technikou cínovania, samozrejme, štýlom pokus – omyl,“ spomína na svoje začiatky. No a keď, rovnako na internete, narazila na „záračnú“ piecku, ktorá spečie sklo behom niekoľkých minút v mikrovlnnej rúre, nedalo sa vraj odolať.

„Aj v tejto technike som samouk. Spomínam si na moje prvé spekanie, keď som chodila okolo mikrovlnky a myslela si, že toto ne-

môže byť pravda a ono sa to naozaj dialo. V súčasnej dobe mám už väčšiu profesionálnu piecku. Je to síce len pár mesiacov a stále sa s ňou zžívam, ale je to môj splnený sen.“

### **KRÁSNY, NO NÁROČNÝ MATERIÁL**

Sklom považuje za úžasný materiál. „Je pevný ale zároveň krehký, vie sa liat, ale aj rozbiť. Dá sa ohýbať, maľovať, rezať, brúsiť, gravírovať a recyklovať donekonečna! Fascinuje ma práca s ním, jeho krehkosť, priehľadnosť, lom svetla v ňom. Je toho veľa. Akým je však sklo krásnym, tak je aj náročným materiálom. Pri jeho spracovaní treba dodržiavať presné postupy, teplotné krivky pri vypaľovaní musia byť vyrátané a nastavené presne podľa tabuliek s ohľadom na hrúbku skla, počet vrstiev či požadovaný stupeň spečenia. Sklá majú svoju rozťažnosť, ktorá sa určuje v COE a

rôzne COE nie je možné medzi sebou kombinovať. Na to treba dať zvlášť pozor, inak vám výsledné dielo popraská. Ďalej môže sklo

## **Martina Baranová je neúnavný samouk, ktorý sa nevzdáva.**

zmatnieť alebo na ňom vidieť každý odtlačok prsta... Stále sa s ním učím pracovať, je to dlhá cesta, ale veľmi zaujímavá,“ konštatuje dáma, ktorá sa ponosuje jedine na rezné rany, ktorým sa pri práci so sklom nevyhne.

Zaujíma vás, ako vlastne drobné sklenené šperky vytvára? Podľa jej slov je to vlastne pomerne jednoduché. „Postup výroby šperkov a napríklad úžitkových mís je v podstate



rovnaký. Sklo si narežem na potrebnú veľkosť a tvar, nadekorujem sklenenými fritami, šupinami a špagetami, pomaľujem alebo skombinujem s ďalšou farebnou vrstvou a spečiem pri vysokej teplote. Šperkové sklíčka vypekám na prvý výpal, misy, misky, taniere na druhý, pretože ich ešte dávam 'Tahnúť' do formy.“

### OČARILI JU LAPAČE SLNKA

Ako vraví, výsledok sa snaží vždy predvídať, no niekedy to nie je možné. „Najmä pri dichroickom skle, ktoré výpalom získava



hĺbku a úžasné odlesky, je to vždy tak trošku prekvapenie.“

Pri výrobe šperkov je pre ňu inšpiráciou konkrétny kameň, minerál, sklíčko, správne či nesprávne ohnutý drôt a, samozrejme, príroda. Pri práci so sklom je to zase samotný materiál, jeho transparentnosť, farebnosť, štruktúra... „Keďže som samouk, tak si veľa vecí hľadám aj na internete a skúšam.“

Keďže, ako spomínala, sa jej nedávno konečne splnil veľký sen v podobe profesionálnej fusingovej sklárskej pece, začína okrem šperkov vytvárať aj rôzne misky, misy, my-





delničky a podobne. Veľmi sa jej páčia aj sklenené zvonkohry alebo „lapače slnka“ (suncatchers), cez ktoré svieti slnko a krásne ich rozžiarí.

### **NAJVIAC SA PÁČIA „PUZETKY“**

Medzi zákazníkmi je podľa jej slov najväčší záujem o puzetkové – napichovacie náušnice. Vyrába ich vo všetkých možných farbách a veľkostiach, transparentné aj opáľové. Sú vhodné na každodenné použitie, ale aj do spoločnosti ako jemný doplnok. „Je to zároveň môj najobľúbenejší typ šperku. Z

cínovaných šperkov sa najviac predávajú prívesky, prstene a spony - štipce do vlasov. Veľmi obľúbeným výrobkom z mojej dielne je aj cínované zrkadielko s anjelikom, ktoré je skvelým praktickým darčekom pri rôznych príležitostiach. Osobne sa musím priznať, že z 99% nosím len svoje šperky. Ja som vlastne šperky predtým, ako som ich sama vyrábala, ani veľmi nenosila, lebo som mala alergiu na nikel. A keďže pri výrobe používam len bezniklové komponenty, som v tomto smere pre seba neškodná,“ zakončila s úsmevom šikovná dáma. ■



# SKLÁŘI BOLI V MINULOSTI VÁŽENÍ NATOŤKO, ŽE MALI PRÁVO NOSIŤ ZLATÝ MEČ

**V 19. storočí zažívali sklári rozmach, po roku 1918 úpadok. Remeslo, ktoré je náročné nielen na materiál či fyzickú silu, je v súčasnosti viac než ojedinelé.**

*Text* **ANDREA BERCIK NITKULINCOVÁ** *Foto* **archív PETER DOLINAJ**

Najstaršie nálezy fúkaného skla síce v našej lokalite pochádzajú ešte zo 14. storočia, no najväčší rozmach toto remeslo zaznamenalo až oveľa neskôr. Prvý známy sklársky cech vznikol v roku 1579 v Kremnici a združoval nielen sklárov, ale aj oknárov. Okrem úžitkového skla totiž museli remeselníci vyrábať aj sklo tabuľové či technické.

V 18. storočí už na Slovensku existovalo údajne až 14 sklárskych hút a ich počet ešte výraz-

ne vzrástol v 19. storočí, kedy sklo začalo vytláčať dovtedy využívanú kameninu a kov. „V 2. polovici 19. storočia bolo Slovensko v sklárskom priemysle najvýznamnejšou oblasťou Uhorska, niektoré sklárne boli preslávené aj v zahraničí. V tomto čase dochádza aj k modernizácii zariadenia sklární a tým aj zvyšovaniu kvality výroby. Tento proces bol spojený aj so zánikom menších sklární,“ informuje stránka uluv.sk.

## ŠOVANKA, OPPITZ I PANTOČEK

Od roku 1919 sa pre sklárskych majstrov čosi významne zmenilo. Založila sa totiž cechová organizácia, vďaka ktorej získali osobité výsady, ako napríklad právo nosiť zlatý meč či sami vyplácať pomocníkov a vlastniť nástroje. Niektoré sklárne postupne nadobudli charakter manufaktúry. Úplne najväčšou v Rakúsko-Uhorsku bola skláreň v Utekáci a údajne najlepšou zase skláreň v Uhrovci, ktorú vlastnila sklárska rodina Schreiberovcov. V nej pôsobil aj významný sklársky dizajnér Štefan Šovan-ka, ktorý získal viacero ocenení na svetových výstavách.

„Medzi ďalšie výnimočné slovenské sklárske osobnosti patril Jozef Oppitz, brusič a rytec z Utekáča, či I. V. Pantoček zo sklárne v Zlatne, ktorý vynašiel metódu dúhovaného skla.“

Po roku 1918 však, žiaľ, došlo k postupnému úpadku slovenského sklárstva, ktoré nedokázalo konkurovať technicky vyspelejším českým sklárňam. Po roku 1945 fungovali u nás už iba sklárne Nemšová, Lednické Rovne, Katarínska Huta, Utekáč, Nová Baňa a Málinec a aj tie boli po roku 1948 znárodnené a vznikli napr. Spojené sklárne Lednické Rovne, Stredoslovenské sklárne či Slovenské sklárne Bratislava.

„V 60. rokoch vznikol v Trnave závod Skloplast, ktorý sa zameriaval na výrobu sklenených a minerálnych vlákien. Podnik Technické sklo v Bratislave začal na trh dodávať nové druhy laboratórneho a technického skla, sklárne v Nemšovej prešli na výrobu obalového skla. V niektorých sklárňach sa však aj naďalej udržiavala taktiež tradícia ručnej výroby umeleckého skla. Po roku 1989 boli sklárske podniky privatizované domácimi investormi (Rona Lednické Rovne, Slovglass Poltár) alebo zanikli,“ dozviete sa na stránke Ústredia ľudovej umeleckej výroby.

Sklár len zriedkavo pracoval sám, väčšinou si jeho práca vyžadovala aktívnu spoluprácu via-

cerých kolegov. V sklárskej dielni mal každý presne vymedzené svoje miesto a činnosť.

## AKO VYZERALA SKLÁREŇ?

„Najdôležitejšou súčasťou bola hlinená taviaca pec na drevo. Mala kupolovitý alebo oválny tvar a jej horná časť bývala spojená otvormi, ktorými šiel oheň pod pernice, kde sa taval sklársky kmeň. Pri tavení sa otvory nad pernicami, cez ktoré sa naberalo sklo na píšľalu, zakrývali železnými platňami. Pri peci bol drevený verštat, okolo ktorého pracovalo niekoľko sklárskych majstrov. Každý majster mal na starosti jednu pernicu. Priemerná životnosť pernice bola približne 4 mesiace.“

Suroviny sklárskeho kmeňa sa pred naložením do taviacej pece zmiešali lopatami alebo motykami v presných váhových pomeroch v drevenom koryte. Kmeň sa vkladal do pernic v peci, až keď bola pec rozpálená aspoň na 1 000 °C. Pri nižšej teplote by sa potaš vyparila a piesok by sa zbehol do hrči.

V minulosti sa tavelo pri nižších teplotách (okolo 1 000 °C), v súčasnosti je teplota tavenia okolo 1 500 °C, neskôr sa znižuje na pracovnú teplotu okolo 1 200 °C. Tavba dnes trvá približne 6 hodín, v minulosti aj 16 hodín. V 19. storočí bolo drevo postupne nahrádzané kameným uhlím, ale vzhľadom na obsah síry, ktorá sfarbovala sklo do žltá, ho neskôr vystriedal generátorový plyn. Po utavení sa sklovina nechala vychladnúť na zhruba 500 °C, aby sa zvýšila jej viskozita a dala sa formovať na výrobky. Ručne sa spracúvala tromi spôsobmi: fúkaním, hutným tvarovaním a lisovaním.

## KDE VZNIKALI SKLÁRNE?

Remeslu sa darilo výhradne v oblastiach s dostatkom bukového dreva, kremičitého piesku a ohňovzdornej hlíny. Po vyčerpaní surovín sa často pristupovalo k zrušeniu sklárne a jej presťahovaniu na nové miesto. ■



# NIŽNÁ MYŠĽA

**V okolí Nižnej Myšle na lokalite zvanej Várhegy (len 15 km južne od Košíc) sa nedalo poriadne orať. Pluh občas zavadil o nejaký tvrdý predmet. Raz sa z neho vykľula kosť, inokedy niečo kamenné, bronzové alebo hlinené. Keď už takýchto prípadov bolo viac a zdalo sa, že z črepov by sa dali poskladať misky, hrnce alebo džbány, začalo sa uvažovať, kto a kedy mohol tieto veci nechať ladom.**

*Text* **MILAN KOLCUN**

*Foto* **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Koncom 19. stor. sa touto lokalitou začali zaoberať aj tí, ktorým ich manželky nikdy nebudú pripadať staré, lebo pracujú s omnoho starším materiálom - archeológovia. Komplexný výskum sa však rozbehol práve takto v júli, dokonca v dobre zapamätateľný dátum 7.7.1977. Odvtedy odkrývajú opevnené osady spred 3500 rokov a pohrebisko. Ide o najdlhšie vedený systematický archeologický výskum na Slovensku. Už 43. sezónu ho vedú archeológovia Ladislav Olexa a Dárius

Gašaj. Vďaka úsiliu stoviek archeológov zo Slovenska i zo zahraničia už pomerne presne vieme, kde v dobe bronzovej ľudia žili, aké príbytky mali a čo v nich bolo.

Podľa množstva kostier sa identifikovalo pohrebisko. Tie v nich väčšinou neležia sami, ale sú obklopené nádobami na nápoje, potravu, zbraňami, pracovnými pomôckami a nástrojmi, šperkami, skratka všetkým, čo by im v posmrtnom živote, podľa vtedajších predstáv, nemalo chýbať. Niektoré mali aj

polámané hnáty alebo oddelené lebky, to iste preto, že ich obetovali alebo sa obávali ich možného návratu z druhého sveta. Všetky ležia, tak ako bolo zvykom, v skrčenej polohe muži s hlavou na juh, ženy s hlavou na sever, s tvármi otočenou na východ. Doteraz sa našlo presne 805 hrobov, no mohlo by ich byť až takmer 1000. Nižná Myšľa tak patrí k najrozsiahlejším starobronzovým nekropolám známym z Karpatskej kotliny. Táto kultúra má svoj názov otomansko-füzesabonská (1700-1400 pred Kristom) a vyvíjala sa v tom istom čase, keď písali svoje dejiny Mykény, Kréta, Trója, Chetitská alebo Egyptská ríša.

Niektoré vykopávky sú ešte staršie než starovek. V tejto lokalite sa vyskytovali už pravekí lovci sobov a mamutov možno kvôli nezamrzajúcemu termálnemu prameňu pri

Koscelku. A ten bol asi dôvodom, prečo sa tu aj po bronzovej ére usadili Germáni, ba dokonca je tu potvrdené i jedno z najstarších slovanských osídlení na území Slovenska.

Najlepšie je však vidieť na vlastné oči nielen tieto písienká teraz pred vami, ale aj skutočné exponáty, ktoré tvoria Myšľianske obecné múzeum. To sa nachádza v budove bývalého myšľianskeho kláštora a radi ho otvoria trebárs po požiadaní na tel. č. 055-698 01 24 (Obecný úrad Nižná Myšľa). Svetovo známym exponátom je hlinený vozík - hračka, ktorý je nielen symbolom tohto múzea, ale jeho fotografiu nájdeme aj v našej učebnici dejepisu. A keď tam budete, vydajte sa aj do rodiaceho sa archeoskanzenu priamo na miestach, kde sa kope i v týchto dňoch. ■





*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, 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 prírodno dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

V predaji u vydavateľa [www.class.eu.sk](http://www.class.eu.sk)

Prostredníctvom rozprávko-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 rozprávanie opisujúce „dianie“ na ilustrácii v slovenskom aj v anglickom jazyku. Deti sa vďaka textom prenású do doby dávno minulej, ktorú už sami nemôžu zažiť.

V predaji u vydavateľa [www.class.eu.sk](http://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-  
načnami a Burgundčanmi. **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  
vojacom 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](http://www.vydavatelstvomaxim.sk)

Cieľom publikácie „Z babičkinj truhlice“ s podtitulom „Tajomstvá slovenských hradov“ je oslo-  
viť nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V mod-  
rej chalúpke uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží  
v ruke. Je to fotografia jej vnúčenciev, ktoré žijú ďaleko. Babička chce vo vnúčenciev zanechať  
vrúcný vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojím  
milovaným vnúčenciev 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 babičku samotnú. Publikácia poz-  
stáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerozprávanych povestí.

V predaji u vydavateľa [www.class.eu.sk](http://www.class.eu.sk)





# VEĽKÁ VÝSTAVA MARTINA BENKU NA BRATISLAVSKOM HRADE

Kto na jednom mieste nevidel koncentrovanú reprezentatívnu ukážku z bohatého a prelomového diela majstra Martina Benku, má silný dôvod cestovať do hlavného mesta Slovenska. SNM-Historické múzeum a SNM-Múzeá v Martine pripravili totiž výstavu o osobnosti, živote a diele Martina Benku pri príležitosti 130. výročia umelcovho narodenia. Výstavu, kurátorkou ktorej je Monika Váleková, môžete navštíviť minimálne do konca roka. Nájdete ju na prakticky celom III. poschodí Bratislavského hradu.

Text a Foto: **IGOR VÁLEK**



Treba hneď na úvod zdôrazniť, že tvorivý maliar, presvedčivý ilustrátor, ale aj invenčný dizajner Martin Benka (1888 – 1971) svojím košaťým dielom položil základné piliere slovenskej výtvarnej kultúry. Bol vskutku zaujímavým „renesančným“ človekom so všestrannými a napĺňanými umeleckými záujmami: výtvarnými, hudobnými a tiež aj literárnymi. Umelec pôvodom zo Záhoria precestoval Európu, no najviac mu prirástla k srdcu severoslovenská horská krajina. V rámci svojej tvorby si vytvoril neopakovateľný rukopis, ktorým citlivo reflektoval obraz slovenskej prírody. Ako on sám povedal: „ZÁľubu som našiel v oblých, živo sa vlniacich holiach, na úbočiach, v dolinách a všade tam, kde sa krása prírody snúbila so životom. Vysoké majestátné vrchy v čarovných líniiach pohybu mi hovorili, že nie sú ani príliš plošné, ani príliš plastické, ale také ako som si želaľ.“

Už sme naznačili, že okrem maľby a kresby sa venoval aj grafike a hudbe. Vo svojom ateliéri v Martine zakladal s priateľmi sláčikové kvarteta a organizoval komorné koncerty. Zaujímavosťou v jeho dizajnerskom diele sú napríklad hranaté „kubistické“ husle evokujúce voľné inšpirácie slovenskou ľudovou ornamentikou. Navrhoval knižné ilustrácie, známky, exlibrisy, sgrafita, bankovky, vyhotovil niekoľko návrhov fontov... V typografii kombinoval prvky z ľudovej tvorby, ornamentov a, pravdaže, jeho obľúbenej prírody. Benkovmu autorskému písmu je až v posledných rokoch venovaná patričná pozornosť.

V marci 1960 Benka daroval podstatnú časť svojej zbierky – okolo 5200 výtvarných diel,

korešpondenciu a knižnicu – vtedajšiemu československému štátu a tá sa následne dostala do správy Slovenského národného múzea. Vo svojom testamente odkázal štátu aj zvyšok svojej pozostalosti, okrem umeleckých artefaktov i zariadenie svojho domu, resp. ateliériu v Martine. Práve tu bolo v roku 1972 otvorené SNM-Múzeá v Martine, Múzeum Martina Benku, ktoré sa momentálne pripravuje na generálnu rekonštrukciu. Aj z tohto dôvodu návšteva predmetnej výstavy na Bratislavskom hrade nadobúda ešte väčšiu lukratívnosť v najrýdzejšom slova zmysle.

Môžeme akcentovať, že Martin Benka zasvätil svoj život estetike a kultivovaniu slovenského prostredia. Bol milovníkom Mozarta a Beethovena, zručným maliarom, grafikom a dizajnerom. Výstava predstaví mnoho stránok z jeho osobnosti a rozmanitej tvorby.

Súčasťou reprezentatívnej výstavy sú počas jej trvania viaceré sprievodné podujatia a odborné aktivity určené pre širokú verejnosť, napríklad prehliadky komentované kurátorkou. Nedávno bola v priestoroch Bratislavského hradu pod Čestným nádvorím slávnostná prezentácia katalógu k výstave, maľovanky vytvorenej s použitím vybraných umelcových diel a interaktívna knižka Martin Benka a Karol Plicka objavujú Slovensko. ■



Edičný vklad k výstave tvorí trojica kníh



Kurátorka veľkej Benkovej výstavy a autorka výpravného katalógu k nej Monika Váleková

# NA ORAVE DOBRE, NA ORAVE ZDRAVO S TÁBORNÍKMI ZO ZAHRANIČIA



**Aké sú najkrajšie slová v slovenčine? Čučoriedka, cencúľ a mamička, zhodli sa účastníci tohtoročného medzinárodného tábora, ktorý sa konal v Párnici na Orave.**

Text **SIMONA MARTINČEKOVÁ**

Foto **archív Akadémie vzdelávania Martin**

Oblíbený medzinárodný tábor nebol však len o ľubozvučných slovách, ktorým deti zo zahraničia svojim prízvukom pridávali zaujímavú príchuť, ale aj o piesňach, básňach a rozprávkach, ktorými naša ľudová slovesnosť doslova prekypuje. Ako lepšie zakončiť večer než príbehmi zo salaša?

„Slovenčina je veľmi mäkká a teplá. Keď hovorím po anglicky, tak sa mi zdá, že hovorím veľmi tvrdo. Vždy sa teším, keď prichádzam na prázdniny k babičke na Slovensko a ona mi rozpráva príbehy, ako žila, keď bola ešte malé dievča.“ – vraví Dalia (9), ktorá žije v Anglicku a už po druhý krát sa zúčastnila medzinárodného tábora.

Žiadna kultúra sa nezaobíde bez príbehov, a na príbehoch bol založený aj medzinárodný tábor. Na príbehoch detí z rôznych krajín, ktorých spája hrdé slovenské srdce. A srdce zapálených pre Slovensko bilo v augustovom lete na Orave hneď štyridsať!

Medzinárodný tábor je projekt Úradu pre

zahraničných Slovákov. V spolupráci s Akadémiou vzdelávania v Martine už po piaty krát zorganizovali tábor pre deti Slovákov, ktorí opustili Slovensko a našli svoje domovy v zahraničí. Mnohé z detí sa v cudzej krajine už narodili a Slovensko si spájajú s krajinou, kde žijú ich starí rodičia, s ktorými si vymieňajú pohľadnice alebo vedú dlhé rozhovory po telefóne cez víkendy. Napriek vplyvu novej krajiny, ktorá ich prijala za svojich a kultúrnym vzorom, ktorým sa od narodenia priúčajú, si deti zahraničných Slovákov uchovávajú Slovensko v srdci a to aj vďaka slovenčine, ktorá naďalej ostala jazykom rodičov, chutnému slovenskému jedlu a obyčajovým zvykom, ktoré sa praktizujú aj za veľkou mláku.

Miestom tohtoročného tábora sa stal hotel Smrečina, v Párnici na Orave, čo je malý kus zeme vsadený do čarovnej prírody. Orava disponuje veľkým prírodným a kultúrnym bohatstvom, kde tradície a obyčaje starých mám cítia o niečo viac, než vo veľkých rušných mestách.



Neskrotené oravské prostredie, ktoré si vychovalo takých rodákov ako Kukučín a Hviezdoslav a ktoré bolo motívom pre mnohé slovenské diela, sa zapáčilo aj táborníkom, ktorí pod oravským ranným nebom svoj deň začínali rozcvičkou a zakončovali ho oduševnenými tancami.

Posolstvom medzinárodného tábora je upevňovať národné povedomie u detí zábavnou, hravou a poučnou formou. Štyridsať táborníkov z Ukrajiny, Švajčiarska, Rakúska, Anglicka, Ameriky a Poľska sa stretlo, aby si počas desiatich dní vyskúšali, aké to je, keď rodičov nahradia animátori a s ich pomocou spoznávajú Slovensko, jeho históriu, tradície a krásy slovenského jazyka.

„Pesničku Pod horou, pod horou spievam aj v Rakúsku, raz som to učila spievať aj moje rakúske kamarátky.“ – pochválila sa Valentína (15), ktorá žije v Rakúsku.

Orava je miesto, kam ročne vkróčí veľa nôh zvedavých turistov. Detskými krokmi ožil aj

Oravský podzámok, ktorý zvedavým účastníkom tábora ponúkol nahliadnutie do života panovníkov a princezien. Dobrodružnú stránku v sebe deti objavili počas plavby po Oravskej priehrade, vypočuli si príbeh o zaliatej dedine Slanica a krásne pohľady na krásy Oravy sa im naskytli z oravskej lesnej železničky. V tábore si na svoje prišli všetky zmysly. Oči pozerali na krásu hôr a hradov, uši sa započúvali do ľahavých tónov trávnic, nos pošteklila vôňa čerstvých oravských rán, jazykové poháriky potešili chutné jedlá a ruky sa navzájom dotýkali iných rúk, s ktorými si ústa sľúbili, že ich kamarátsvo bude pokračovať aj na diaľku.

Medzinárodný tábor prepája kultúry, jazyky a vytvára prostredie, kde hlavnú úlohu zohráva slovenčina a návrat k slovenským koreňom a tradíciám. V cudzine deti zahraničných Slovákov občas pociťujú, že sú svojej domovskej krajine vzdialení, ale z tábora odchádzajú s vedomím, že Slovenskou má pre nich vždy náruč otvorenú, ako každá dobrá matka. ■

# TAK BLÍZKO, AKO SA LEN DÁ

**Kniha síce má ústa, ale chýbajú jej nohy. Ústami prenáša príbehy z papiera do mysli a srdca, niektoré dokonca z generácie na generáciu. Šíri múdrosť, rozsieva vtip, podnety na zamyslenie a často aj čosi, čo ľudského ducha dojme k slzám alebo aspoň k nutkaniu na plač. Čo z toho, keď absencia nôh spôsobuje, že nemá možnosť vykročiť za takým čitateľom, ktorý je pre ňu stvorený?**

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **ARCHÍV**



Či to je tak alebo onak, kniha je závislá na živej bytosti a rada by sa s ňou spriatelila natoľko, že spoločne vytvorí krajší a príbehmi naplnený svet.

Obzvlášť v obľube má dieťa, pretože vie, že práve ono môže byť nasledovníkom múdrych myšlienok a dobrých rád. Preto je nevyhnutné, aby sa kniha dostala tak blízko k rodinám, ako sa len dá.

## **A ZABÁVA SA CELÁ RODINA**

Pokiaľ sa u rodiča narodí rozhodnutie, že sa podujme na vytvorenie vzťahu medzi dieťaťom a literatúrou, mal by pamätať na to, že

každému bol viac či menej, nadelený dar kreativity.

Ak sa táto skutočnosť rozmení na drobné, vzíde z toho jednoduchá, a predsa pravdivá zásada. Z povinnosti sa láska vytvorí iba veľmi ťažko. A preto nech nikto neupadá do smútenia, ak nejaký člen rodiny má odmietavý postoj ku knihám. Ponurá nálada sa dá ľahko odplašiť, ak sa človek sústreďí a naplno sa ponorí do objavovania zákutí fantázie.

A vedz, čitateľ, že nie si opustený, pretože tento článok sa rád stane sprievodcom, a hoci len nakrátko, ale predsa ňu povodí a predostrie ti zopár nápadov.

## ZOZNÁMENIE SA

Nijaký vzťah sa nezačne bez úvodného predstavenia sa. Čo tak odlíšiť jeden večer v týždni a obývaciu izbu premeniť na dejisko skúseností, čo sa zapisu na pokožku a stvorí mapu k minulosti?

Rodina sa posadí za rovnaký stôl, napomáhať k správnej atmosfére môže káva, čaj alebo tradíciou voňajúce kakao. Najväčší milovník literatúry z rodiny, sa podelí o dôvody, ktoré ho vedú k tomu, aby mala kniha pre neho zmysel. Niečo porozpráva, niečo prečíta, pripoja sa aj všedné zážitky dňa a pôda pre vstup príbehov do rodiny je pripravená.

## PRVÉ RANDE

Prvé rande je zvyčajne pamätne. Samozrejme, závisí to od oboch zúčastnených, ale malo by prispieť k úsmevu, miernemu začervenaniu líc a poblúdeniu mysle, ktorá nie a nie prestať naháňať objekt záujmu.

Rovnako by sa malo prichádzať aj k literatúre. Ja si dodnes pamätám, ktorá kniha má čestné miesto na zozname prečítaných, pretože bola prvá. Čítala som ju cestou vo vlaku, keď sa zdalo, že sa svet hýbe dopredu a ani hrkotanie o koľajnice ma nijako neodradilo. Bola to láska, ktorá vzplanula okamžite, stačilo jediné stretnutie s papierom a navždy som sa stala zátcom príbehov.

V rodine je možné prvé rande ešte prehliť a spojiť tak aj inak rozdielnych členov.

Čo tak vybrať jeden príbeh - možno veselý, možno, naopak, smutný, možno poučný alebo aj zo všetkého trochu a zariadiť čítanie tak, aby sa ho zúčastnila celá rodina bez akýchkoľvek výnimiek?

A nie je vylúčené, že sa čítanie môže zmeniť na niečo, čo naberie tvar akéhosi domáceho divadelného predstavenia. Každý člen si vyberie samostatnú postavu a predčíta repliky čo najdôveryhodnejšie. Verím, že to spríjemní nie jeden večer, ale pridajú sa ďalšie a ďalšie, až kým sa vaše neprevtlí do rozumného, a predsa vzrušujúceho citu.

## NOC PLNÁ DOBRODRUŽSTIEV

Pre odvážlivca nie je nič dostatočne riskantné. Nie je nič, čo by mu predstavivosť zakázala vyfarbiť si a následne aj okúsiť.

Čo tak najst' bezsennú noc vo víkendovom šantení a presýtiť ju príbehom?

Povolené je čokoľvek, k čomu dá súhlas celá rodina. Kostýmy na spôsob nejakého románu, hľadanie knihy ako pokladu, celonočné čítanie alebo aj vlastné fabulovanie príbehu.

Kreativita je neobmedzená a jediná hranica, ktorú má, je strach. Ale ani tá nie je neprekonateľná, aj na strach existuje protilek v podobe odvahy.

## JE ČAS VYHLAĎAŤ ODBORNÍKOV

Kto by mohol byť kvalifikovanejší v oblasti lásky k literatúre ako vydavateľstvá a knižnice?

Aj tieto inštitúcie si uvedomujú dôležitosť spojenia medzi dieťaťom a knihou, a preto neváhajú tasiť zbrane a rúcať nimi nechut' alebo predsudky.

Organizovanie akcií, ktoré majú za cieľ zoznámiť rodiny s príbehmi, nie sú ničím, čo by sa malo prehliadať.

Účinok podujatí pocítilo niekoľkokrát aj vydavateľstvo Class, ktoré v spolupráci s partnermi, výnimočne prispieva k popularizácii čítania.

Presvedčiť sa o tom mohol ten, čo sa júnom nechal nalákať a prišiel na *Festival pod holým nebom* do Trebišova. Na priestranstve pred Zemplínskou knižnicou, sa nadeľovalo päť hodín plnohodnotných čitateľských zážitkov.

Na augustovom podujatí *Rodinný deň pod Gombášom* v Rožňave sa v knižnom stánku vďaka tematickému čítaniu umožnilo rodinám nahliadnuť do života našich predkov a nechýbal ani veselý kvíz.

Motívom takýchto udalostí je najmä naučiť deti čítať s porozumením, pomôcť im preniknúť pod povrch textu a sprevádzať ich na ceste za objavením moci jazyka.

Je viac ako pravdepodobné, že kto sa zúčastní, navždy sa zaľúbi do literatúry. ■

# SLOVENSKO

*krajina plná tajomstiev*



*Class*

ORIGINÁLNE SLOVENSKO-ANGLICKÉ  
VOĽNOČASOVÉ ČÍTANIE PRE MALÝCH AJ VEĽKÝCH,  
DOMÁCICH I ZAHRANIČNÝCH

[info@class.eu.sk](mailto:info@class.eu.sk)

Tel: +421 904 462 750

[www.class.eu.sk](http://www.class.eu.sk)

[www.facebook.com/class.eu.sk](https://www.facebook.com/class.eu.sk)

# RODINA A ZDRAVIE

SEPTEMBER-OKTÓBER 2019

**ANTÓNIA MAČINGOVÁ  
NIEĽEN HOVORÍ, ALE AJ ŽIJE**

**RADA LEKÁRNIKA**

**AKO POMÔČť DEŤOM UDRŽAŤ SI  
V ŠKÓLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?**

**PETER NÁDASDI JE NIEĽEN VIDITEĽNÝ  
AKO HEREC, ALE AJ POČUTEĽNÝ**

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





# INTERNETOVALEKAREN.EU

## NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

**DOKTOR SIRUP**  
GINGER COFFEE  
KALCIOVÝ SIRUP  
100 ML



Celaskon 200mg, 20tbl.  
ZDARMO  
pri kúpe produktu Doktor  
sirup a príslušný GINGER  
COFFEE, 200ml.



9,45 €  
**7,48 €**

**MEDICPROGRESS**  
KONOPNÉ MAZANIE  
HREJIVÉ  
250 ML



8,50 €  
**6,49 €**

**DOBŘE ZO SLOVENSKA**  
KOLOSTRUM  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
400 MG / 30+10 CPS



7,94 €  
**6,78 €**

**VALOSUN**  
BIOPRON FORTE  
PROBIOŤICKÝ KOMPLEX  
60 CPS



19,97 €  
**16,24 €**

**STREPSILS MED A CITRÓN**  
NA PRELIEČENIE ZÁPALOV  
V ÚSTNEJ DUTINE  
1 X 24 KS



7,94 €  
**4,40 €**

**ORTHO HELP**  
COLLAGEN  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
150 CPS



25,50 €  
**14,91 €**

**MILGAMMA N**  
LIEČBA OCHOREŇÍ NERVOV, MIGRÉNY,  
BOLESTIVÉHO NATIAHNUTIA SVALOV,  
100 CPS



29,16 €  
**22,99 €**

**FLECTOR EP**  
TISSUEGEL NÁPLAŠŤ - 2 KS  
NA LOKÁLNE OŠETRENIE  
REUMATICKÝCH BOLESTÍ



4,40 €  
**3,59 €**

**MAXIVITALIS**  
VLASOVÉ HNOJIVO  
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK  
60 TBL



12,89 €  
**10,52 €**

**EUCERIN DERMOCAPILLAIRE**  
SAMPÓN PROTI  
MASTNÝM LUPINÁM  
2 X 250 ML DARČEKOVÁ SADA



19,30 €  
**17,75 €**

**PARANIT**  
SPREJ 100 ML  
+ ŠAMPÓN 100 ML  
- HREBEŇ ZDARMA



19,75 €  
**17,50 €**

**PARAZITEX**  
PARAZITEX TRÁVIACI TRAKT  
BEZ PARAZITOV  
60 CPS



24,74 €  
**17,64 €**



# AKCIA!



Pri kúpe 2 kalciových SIRUPOV  
praktické VRECÚŠKO  
ako DARČEK!



**ANTÓNIA  
MAČINGOVÁ  
NIELEN HOVORÍ,  
ALE AJ ŽIJE**



**Horlivým hľadačom zmeny, ale aj tým, ktorí sa príliš nenáhliia popraviť smer nôh pri cestovaní životom, ponúka plán a aj spôsob jeho uskutočnenia. Jej sľuby nie sú ani zďaleka plané, veď si sama vyskúšala a telo jej potvrdilo, že sa nemýli. Hoci sa v súvislosti s ňou rozhlasuje slovo diéta, ona sama tento pojem popiera.**

*Text* MICHAELA MIHOKOVÁ *Foto* P. TILIŠČÁK a T. LIČÁK, *archív* ANTÓNIA MAČINGOVÁ

Vytvorený plán, ktorý pomáha zblúdeným nájsť východisko z nesprávnych návykov v stravovaní, sa nedá považovať za diétu. Diéta z jej pohľadu totiž znamená akési krátkodobé riešenie, ktoré je väčšinou zamerané na povrchné ciele. Schudnúť do plaviek, zmestiť sa do vytúžených šiat, byť štíhla v období vyvalovania sa na pláži.

Nie, o čosi také v jej príbehu skutočne nejde. Stačí 28 dní a organizmus sám zistí, že ho životel zbytočne netrápi, ale že mu, nao-

pak pomáha. A súhlasiť bude zaiste i myseľ a duša, na ktoré Antónia Mačingová vonkoncom nezabúda. Pamätá na to, že aj ony majú čo povedať pri akejkolvek premene.

### **ZDRAVOTNÝ PROBLÉM JEJ OTVORIL OČI**

Ako to už býva, človek si neuvedomuje, že je čas preobliecť starý kabát a dať si nový, kým sa ten predchádzajúci celkom nezničí. Antónia navštevovala lekárov, jej zdravotný stav bol kritický. Zlyhával jej horný lymfa-



striktne dbala na to, aby jedálny lístok nabral iné farby. Výsledok prekvapil nielen ju, ale aj lekárov. Po absolvovaní vyšetrení skonštatovali, že jej stav je upravený a niekdajšia hrozba je zažehnaná.

Antónia si však uvedomuje, že žena sa od ženy líši, každá má jedinečnosť, ktorá sa nedá odpozerat', a preto aj potreba v niečom sa posunúť, prichádza ináč - u jednej zľava, u druhej zprava.

„Žiaľ, v súčasnej dobe, keď náš názor ovplyvňujú média a sociálne siete, keď tvorcovia reklám rafinovane útočia na naše chuťové bunky a v momente sa nám podsunie liek na riešenie problémov, väčšina sa dostáva do začarovaného kruhu a akejsi pohodlnosti. Výsledkom je

tický systém, čoho dôsledkom vznikali opuchy a zdalo sa, že pomoc kamsi utiekla a skryla sa tak, že ju nebolo možné vypátrať.

Lekári jej oznámili neutešenú správu, vraj bude musieť byť po zvyšok života závislá na liekoch. Mala iba 33 rokov a vidina budúcnosti ju vôbec nelákala.

„Vo svojom okolí vidím, ako sa z akútnych pacientov postupne stali chronickí odberatelia liekov. a keďže som rebel, rozhodla som sa, že o mojom zdraví nebudú rozhodovať cudzí ľudia. Tak som postupne zmenila vzorce myslenia a získané návyky. Lebo ako stále hovorím, nedeďíme choroby a vzhľad. Dedíme mentálne vzorce najbližšieho okolia a maminu kuchyňu a potom aj jej vzhľad a choroby :).“

A tak sa postavila na začiatok a rok



to, že sa žena postupne dopracuje do štádia, kedy už skutočne musí problém riešiť. Vtedy sa vrhne buď na cvičenie, alebo na krátkodobú zmenu stravovania - zaručenú diétu. A ak sa po jej skončení vráti k pôvodným návykom, prejaví sa to návratom starých problémov a vtedy má dve možnosti. Buď začne robiť veci opačne a vyzbrojí sa trpezlivosťou, - to je tá správna cesta k zmene, alebo rezignuje, a svoj životný štýl prijme ako čosi normálne, čo predsa čaká každú ženu. Viete, žiadnej zmeny sa nedočkáme, ak nejakú my sami nevykonáme.“

### **V ČOM TKVIE PODSTATA**

Antónia Mačingová vyskladala a naplnila 28 dní človeka tak, aby sa najedol sýto a zdravo

zároveň. V jej ponímaní nejde o niečo nové, spojila oddelenú stravu s krvnými skupinami. Oddelená strava pritom nie je produkt dneška, ale zrodila sa v ďalekej minulosti, v období bojov a pýtani sa filozofov na otázky bytia. Hovoril o nej už Hypokrates, ktorý tvrdil, že nie je rozumné kombinovať bielkoviny a sacharidy v rámci rovnakého jedla.

„To, čo v knihách popisujem, je životný štýl. Ľudia začínajú mojou 28čkou. Kedysi som mne odporúčané suplementy premenila do tuhej stravy a vytvorila som 28 dňový jedálniček. Po jeho skončení nasledujú kroky, ktoré je potrebné dodržiavať minimálne pol roka, aby sa človeku dostali pod kožu. Po uplynutí tejto doby je zmena viditeľná a hlavne, upravuje sa aj zdravotný stav. Potom





to je už o našom rozhodnutí. Či sa vrátíme k starým návykom, alebo budeme pokračovať novou cestou. Lebo moje knihy majú hlavný názov Najedzte sa do štíhlosti. Ale to neznamená, že sa to udeje za 28 dní, ktoré sú nesprávne označované ako Mačingovej diéta.“

O tom, že vo svojich odporúčaníach neklame, sa presvedčila nejedna žena. Spokojnosť sa prejavuje v posielaní fotiek, pričom sa jasne oddeľuje vzhľad pred a po, teda sa predeľuje nesprávne so správnym, teší sa z pozitívnych skúseností a radí aj takým, ktoré sa ocitajú v nepredvídateľných situáciách. Príkladom je príbeh jednej ženy, ktorá po dvoch týždňoch osvojenia si nového, trpela silnými kŕčami a nie a nie prísť na príčinu. Napokon sa ukázalo, že si tekutiny dopĺňala teplou vodou z vodovodného kohútika, čím si zapríčinila prísun škodlivín do organizmu. Aj preto síce Antónia povzbudzuje k pitiu čistej vody, ale prízvukuje, že by to mala byť prevarená voda.

Nejednému páru sa dokonca vďaka takémuto druhu stravovania, podarilo počať dieťa, a to aj napriek tomu, že sa už zmierili s opakom.

Dá sa to vysvetliť jednoducho. Pri klasickom jedálnom lístku, je človek po konzumácii jedál nesmierne vyčerpaný. Energia sa spotrebuje na vytrávenie, prichádza nutnosť na krátky spánok. Ak je ale do popredia dávané zdravie, energia poslúži na svoj pôvodný účel a človek nie je ochudobnený o pôžitok z nadeleného času.

Pre kohokoľvek, kto by rád účinky odskúšal, sú k dispozícii aj ňou pripravované recepty. Ich obsah je starostlivo preťkaný tak, aby bol sýty aj vlk, aj ovca aby ostala celá.

„Svoje recepty pripravujem tak, aby vyzerali ako klasické, chutili ako klasické, ale aby ich účinok bol pre telo prospešný. Popisujem to v knihách. Nič totiž neplatí paušálne, a preto je potrebné rozpoznať niektoré osobné premenné. Moja strava, jej najvyšší prínos je v tom, že znižuje homocystein. To je amino-

kyselina, ktorá je dobrý sluha, ale zlý pán. Bežným stravovaním sa v tele hromadí a vytvára prostredie na civilizačné choroby.“

O motivovanie sa nepokúša, pretože akákoľvek motivácia niekým iným, je dočasná. Túžba musí prerásť výhovorky, a ak sa tak stane, kľúč vo dverách k zajtrajškom, sa pomaly otáča. Ona sama je a chce byť príkladom toho, že nič nie je nemožné.

Dosiahnuť harmóniu tak na jednej, ako aj na druhej strane, si vyžaduje prijatie zodpovednosti.

„Mottom jednej z mojich kníh je veta: Poriadok v hlave = poriadok na tanieri = poriadok v tele. Ak sme si prešli všetkým, čo vyššie popisujem a uvedomujeme si potrebu zmeny toho, čo čiastočne ovplyvňuje kvalitu nášho života, logicky dospejeme k záveru, že je nutné zmeniť vstup, aby sa následne zmenil aj výstup. Lebo platí, že sme to, čo s našim telom spraví prijatá strava. Toto tvrdenie je na rozdiel od konštatovania: Sme to, čo jeme, už o zodpovednosti. Ak si to uvedomíme a začneme vedome vyberať to, čo zjeme, naša potrava sa pre nás stane liekom, ktorý vytvorí harmóniu tela, ducha a duše :).“

A to už je potom aj iné sebahodnotenie, labuť, ktorá sa doposiaľ držala v úzadí, sa vo svojej kráse vypína a je pripravená pozrieť sa svetu do očí ako krásna žena. A aká je to krásna žena? Definícií je iste veľa-preveľa. Nech je však inšpiráciou výrok tej, ktorá prebúdzá spiace sebavedomia.

„Zárodok krásnej ženy - začína v období, keď sa malá parádnicia predvádza v maminých topánkach a jej šatách pred zrkadlom. Krásna žena je mladá dievčina, ktorá ide prvýkrát na ples a vníma sa ako mladá dáma. Krásna žena je pre mňa tehotná žena, ktorá sa teší na dieťaťko. Krásna žena je dojčiaci mamička, krásna žena je matka milujúca svoju rodinu. Krásna žena je babička s vráskavou, ale láskavou tvárou. Krásu ženy pre mňa neurčuje jej vzhľad. Krása vyžaruje zvnútra. Z lásky, nehy, pokoja, sebavedomia a radosti zo života.“

# **EKVITAS**

*... cesta k rovnováhe ...*

**CESTA  
K ZDRAVIU**

**VÝŽIVA PRE  
ZDRAVIE  
A KONDÍCIU**

**ODBORNÉ  
FYZIATRICKO-  
REHABILITAČNÉ  
SLUŽBY**

**ODBORNÉ  
PORADENSTVO**

**REGENERAČNÉ  
A RELAXAČNÉ  
SLUŽBY**

**KONZULTAČNÁ  
ČINNOSŤ**

Marka Čulena 27  
080 01 Prešov  
ekvitas.sro@gmail.com

0903 999 079  
0911 922 002  
0903 642 489





# RADA LEKÁRNÍKA

**Na úvod nekomplikovaná otázka: ktorý vitamín je pre Vaše zdravie najkľúčovejší? Dovoľím si tvrdiť, že drvivá väčšina z Vás by odpovedala jednoznačne vitamín C.**

*Text* **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Napriek tomu, že z odborného hľadiska rozhodne nedelíme vitamíny na tie, ktoré sú pre nás dôležitejšie a tie, bez ktorých si naše telo hravo poradí, vitamín C má medzi širokou verejnosťou skutočne povesť uznávanej celebrity a v lekárni patrí medzi najskloňovanejšie pojmy či je leto a či zima. Veď každý z nás po ňom nepochybne siahol viac než raz za život. Vyzerá to tak, že bez vitamínu C sa jednoducho nezaobídeme. A viete čo? Skutočne nie.

Vitamín C, teda kyselina askorbová, je pre ľudský organizmus nenahraditeľná látka. Hoci si ho väčšina populácie spája primárne s jeho priaznivým vplyvom na imunitný systém a teda po ňom siaha najmä v období výskytu prechladnutí či chrípok, je to len malá kvapka v oceáne uplatnenia vitamínu C v prospech nášho zdravia. Hrá dôležitú úlohu pri tvorbe hormónov či neurotransmitterov, ktoré pôsobia na funkcie celého tela. Taktiež pozitívnym spôsobom vplyva na mieru vstrebávania a využívania železa v organizme. Základom pre priam neuveriteľné schopnosti tohto vitamínu sú jeho antioxidantné vlastnosti. Významné miesto v patogenéze nespočetného množstva ochorení ma totiž oxidálny stres, ktorý vzniká, keď v organizme nastane prebytok tzv. reaktívnych foriem kyslíka (tiež známych ako voľné radikály) a zároveň nedostatok antioxidantov, ktoré by tieto zlúčeniny

odstraňovali. Ide o nepriaznivý stav, akýsi začarovaný kruh, kedy sa jeden voľný radikál stabilizuje vytvorením druhého. Oxidačný stres sa následne viac prehľbuje a na jeho odstránenie sa spotrebúva čoraz viac a viac antioxidantov, čím dochádza k ich nedostatku. Táto nerovnováha následne ústi do celého radu patologických stavov. Práve vitamín C je jedným zo silných antioxidantov, ktorého deficit si aj vďaka znečistenému životnému prostrediu, ktoré si sami (proti sebe) vytvárame, skutočne nemôžeme dovoliť.

Čo sa spomínanej imunity týka, vitamín C priaznivo pôsobí na zložky vrodenej ako aj získanej imunity. Chráni bunky imunitného systému pred voľnými radikálmi a zároveň je nevyhnutný pre správne fungovanie mnohých týchto buniek, ba dokonca dokáže zosilňovať ich vlastné schopnosti a reakcie voči patogénnym mikroorganizmom. Zároveň podporuje ich tvorbu alebo dokonca predlžuje ich životnosť. Nie nadarmo sa začalo podávanie vysokých koncentrácií tohto vitamínu využívať aj u onkologických pacientov. V súčinnosti s ovplyvnením tvorby ako aj samotnej kvality kolagénu zlepšuje vitamín C integritu kože, ktorá takto môže uplatňovať svoju bariérovú funkciu a prispievať k imunitnej ochrane organizmu pred vstupom potenciálne škodlivých činiteľov. Na druhej strane

vitamín C fľmí nadmernú aktiváciu imunitného systému, čím ochraňuje tkanivá pred poškodením či prejavmi alergických reakcií.

Antioxidačné pôsobenie vitamínu C sa týka aj chronických zápalov v pohybovom systéme. Je nezastupiteľný pi tvorbe kolagénu ako aj pre správne vlastnosti spojivového tkaniva. Vďaka vychytávaniu voľných radikálov a ovplyvňovaniu imunitných buniek, pomáha tento vitamín chrániť chrupavku, čo je základom úspešnej liečby mnohých chronických zápalových ochorení kľbov. Kolagén syntetizovaný za prítomnosti vitamínu C sa zúčastňuje procesov hojenia či už kože alebo aj tkanív pohybového aparátu. Nové výskumy dokonca ukazujú, že existuje súvislosť medzi nedostatkom tohto vitamínu a vnímaním bolesti. Postupne pribúdajú dôkazy o tom, že podávanie vyšších dávok vitamínu C pri určitých chronických bolestivých stavoch (napr. u onkologických pacientov) má preukázaný analgetický efekt.

Oxidačný stres ide ruka v ruke s rozvojom aterosklerózy, najväčšieho nepriateľa našich ciev, ktorý stojí za väčšinou kardiovaskulárnych chorôb. Preto nie je prekvapením, že dlhodobý nedostatok vitamínu C má negatívny dopad na zdravie ciev, ktorých výstelka sa poškodzuje, rozvíja sa ateroskleróza a dokonca sa narúša aj metabolizmus tukov.

Je všeobecne známe, že vitamín C je viac než potrebný aj pre našu psychickú pohodu. Zmierňuje prejavy stresu, bez ktorého si už snáď ani nevieme predstaviť svoje dni, napriek tomu, že vieme, čo nám pri jeho dlhotrvajúcom pôsobení hrozí. Vyššie dávky vitamínu C sú tiež vhodné pri stavoch vyčerpania či pocite „vyhorenia“.

Z uvedeného je zrejmé, že vitamín C je taký náš malý hrdina. Prečo potom väčšina z nás trpí jeho deficitom? Rastliny a takmer všetky zvieratá okrem napr. morských prasiatok si vitamín C dokážu sami vytvárať. V tomto ohľade sa však človek musí postaviť do sku-

piny morských prasiatok, lebo ani naše telo nemôže kyselinu askorbovú syntetizovať. Sme teda odkázaní na jeho príjem zo stravy, no všetci vieme, ako to je so zodpovednosťou človeka voči vlastnému zdraviu... Navyše si treba uvedomiť, že ak prekonávame nejaké zdravotné ťažkosti alebo trpíme chronickým ochorením, vitamín C v našom tele je naplno využívaný a rýchlo to s ním ide dole vodou, preto je nutné cielene myslieť na jeho patričné dopĺňanie. Dokonca aj zvieratá schopné vytvárať vitamín C, sa v čase stresu či choroby nastavujú na režim jeho vyššej syntézy. Výrazne ohrozenou skupinou sú teda ľudia vystavení nekvalitnej strave, starší ľudia, rizikovým faktorom je prítomnosť chronických zápalových a metabolických ochorení, recidivujúcich a chronických infekcií, psychická a fyzická záťaž, obdobie rekonvalescencie po zraneniach a operáciách či tehotenstvo. Kapitoly sami o sebe sú fajčiari, ktorých potreba vitamínu C je takmer trojnásobne vyššia než u nefajčiara. Hladiny tohto vitamínu znižujú aj niektoré liečivá, napr. hormonálna antikoncepcia, diuretiká používané pri liečbe kardiovaskulárnych chorôb či cytostatiká pri onkologických ochoreniach. Nedostatok vitamínu C sa v dnešnej dobe už nezvykne prejavovať ako typický skorbut, kedy ide o fatálny deficit, ako tomu bolo v minulosti u námorníkov či pirátov, ktorí po niekoľkomesačnom nedostatku rastlinnej stravy umierali na masívne krvácanie, infekcie, rozpad kože a zlomeniny kostí. V súčasnosti ide skôr o dôsledky prejavujúce sa formou rozvoja kardiovaskulárnych porúch, náchylnosťou k infekciám, zlým hojením rán, psychickými ťažkosťami a môže vyústiť až do onkologických stavov.

Ako je známe, ľudský organizmus si nevytvára zásoby vitamínu C, preto vznikol dojem, že nie je možné sa ním predávkovať. To však nie je celkom pravda, pretože aj dlhodobé užívanie neadekvátne vysokých dávok vitamínu C má svoje tienisté stránky v podobe bolestí

**Vitamínový doplnok výživy na doplnenie denného príjmu vitamínu C s príchutou limetky.** Obsah vitamínu C vo forme kyseliny L-askorbovej (Vitamín C), obsah vitamínu C v 1 tablete: 200mg – 250% ODD. Vitamín C prispieva: k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k normálnej funkcii imunitného systému, k zníženiu únavy a vyčerpania, k správnej tvorbe kolagénu a správnej funkcii d'asiem.



hlavy, nespavosti, tráviacich či metabolických ťažkostí.

Ak ide o odporúčanú dennú dávku pre dospelého človeka, dostávame sa k trocha paradoxnému bodu. Odporúčaná denná dávka sa líši nielen podľa toho, či ide o novorodenca alebo dospelého, muža či ženu, ale aj podľa toho, kto odporúčanie vydal, keďže aj medzi samotnými vedcami a výskumníkmi stále prebieha ohľadom tejto témy živá diskusia. Vo všeobecnosti platí, že odporúčaná denná dávka vitamínu C pre zdravého dospelého človeka sa pohybuje okolo hodnoty 100mg na deň. Vyššie dávky závisia od klinického profilu daného jedinca, čo znamená, že ich šije zdravotnícky vzdelaný odborník konkrétnemu pacientovi na mieru podľa jeho stavu a vlastných skúseností.

Ak si k optimálnej hladine vitamínu C chcete pomôcť prírodnou cestou, najlepšou voľbou je čerstvé, minimálne spracované ovocie a zelenina. Medzi najviac „vycéčkané“ patria citrusy, šípky, čierne ríbezle, zemiaky (pozor – nešúpať!), paradajky, kapusta, ružičkový kel či brokolica. Treba si však dávať pozor na skladovanie a úpravu týchto potravín, keďže vitamín C je citlivý na teplo, vlhkosť a

vzduch, k jeho stratám dochádza dokonca aj pri strúhaní či mixovaní, a to pomerne rapídne. Ak je to nutné, je vhodné suroviny bohaté na tento vitamín rýchlo zahriať na vyššiu teplotu a takto pomaly pripravovať, čím sa straty minimalizujú. Ak vychádzame z predpokladu, že zo stravy nedokážeme denne prijať dostatočné množstvo tohto vitamínu, na trhu sa nachádza široká škála farmaceutických prípravkov, ktorými doplníme jeho chýbajúce množstvo. Samovoľne sa dopovať megadávkami v klasických perorálnych doplnkoch výživy býva zbytočné, pretože pri opodstatnenej potrebe vyšších dávok je vhodné zvoliť formu vitamínu C, ktorá zabezpečí patričnú biologickú dostupnosť tohto vitamínu, čo obyčajné alebo šumivé tablety nedokážu zabezpečiť a väčšina dávky odíde z tela močom von.

Ako som tvrdila v úvode tohto článku – to, aby sa na nás v sychravom období nenalepil „soplík“, je len špičkou ľadovca všetkých pozitív, ktoré nám vitamín C prináša. Ťahá za nitky v celom rade životne dôležitých oblastiach a dokonca aj tam, kde by to od neho nikto nečakal. A práve preto ho pokojne môžeme nazývať šedou eminenciou nášho zdravia. ■



## ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

# ŠÍPKY

**Prvý pohľad veľa nepovie. Možno sa vytvorí nejaký dojem, ale je viac ako pravdepodobné, že i ten bude klamlivý a viac sa v ňom skryjú doterajšie skúsenosti (či už pozitívne alebo negatívne). Realitu odráža málokedy. Toto nepísané pravidlo, ktoré by sa však malo zavádzať vždy a za akýchkoľvek okolností, platí tak pri stretnutí človeka s človekom, ako aj pri posudzovaní čohokoľvek iného. Šípky sú nenápadné, a predsa ich z hľadiska prospešnosti pre zdravie, máločo prekoná.**

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Rastú pri cestách, pri poliach, lesoch a nie je vylúčené, že obývajú i tvoju záhradu, čitateľ. Ak sa plody zozbierajú, starostlivosť o ne nikdy nevyjde nazmar, naopak, zdravie to potom pripomenie vďakou.

### **ZOZNÁMENIE SA SO ŠÍPKAMI**

Šípky sú plody, ktoré prináša pre oči lákavá ruža šípková. Kvitne v najhorúcejších mesiacoch

roka, teda v júni a júli. Je to ker, ktorý dorastá do výšky 2,5 metra, ale pokojne môže byť aj menší.

### **O ÚČINKOCH**

Výrazne posilňujú imunitu, detoxikujú celý organizmus, ochraňujú bunky, preventívne pôsobia proti chrípke, dokonca aj proti rakovine. Podporujú a prečisťujú trávenie, od-

vodňujú nadbytočnú vodu z tela, zlepšujú funkciu obličiek a močových ciest, starajú sa o pečeň. Zabezpečujú kvalitu vlasov, nechťov, pokožky, priaznivo účinkujú na tvorbu kostného a kĺbového tkaniva. Mierne riedia krv, pomáhajú pri menštruačných ťažkostiach.

Sú vhodným doplnkom na ceste za redukciou hmotnosti.

## ŠÍPKOVÝ ČAJ

Najčastejšie sa v súvislosti so šípkami skloňuje príprava tohto nadmieru liečivého čaju. Je najlepším priateľom v zime, pretože je možné, že pre jeho silu, nebudú telo zaťažovať nijaké nepríjemné choroby.

Na jeho konzumáciu je potrebné zadovážiť si: 2 ČL vysušených a pomletých šípkok, 4 deci vody, hrnček a sitko.

Nazbierané šípky (najlepšie je ich pohľadať v období prvých mrazov), je nutné poumývať v teplej vode a následne nechať prirodzene preschnúť na plechu. Takto vyschnuté by sa mali pomlieť na drť a opätovne dať na preschnutie, tentoraz v rúre na 40 stupňov. Dve čajové lyžice rozdrvených šípkok sa potom zalejú vriacou vodou a vypijú sa zhruba po 11

minútach lúhovania a scedenia. Pitie šípkového čaju zaručene postaví na nohy.

## ŠÍPKOVÝ OLEJ

Vyrába sa za studena, lisovaním plodov šípky. Jeho použitie je dané iba pre studenú kuchyňu, čo znamená, že ho možno vložiť do jogurtu, koktailu, tvarohu, kaše, ovocného šalátu, zeleninového šalátu, nátierky, omáčky. Tiež si ním možno natrieť pečivo alebo ním pokvapkať hotové mäso, rizoto či cestovinový šalát.

Niektorí ho má rád aj samotný, v takom prípade je dobré zvoliť si čas ráno a večer pred jedlom a zapíť lyžicu oleja vlažnou vodou.

Šípkový olej sa môže aplikovať rovnako tak aj na použitie zvonku. Kto potrebuje, nech si ním natiera ranu, pokožku, vlasy, nechty, suché miesta, tvár, žena v období gravidity ho smie natierať na brucho, čím predídete striám.

Je jednoznačne preukázateľné, že toľko vitamínu C sa len tak niekde nenájde. Šípkový olej dopomáha nielen k tomu, aby bol človek zdravší, ale aj krajší. Prečo si teda odopierať takú príležitosť, keď niet jediného dôvodu, ktorý by mal viesť k zamietavému postoju? ■





# AKO POMÔŤ DEŤOM UDRŽAŤ SI V ŠKÔLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?

**Máte hlavu v smútku, pretože váš anjelik začal sotva chodiť do škôlky či školy a už je chorý? Trasiete sa pri predstave, že sa to bude neustále opakovať? S istou mierou chorľavosti pri nástupe do kolektívu treba rátať, no malému telíčku sa dá aj pomôcť, aby bolo odolnejšie a silnejšie v boji proti bacilom.**

*Text* MIROSLAV HRUŠKA, internetovalekaren.eu

Najhoršie zvládajú novú situáciu najmenšie deti, čiže troj-štvorroční škôlkári, pre ktorých je odrazu všetko úplne nové. Negatívne na ich zdravie vplyva okrem zhoršeného jesenného počasia aj stres z odlúčenia od mamy či stret s deťmi z iného sociálneho prostredia. Pediatri tvrdia, že normálne je mať dieťa choré približne štyrikrát do roka, pričom medzi choroby zaraďujú aj bežnú nádchu. Všetko viac je už stav, ktorý je nevyhnutné riešiť.

Nepomôže nám preto horekovať, oveľa prínosnejšie je pripraviť sa na komplikovanejšiu situáciu a čo najviac predchádzať najhoršiemu. Ľudia z praxe kladú vysoký dôraz napríklad na takú banálnu skutočnosť, akou je schopnosť dieťaťa dokázať si vyfúkať nos.

Inak mu totiž začnú zatekať hlieny, objaví sa kašeľ a choroba je na svete. Aj priamo v materských školách sa snažia zodpovední robiť pre „malkáčov“ maximum. Dohliadajú na pravidelné umývanie rúk, dostatočný príjem tekutín, vyváženosť stravy, pobyt na čerstvom vzduchu v primeranom oblečení.

Rodičia však môžu prispieť nemalou mierou k zlepšeniu kondície svojich ratolestí. Ideálne je dopriať svojim najmilším výživové doplnky ako rôzne probiotiká, prípravky z echinacey či hlivy ustricovej, ale aj vitamíny A a C a minerály ako zinok. Veľmi dôležitá a často krát podceňovaná je aj imunita, ktorej základom a takzvaným štartom imunoglobulín-ov je jednoznačne kolostrum, mladzevo

materského mlieka cicavcov. Tvorí sa pred a po pôrode a je to vlastne prvé materské mlieko, ktoré okrem prirodzenej formy, môžeme konzumovať vo forme doplnku výživy v kapsuliach, kde šetrným spracovaním zachováme jeho účinné látky. V takejto forme je to väčšinou kravské a kozie. Veľký význam majú tiež psychická pohoda, hygiena a pravidelné otužovanie. Klásť dôraz je potrebné aj na to, aby sme doma zbytočne neprekurovali interiér a dbali na zvlhčovanie vzduchu. Najväčším priestupkom rodičov je poslať do kolektívu nedoliečené dieťa. Nielenže tým ohrozuje všetkých ostatných, ale aj samotné je náchyľnejšie na opätovnú nákazu vírusovou alebo bakteriálnou infekciou.

Veľkým problémom je tiež nadmerné užívanie antibiotík. Keďže pôsobia len proti baktériám, pri vírusových ochoreniach je ich užívanie zbytočné. Bežné ochorenia detí v predškolskom a školskom veku sú pritom až v 80 percentách prípadov vírusového pôvodu!

Aby choroby vaše dieťa čo najviac obchádzali, dodržiavajte nasledovné:

- ak je to čo len trochu možné, deti do troch rokov by ste nemali umiestňovať do kolektívu
- choré dieťa treba poslať do kolektívu až po úplnom doliečení
- dbajte na zdravú a pestrú stravu dieťaťa
- skúste dieťa otužovať
- dozrite, aby malo dostatok pohybu
- neprekurujte dom či byt, zvlhčujte vzduch
- v čase chrípkovej epidémie sa vyhýbajte nákupným centram a miestam s množstvom ľudí
- zväzťe očkovanie proti chrípke a pneumokokom
- zvyšte príjem vitamínov

Detská imunita je nesmierne krehká a je potrebné starať sa o ňu ako o tú najvzácnejšiu rastlinku. Na prvý pohľad nemusíme dodr-

žiavať žiadne mimoriadne zásady, no verte, že každá jedna z nich má obrovský význam pri pestovaní zdravia vášho dieťaťa.

## ZLATOM VYVÁŽENÝ SPÁNOK

Najmenšie detičky by mali dokopy spať až 15 hodín, jeden až trojročné deti potrebujú 12 až 14 hodín spánku a pre deti od štyroch do dvanástich rokov je nevyhnutných 10 hodín oddychu. V opačnom prípade dochádza k oslabeniu imunity. Okrem samotnej dĺžky spánku je však veľmi dôležitá aj jeho kvalita. Dbajte na to, aby deti nekonzumovali pred spaním ťažké jedlá a nepozerali televíziu.

## KVALITNÁ STRAVA

Takmer 80 percent imunitných buniek sa nachádza v črevách, preto je zrejme, že to, čo konzumujeme, má zásadný vplyv na našu imunitu. Ideálne je dbať na pestrú a vyváženú stravu a vyhnúť sa zbytočným cukrom. Najvhodnejším nápojom pre deti je čistá voda.

## DOPLNKY VÝŽIVY

Nič samozrejme nedokáže nahradiť kvalitnú a vyváženú stravu, no ak svojim ratolestiam doprajete aj vitamíny či minerály formou doplnkov výživy, určite to nebude krok vedľa. Ideálne je „posvietiť si“ hlavne na vitamín C a rovnako nesmierne dôležitý je aj takzvaný snečný vitamín D3, ktorý sa tvorí len zo slnka a toho je v jesennom a zimnom období pomeň. Vitamín D3 s vitamínom C je základným kamenom našej imunity a prispieva jej tvorbe. Nesmieme zabúdať, ani na vápnik dôležitý pre zdravý vývoj a rast kostí a zubov.

## HÝBME SA

Viacere vedecké štúdie potvrdili, že pravidelné cvičenie zvyšuje počet prirodzených protilátok u dospelých aj detí. Nič netreba preháňať, úplne postačí, ak sa bude vaše dieťa intenzívnejšie venovať nejakému pohybu pol hodinky denne. Ideálne je cvičiť vonku.

# PETER NÁDASDI JE NIELEN VIDITEĽNÝ AKO HEREC, ALE AJ POČUTEĽNÝ



Nie je typ osobnosti, ktorá by spôsobovala škandály, a to aj napriek tomu, že sám seba označuje za zlého chlapca. Aj v jeho živote sa vystriedali búrlivé obdobia s pokojnými, sníval o jednom, ale napokon sa stal niečím úplne iným.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív PETER NÁDASDI, MÚZEUM VOJTECHA LÖFFLERA**



V jeho vyjadreniach by človek ťažko nachádzal neúprimnosť, delí sa o vzácny dar pravdy. Názorom, ktoré formujú jeho vnútro, verí a nehanbí sa za ne postaviť aj verejne, čo ho neraz priviedlo aj k ťažkostiam. Už ako dieťa ho riadili vášne, možno by vtedy niekto správanie opísal ako hyperaktívne. Aj jeho mama bola nútená zmieriť sa s tým, že spal trochu menej ako rovesníci a to už od troch rokov. Napokon si však prestala robiť starosti a prijala ho takého, aký je. Sklon k nadmernej aktivite ho sprevádza dodnes, ale to zaiste vie každý, komu niekedy preľah cestu.

## DO ŠKOLY ÍŠŤ NEHCEL

Obaja rodičia mali súbory - jeden tanečný a druhý divadelný. K umeleckej sfére ho to, pochopiteľne, ťahalo, ale vždy si sám seba predstavoval ako speváka. Fantazíroval o tom, že bude stáť na pódiu, pričom ho obklopi dav nadšencov jeho hudby.

Študoval na vysokej škole múzických umení, tvoril silný ročník s hercami, ktorých pozná každý milovník domácej filmovej i seriálovej tvorby. Hoci si uvedomoval, že nástup do takej prestížnej vzdelávacej inštitúcie je hoden rešpektu, nebol obzvlášť nadšený.

Pravdepodobne to na tvárach čitateľov vyvolá menší i väčší úsmev, ale Peter viac túžil po kariére futbalistu, ba čo viac, mal konkrétny plán (hrať prvú ligu v Trebišove).

O túto ideu sa neváhal podeliť ani na prvej hodine v škole, čím sa výrazne odlíšil od spolužiakov. Tí mali za sebou príbehy, vedeli by rozprávať hodiny a hodiny o dôvodoch, ktoré ich viedli k túžbe po herectve. A aby bola úprimnosť navrhovaná až po okraj, nezabudol doliať nádej, že rozhodnutie prikloniť sa k štúdiu neolútuje.

Našťastie, humor neopustil ani tých, ktorí boli priamymi svedkami vyznania, dokonca sa mu dostalo uistenia, že sa budú snažiť, nech v budúcnosti nepodľahne ľútoti.

## HUDBA JE S NÍM VŽDY A VŠADE

I keď sa hudobný a herecký svet prekrývajú, nie sú až takými dôvernými priateľmi, ako by sa mohlo zdať pri pohľade laika. Peter to vníma ako dve rozdielne sféry.

V práci herca platí, že opakuje naučené. Natáčaniu filmu predchádza príprava, kým v seriáli sa všetko odohráva prirýchlo. V oboch prípadoch je však ten, kto zodpovedá za kvalitu, režisér. Režisér je ten, komu patrí výsostné právo voľby medzi dobrým a zlým (záleží iba na tom, či odvedený výkon skritizuje alebo, naopak, pochváli).

Hudba, ach, to je niečo celkom iné. Už pri samotnom posudzovaní medzi hraním a spievaním, cítiť, k čomu Peter prechováva hlbšiu lásku.

V hudbe je človek individualita, tvorca (samozrejme, pokiaľ si sám píše texty alebo s kapelou). Ak si hudobník komponuje slová a následne má možnosť odspievať ich, je on sám zodpovedný za to, čo odovzdáva publiku. A keď ľudia spievajú s umelcom, ten má pocit zadosťučinenia, že skutočne niečo dosiahol.

## VŠETKO SA ZMENILO, KEĎ...

Peter je ženatý, ale než stretol manželku, býval súčasťou komplikovaných vzťahov. Partnerky sa nikdy nevedeli stotožniť s jeho povahou, hoci na počiatku boli všetky presvedčené o dlhotrvajúcom partnerstve. Problém bol najmä v chodení do spoločnosti. Počas zábav bol on ten, kto sa potreboval venovať všetkým zúčastneným. Rád sa porozprával s prítomnými, svietil uprostred pozornosti. Navyše, bývalé priateľky disponovali príliš temperamentnou náturou, čo vyúsťovalo do konfliktov, veď Peter sám je oheň. Až jeho manželka sa prejavila ako protiklad, ona je tá, ktorá pôsobí upokojujúco.

Narodil sa im syn a ten Petra zmenil najviac. Predtým mal totiž rád posledné slovo. Niežeby sa nedokázal dopracovať ku konsenzu,

avšak radšej bol v popredí a najlepšie sa cítil, keď mohol byť pánom situácie. Po narodení dieťaťa si uvedomil, že syn nad ním vládne, ale táto prehra mu vonkoncom nie je nepríjemná. Teší sa na to, čo všetko zažije ako člen rodiny, čomu všetkému sa priučí a ako sa ešte viac premenia hodnoty. Nebráni sa ani myšlienke na ďalšieho potomka.

Nech bude ako chce, Peter Nádasdi sa určite nikdy nestratí. ■

**Talkshow *Rozhovory pri umení* sa koná pravidelne raz do mesiaca v Múzeu Vojtecha Löfflera v Košiciach a získava si čoraz viac priaznivcov. Začítajte sa do rozhovoru s Petrom Nádasdim.**

**Zmenilo ťa v niečom rodičovstvo?** Určite áno. Predtým sa mi často stávalo, či už pri tvorbe hudby, filmu alebo v divadle, že som sa síce dokázal dohodnúť, ale bol som viac zarytý do seba. Záležalo mi na tom, aby som nakoniec vždy mal pravdu ja. Syn ma v tomto absolútne zmenil. Pochopil som, že život je úplne o niečom inom a ego je stále viac a viac dole. Postupne to bude ešte viac cititeľné, že syn bude nado mnou a ja som rád, že som sa v tomto zmenil. Teším sa na ďalšie roky, na to, čo všetko ma ešte naučí.

**Ty si vyštudovaný herec, ale popri kariére sa venuješ spevu. Účinkoval si v dvoch kapelách. V klipoch pôsobíš ako úžasný rocker. Priblíž nám, prosím, ten tvoj hudobný svet.** Kedykoľvek sa ma pýtali, či mám nejaký divadelný alebo herecký sen, tak som vždy hovoril o tom, že si túžim zahrať s kapelou. Nemal som sen byť hercom, napriek tomu, že mi herectvo veľa dalo. Celé sa to začalo, keď ma prijali na VŠMU. Ja som tam pôvod-

ne nechcel ísť, pretože v tom čase som mal v pláne byť futbalistom a hrať prvú ligu v Trebišove. Vzali ma aj tam, ale nakoniec som sa rozhodol pre štúdium na vysokej škole. Je o mne taká verejne známa historka. Na prvej hodine, ktorú som absolvoval na vysokej škole, som ako súčasť veľmi silného ročníka (medzi spolužiakov patrili napríklad Lukáš Latinák, Juraj Kemka, Helena Krajčiová), dostal ozáčku, ako som prišiel k herectvu. Všetci mali svoje historky o tom, ako chceli prísť na tú školu, iba ja som sa priznal, že som mienil byť futbalista. Povedal som, že dúfam, že ma rozhodnutie nesklame. Našťastie, vzali to s humorom a vraj sa budú snažiť, aby som nebol sklamaný. Tá hudba šla celý čas so mnou. Moje štúdium sa aj tak točilo okolo futbalu a hudby, nakoniec ma takmer vyhodili zo školy, pretože som sa akosi nevedel usadiť. Chvalabohu, vyriešilo sa to a potom nastali lepšie časy. Od narodenia som inklinoval k hudbe. Otec mal tanečný súbor, mama zasa divadelný, čo ma ešte viac spojilo s javiskom. Sníval som o tom, že hrám sólo v amfiteátri pre 3000 ľudí a všetci sa z môjho vystúpenia úprimne tešia a oslovujú ma, že ako super som hral na gitare. Mimochodom, nikdy som sa na nej hrať neučil, hoci teraz už dokážem tvoriť hudbu aj na gitare.

**Ty si nesmierne energiou nabitý človek. Bol si taký už aj v detstve?** Už od troch rokov som bol viac aktívny ako ostatní. Vtedy sa ešte nepoužívali výrazy ako hyperaktívne dieťa, ale asi by sa tak dalo definovať moje vtedajšie správanie. Veľa som nespával, mama to zvykla roky riešiť, ale napokon sa zmierila s tým, aký som.

**Zažívaš v hereckom svete aj nejaké intrigy?** Asi ani nie. Nie som až taká veľká súčasť hereckého sveta. V Bratislave sa pohybujem, len keď dostanem nejaký džob. Urobím, čo treba a vrátim sa domov.

**Čím si Ťa tak získala hudba?** V hudbe je to iné. Ty si tvoríš vlastné veci a ľudia potom rozhodujú, či je to kvalitné alebo nie. Samozrejme, hovorím o prípadoch, keď si hudobník sám vytvára piesne. Keď s tebou publikum spieva a je jedno, koľko fanúšikov tam je, vtedy sa dá povedať, že si skutočne niečo dosiahol. V divadle sa, naopak, hrajú napísané hry, a aj keď som veľmi rád, že mám možnosť skúsiť aj divadelné prostredie, nedá sa to porovnať. Tam je potrebné reprodukovávať slová, ktoré povedal niekto iný a rozhodujúci je pohľad režiséra. Režisér zhodnotí, či je to dobré, či nie. Ešte ďalší rozdiel je medzi seriálom a filmom. V seriáli všetko funguje ako na bežiacom páse. Musí tam byť absolútne sústredenie na texty. Vo filme je aspoň čas na prípravu, rozhovor s režisérom, ale ani tam nie je herec zodpovedný za kvalitu, opäť je to len režisér.

**Viem o tebe, že si bol vedúci kultúry, športu a mládeže. Aké obdobie pre teba predstavovala táto etapa?** Keď som dokončil školu, rok som bol nezamestnaný. Mama bola nešťastná, že nehrám v divadle, tak som to vyskúšal. Ale medzitým sa založila kapela a ja som z divadla odišiel. S kapelou sa nám dosť darilo a nejako som sa prihlásil k svojmu mestu, že by som ho rád zastupoval ako vedúci kultúry, športu a mládeže. Zvolili ma, tak som sa funkcie v Kráľovskom Chlmcí ujal. Využil som aj moje predošlé kontakty z hereckej brandže. Volal som nejakým kamarátom, nech prídu zahrať nejaké predstavenia aj pre nás. Boli k nám neuveriteľne ústretoví, prišli, my sme im v Chlmcí zariadili aj kulisu, aby so sebou nemuseli nič vláčiť. Vytvoril som divadelný festival, ktorý si zažil vzostup. Bolo to krásnych päť rokov. Potom išiel kandidovať môj kamarát z detstva za primátora a ja som sa uchádzal o post poslanca. Verejne som vyhlásil, že tí, ktorí zvolia mňa za poslanca, musia zvoliť aj jeho za primátora. A

ak on zvolený nebude, ja odídem aj z funkcie vedúceho. Kamarát nevyhral, dodržal som slovo a v roku 2011 som odišiel. Neskôr sa ale karta obrátila, kamarát zvíťazil a ja som bol viceprimátor. Darilo sa nám plniť sľuby, ktoré sme mestu dali. Momentálne som poslancom, stále sledujem dianie v Chlmcí a zaujíma ma, ako mesto prosperuje.

**Patriš k otvoreným ľuďom, ktorí sa nehanbia stáť si za názorom. Dostal si sa kvôli tomu niekedy aj do potýčky?** Bolo to asi v roku 1997. Mňa aj ďalších, ktorí so mnou boli, vzali policajti. Podozrievali nás, že sa pokúšame zaznamenať demonštráciu hercov, ktorá práve prebiehala pred Ministerstvom kultúry. Boli presvedčení, že sme niečo nahráli, a tak sa konflikt začal. Áno, som taký, že sa ľahko do niečoho zapletiem. To je asi karma, asi som sa musel do tej situácie zapliesť, veľa mi to dalo a veľa som vďaka tomu pochopil.

**Ty si kedysi o sebe tvrdil, že svadba a celkovo manželstvo sa nezlučuje s tvojím životným štýlom. Teraz ale ženatý si, tak kde nastal ten prelom?** Ja som inak vždy chcel mať veľkú svadbu v Chlmcí, čo sa mi teda aj podarilo. Pre manželstvo sme sa rozhodli rýchlo, syn bol už na ceste, ale nebrali sme sa kvôli tomu. Tak či tak by sme sa zosobášili. Moja žena si ma získala ľudom. Očarila ma jej povaha, pretože v predošlých vzťahoch som mával výbušné partnerky. A keďže aj ja sám som temperamentný, tak to nefungovalo. Moja manželka ako jediná rešpektovala to, aká osobnosť som. Keď som na zábave, tak musím byť s každým, a to bývalým priateľkám nevyhovovalo, hoci si boli isté, že to vydržia.

**Plánuješ aj ďalšie dieťaťko?** Určite áno. Pracuje sa na tom. Bol by som veľmi šťastný, keby prišiel ďalší potomok. ■



### 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 veľkokočetého a pagaštanu konského. Je určený pre jedincov s dedičnou dispozíciou výskytu kŕčovných 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. Príjemný 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 diosmínu a hesperidínu určený na liečbu a prevenciu ochorení cievneho systému spojených s prejavmi chronickej žilovej nedostatočnosti. Venofarmaká bránia príľnutiu bielych krviniek na cievnu stenu ako aj uvoľňovaniu zápalových mediátorov, čím zabraňujú vzniku zápalovej reakcie.

# TRENDY Z LEKÁRNE



### **Mollers Omega 3 Citron**

Doplňok stravy Möller's Omega 3 s citrónovou príchuťou je rybí olej z morského prírody získavaný z pečene tresky z chladných vôd ostrovov Lofoty. Denná dávka v 1 lyžičke Möller's rybí olej Omega 3 z tresčej pečene s citrónovou príchuťou vám dodá 1,2 g omega-3 mastných kyselín z rýb a vitamíny A, D a E.



### **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 snečkový 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.



### **Konopné mazanie hrejivé**

Prípravok na masáž a tonizáciu pohybového ústrojenstva. Má hrejivé pôsobenie na kĺby a svaly. Podporuje prekrvenie s relaxačným účinkom. Prináša úľavu pri svalovej únave a znižuje stuhnutosť svalov.



### **BLEND-A-DENT plus duo power fixačný krém**

Prípravok na extra silnú fixáciu zubných protéz. Fixačný krém Duo Power zabezpečuje 2x silnejšie držanie protézy než bežný fixačný krém, ochranu sliznice pred mechanickým poškodením, komfort pri nosení. Prípravok sa aplikuje na vyčistenú suchú zubnú náhradu. Krém sa nemusí na zubnej náhrade urovnávať, pretože po zahryznutí sa sám rovnomerne rozpýli po vnútornom povrchu zubnej náhrady. Po umiestnení náhrady do úst sa odporúča hneď nejst, počkať niekoľko minút. Po aplikácii sa môže zubná náhrada kedykoľvek ľahko vybrať.





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](http://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. 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 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 zarábania peňazí. MLM je síce jednoduchý systém, s ktorým môžete zarobiť peniaze ak viete čo robíte, ale nie je to žiadny systém pre bezpracné 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 továreň 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 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 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 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](http://www.lifevision.sk)

  Life Vision SK

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

Relaxačné procedúry určené k uvoľneniu tela a odbúraniu 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 - masáže trysky určené na rôzne časti tela, vírivky pre uvoľnenie celého tela, perličky pre prekrvenie, vodné hríby obľúbené na uvoľnenie, masáž svalov a chrbtice 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, odbúrание 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 saun 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-

  
**AQUACITY**  
POPRADE  
POPRAD



# SENIOR PACKET

CELODENNÝ VSTUP

## 6,50 €

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, prvotné 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.



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

10 ROKOV SPOKOJNOSTI

# KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti  
Vašich kĺbov a svalov.



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