


Class

SLOVAKIA

NOVEMBER-DECEMBER 2019



SOŇA BELOKOSTOLSKÁ
JE VERNOU A VEREJNE ZNÁMOU
NASLEDOVATEĽKOU ĽUDOVÉHO UMENIA

ÚŽITKOVÉ PŘEDMETY
ZO SLAMY A ŠÚPOLIA

NIEČO O ŠÚPOLÍ

PÔJDE ROVNÍK CEZ SLOVENSKO?

MEDZINÁRODNÝ ÚSPECH SLOVENSKEHO
SPISOVATEĽA V MOSKVE

DVAJA RODIČIA, DVA JAZYKY,
ROVNAKÁ KRAJINA A DIEŤA

POSTAVÍME VÁM NOVÉ BÝVANIE, KTORÉ VÁS VYSTIHUJE.



PAPP STAV

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

SOŇA BELOKOSTOLSKÁ JE VERNOU A VEREJNE
ZNÁMOU NASLEDOVATEĽKOU ĽUDOVÉHO UMENIA | 8

ÚŽITKOVÉ PREDMETY ZO SLAMY A ŠÚPOLIA | 14

NIEČO O ŠÚPOLÍ | 16

PÔJDE ROVNÍK CEZ SLOVENSKO? | 18

KOŠICE MAJÚ NOVÝ PROGRAM:
GLOSATORSKE | 21

MEDZINÁRODNÝ ÚSPECH SLOVENSKEHO SPISOVATEĽA
V MOSKVE | 24

DVAJA RODIČIA, DVA JAZYKY,
ROVNAKÁ KRAJINA A DIEŤA | 27

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: 6/2019, ročník 2.

DÁTUM VYDANIA: november 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 Soňa Belokostolská

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

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti obsahu je možné výhradne so súhlasom vydavateľa. Vydavateľ nezodpovedá za slovný a vecný obsah inzerátov. Publikácia neprešla jazykovou úpravou.

WWW.FACEBOOK.COM/CLASS.EU.SK

WWW.CLASS.EU.SK



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

SME ARCHITEKTI PREPRAVY | WE ARE THE ARCHITECTS OF LOGISTICS

WWW.BUDAMAR.SK



PONÚKANÉ SLUŽBY:

- **CELOROČNÁ PREKLÁDKA
HROMADNÝCH SUBSTRÁTOV**
(železnorudné substráty, koks a uhlie, iné sypké tovary)
- **PREKLÁDKA KUSOVÝCH TOVAROV**
(brámy, plechy, zvitky, drevo, kusové zásielky, kontajneri)

BULK TRANSSHIPMENT SLOVAKIA, a.s.

Železničná 1

076 43 Čierna nad Tisou

T: +421 56 229 2647

www.btslovakia.sk



• • • • • ČLEN SKUPINY
MEMBER OF



DCÉRSKA SPOLOČNOSŤ / SUBSIDIARY COMPANY



Železničná spoločnosť Cargo Slovakia, a. s.

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



Železničná spoločnosť Cargo Slovakia, a. s.

Drieňová 24, 820 09 Bratislava

tel.č.: +421 55 229 5513/5519



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



Váš PARTNER v oblasti financovania
pri zlepšení a skvalitnení vášho bývania

BUĎTE FINANČNE FIT

V celej histórii ľudia za slobodu obetovali zdravie a život.

Dnes dobrovoľne o slobodu prichádzajú, lebo niet
slobody bez zdravia fyzického, duševného a finančného.

Stiahnite si e-book ZADARMO
na www.byvajmelepsie.sk



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

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

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

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

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

Výstavba rodinných domov plánovanej výstavby je realizovaná z: Porotherm tehla, Lelier 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.





Typ 1 Cena holodomu 127.396 €, 175 m²



Typ 2 Cena holodomu 102.397 €, 140 m²



Typ 3 Cena holodomu 81.906 €, 107 m²



Typ 4 Cena holodomu 77.539 €, 101 m²

**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.**



SOŇA BELOKOSTOLSKÁ JE VERNOU A VEREJNE ZNÁMOU NASLEDOVATEĽKOU ĽUDOVÉHO UMENIA

Pravdaže, ľudové umenie ako také má viaceré tváre a je iba na človeku, do ktorej z nich sa zahľadí a s ktorou nadviaže tiché spojenie z očí do očí.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ Foto archív SOŇA BELOKOSTOLSKÁ



Soňa sa zahľadela do výroby zo šúpolia a tejto pozície sa nemieni vzdaf.

K ručnej práci nemala ďaleko, dalo by sa povedaf, že ju na ňu predurčila profesia. Ako učiteľka výtvarnej výchovy odovzdávala žiakom vedomosti o krásne, pričom oni sa jej odplácali aktívnou spoluprácou a nadšením pre to, čo sa im spoločne podarilo objaviť.

Porevolučné ovzdušie jej samo ponúklo možnosť zúčastniť sa na kurze a ani ona sama zrejme nepredpokladala, že sa jej stane pamätným.

„Ja som sa rozhodla veľmi spontánne, že sa na kurz prihlásim, vedela som niekde v podvedomí, že je to niečo pre mňa. Bábiky

zo šúpolia sme mali doma, dostala som ich ako darčeky, obdivovala som ich v predajni Slovakia, kde som si kupovala aj modranskú keramiku a kraslice. Bol to dvojdňový kurz. Hneď v prvý deň som pochopila princíp zhotovovania figúrok, konika som si dokonca vytvorila len podľa predlohy, bez asistencie lektorky. A potom asi po roku zapracovala šťastná náhoda a ja som bola požiadaná lektorovať kurz pre nezamestnaných. Ja, ktorá som absolvovala len základný kurz. Vrátila som sa teda v poznámkach do predchádzajúceho roka, nazbierala som si potrebný materiál a v podstate som vtedy začala svoje schopnosti a vzťah k figúrkam zo šúpolia



rozvíjať. Potom prišli ponuky zúčastniť sa na jarmokoch, v škole som si vytvorila krúžok výroby figúrok zo šúpolia, vyučovala som aj na hodinách výtvarnej výchovy, v ÚLUVe ma oslovili, či by som aj pre nich figúrky nevyrábala. Práca na tvorbe figúrok, objavovanie nových námetov, je pre mňa relax. Teší ma radosť v očiach tých, ktorí vedia toto remeselné umenie oceniť.“

To, čomu sa priučila a čo v nej vzbudilo viac ako len všedný záujem, veľkoryso rozdávala i v triede.

„Do školy som priniesla figúrky. Hneď sa stretli s pozitívnym ohlasom, takže zaradiť prácu so šúpolím do vyučovania a neskôr do krúžkovej činnosti nebol nijaký problém. Dodnes vyučujem v ZUŠ a každoročne je práca so šúpolím zaradená do učebného plánu. Robím aj kurzy pre záujemcov z radov ostatných žiakov školy, či už detí alebo dospelých.“

VYNIKÁ ORIGINALITOU

Uvedomuje si, že ak nechce byť zaradená do jedného radu umelcov tak, že s nimi splynie, musí jej štýl zahŕňať niečo, vďaka čomu o krok postúpi a bude viac viditeľná.

Výrobky teda stvárnúje tak, aby v nich bola predovšetkým zastúpená originalita.

„Ak mám ja posúdiť, čím sa odlišujú, tak je to asi v tematike, ktorú rada spracúvam a je tu aj môj „rukopis“. Tematicky sa zameriavam na rodinu, deti a ich hry, rada stvárnujem koníky, prasiatka, anjelov, betlehemy, zavádzam veľa novinek, ktoré tu ešte neboli. Takými sú šúpolňové magnetky, figúrky hudobníkov – trombitášov, modrotlačiar... Všetko sú to moje originálne výtvary. Originalitou námetov sa chcem odlišovať od tých, ktorí spracúvajú pracovné námety. A čo sa týka môjho rukopisu. Figúrky robím výlučne len zo šúpolia, kombinácie s textilom v oblečení nepreferujem, ale ani nevyklúčujem. Ak textil použijem, tak jedine modrotlač. Tým







sú moje figúrky kombinovateľnejšie s inými figúrkami pre možných zberateľov bez porušenia vonkajšej podoby figúrok. Nešetším na výplni postavičiek, figúrky sú pevné, prepracované do detailov. Aj doplnky sú výlučne z prírodných materiálov, ako sú drevo, slama, papier, sušené rastliny, keramika.“

O tom, že má úspech, svedčí aj nejuden ohlas. Jednotná chvála jej práce je založená na tom, ako výsledný produkt pôsobí na oko. Jej figúrky vraj žijú.

Pri výbere materiálu je zástankyňou toho tradičného, ale i tu sa predsa len dá spomenúť čosi jedinečné.

„Za netradičný materiál môžem považovať magnet a magnetickú fóliu, ktoré používam pri mojich originálnych magnetkách. Ich výrobu mi vnukol manžel, keď sme boli asi pred 8 rokmi na dovolenke v zahraničí. Patria medzi veľmi obdivované výrobky, ľudia

majú o ne záujem. Takže mu aj touto cestou ďakujem za skvelý nápad.“

Je pre ňu ťažké spomenúť takú figúrku, ktorú by mala najradšej. Veď koniec koncov všetky sú dôsledkom lásky k umeniu, driny a poriadne odkrojeného kusu z dostupného času. Teší sa z každého diela, ktoré sa dočká konca a je kvalitné a tiež si radostne vydýchne pri tvorení väčšej kompozície.

„Rada mám kompozíciu matky s túliacim sa dieťaťom, keď sa mi podarí figúrkou vyjadriť rodičovskú lásku.“

UMENIE SPÁJA RODINU

Soňa prezieravo rozdeľuje hodiny medzi to, pre čo sa oplatí vzdať ničnerobenia.

Podporuje umenie ako také a neváha naň mínať silu.

„Našu rodinu spojila napríklad láska k foto grafovaniu.“



A práve fotografovanie je jednou z ingrediencií, ktorými si spestruje recept na obdobie, keď sa zatvoria dvere za povinnosťami.

„Voľný čas trávim v prírode, či už ako peší turista, alebo na bicykli. Rada si zájdem do lesa na huby. Nepohrdnem ani plávaním. Veľa fotografujem. Pokiaľ je v našom meste dobrá ponuka kultúrnych podujatí, určite si hneď kúpim vstupenku na Radošincov, na folklórny program nášho súboru Považan, na divadelné a hudobné vystúpenia, občas zájdem i do kina. Jednoducho, snažím sa žiť aktívne.“

Je však úplne zreteľné, že to ľudové umenie presahuje tie ostatné. Ona sama by ho charakterizovala ako kúsok histórie, ktorý je možné uchopiť i v prítomnosti. Je to teda niečo ako cestovať časom i priestorom.

„Naši predkovia tvorili nielen praktické veci pre život a zdobili ich pre radosť, ale aj

duchovne povznášali náš ľud piesňami, tancami, rozprávaním príbehov a povestí. A je pozitívne, že aj v dnešnej dobe, až príliš pretechnizovanej, sa nájdu tvorcovia, ktorí idú v šľapajach našich predkov.“

Zaznamenala, aký veľký pokrok prekonala od absolvovania kurzu. Posun sa dotkol tak kvality, ako aj námetov, experimentovania, výziev, ktorých hlavnými hýbateľmi boli požiadavky klientov.

Aj preto dúfa, že sa dopátra niekoho, kto v remesle obstojí natoľko, že bude kráčať v smere jej stôp, ktoré výrazne zanecháva.

Na výrobu zo šúpolia je síce hlavným predpokladom aspoň priemerná zručnosť, ale predsa len to nie je dostačujúce.

„Venovať sa tvorbe zo šúpolia, zaujať sa ňou, vytrvať v nej, môže podľa mňa len ten, kto sa do tohto remesla zamiluje.“



ÚŽITKOVÉ PREDMETY ZO SLAMY A ŠÚPOLIA

Eva Horváth pochádza zo Sene a to, čím vyplňa vymeraný čas, teda výrobu zo všakovakého materiálu, poctivo výtudovala v Budapešti v Dome tradícií.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ Foto archív EVA HORVÁTH

K rozhodnutiu rozšíriť si vedomosti, sa dopracovala približne pred pätnástimi rokmi. Náklonnosť si vypestovala, keď aktívne prepletala nohami pri ľudovom tanci.

„Vždy ma fascinovali výrobky z týchto materiálov na remeselníckych trhoch počas festivalu. Jednoducho som sa zamilovala do nich.“

V učení sa uprednostnila tvorbu úžitkových predmetov, pričom z materiálov ju najväčšmi oslovili rohože, slama a šúpolie.

„Počas štúdií sme sa sústredili na tradičnú výrobu predmetov, tradičnou technikou, tradičné vzorovanie atď., ktoré boli získané na základe zozbieraných výskumov, ale aj priamo od staršej generácie, ktorá túto tradičnú výrobu zachováva.“

Samotný proces výroby je rozdelený na jednotlivé kroky. Ani jeden jediný krok pritom nie je zanedbateľný. Na počiatku je, ako inak, potreba získať šúpolie. Eva si ho zbiera sama, v čom jej výrazne dopomáha prostredie dediny.

„Ešte sa nájdu ľudia, ktorý vo svojich záhradách pestujú kukuricu a vylamujú ju rukami.“

Po zbere suším šúpolie na slnku. Po dôkladnom vysušení šúpolie dávam do vriec a

uskladňujem na suchom mieste.“

Akonáhle sú splnené tieto podmienky, nastáva čas, aby sa šúpolie oboznámilo s vlažnou vodou. Jeho lístky totiž potrebujú zmäknuť, aby nasledujúca práca bola požehnaním pre tvorcu i tých, ktorým sa podarí na výrobok nahliadnuť.

„Nesmie šúpolie príliš dlho stáť vo vode, nakoľko môže zožltnúť. Je viac druhov techník spracovania šúpolia – točené šúpolie na forme, šúpolové lístky šitou technikou, zapletanie šúpolových lístkov a podobne.“

Technika stáčaného šúpolia si vynucuje použitie drevenej formy. Na vrch sa pribíjajú klince, aby sa šúpolie malo o čo oprieť.

„Šúpolové lístky si natrhám na tenké pásky a každý jeden si šikmo odstrihnem z jednej strany. Lístky si ukladám jeden do druhého z jednej strany (tým si ju predlžujem) a točím). Obraciam sa na klincoch a zapletiem celú formu vzorovaním a prepletaním. Keď je už samotný napr. košík hotový, nechám ho celý vyschnúť, až potom ho môžem stiahnuť z formy. Tvar výrobku nám určuje forma.“

Rada zapletávam vrch stoličky (sedacia časť), síce je to časovo veľmi náročné, ale výsledok je veľmi pekný a aj praktický :), ale rada vyrábam aj tašky zo šúpolia.“

REMESLO SA ODOVDÁVA ĎALEJ

Eva Horváth remeslo odovzdáva prostredníctvom tvorivých dielní, na ktorých sú vítaní tak dospelí, ako aj ich potomkovia.

„Pozitívny ohlas zo strany účastníkov ma veľmi teší. Na tvorivých dielnach návštevníci spoznajú, čo sa dá vyrábať zo šúpolia, aký je to materiál, jeho vôňu, atď.“

Jej výrobky sa vystavovali v domovine, ale aj v zahraničí. Momentálne je ich možné obdivovať v Budapešti.

Je vedúcou remeselníckeho združenia Tulipán, čo ju opäť prepája s láskou k tradícii. Jeho členmi sú remeselníci-odborníci, z ktorých by sa mali zaiste spomenúť medovníkárka, drevorezbár, kováč či hrnčiarka. Takéto zloženie je zárukou nanajvyš kvalitných výsledných produktov.

„Jedným z našich cieľov je oboznámiť verejnosť s krásou tradičnej, ale aj modernej výroby výrobkov z prírodných materiálov, ich využitím a ich jedinečnosťou.“





NIEČO O ŠÚPOLÍ

Kukuričné šúpolie je lístie, ktoré obklopuje kukuričný klas. Ako inak, kvalita takýchto listov nie je vždy rovnaká, ovplyvňujú ju viaceré faktory. Dalo by sa však povedať, že na čele činiteľov je predovšetkým odroda kukurice. Nedá sa, pravdaže, opomenúť ani dôležitosť umiestnenia, teda určujúce je, či je prostredie vonkajšie alebo vnútorné.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ

Kukuričné šúpolie je lístie, ktoré obklopuje kukuričný klas. Ako inak, kvalita takýchto listov nie je vždy rovnaká, ovplyvňujú ju viaceré faktory. Dalo by sa však povedať, že na čele činiteľov je predovšetkým odroda kukurice. Nedá sa, pravdaže, opomenúť ani dôležitosť umiestnenia, teda určujúce je, či je prostredie vonkajšie alebo vnútorné.

Obľúbené a mimoriadne žiadané sú vnútorné listy, tie sú jemné a svetlé a sú súčasťou dlhých kláskov. Neprimerané sú hrubé a drsné vonkajšie listy, ktoré poškodilo počasie, ako aj presvitajúce vnútorné listy. Farba listov nie je hodnotiaci prvok pri porovnávaní kvality, ale môže pôsobiť na konečný vzhľad výrobku.

Šúpolie je pripravené na zber v októbri, hľadajúci by ho po zbere mali najskôr roztriediť a vysušiť, aby sa tak zabránilo plesnieniu.

Pre uskladnenie najlepšie slúžia papierové vrecia alebo ich možno zviazať v snopoch. Správne uskladnené môže šúpolie prečkať aj desaťročie.

Z HISTÓRIE ŠÚPOLIA

Z hľadiska histórie je šúpolie najmladší zo súrodencov pletiarских materiálov. Prispela k tomu aj skutočnosť, že kukuričný list bol pokladaný za bezcenný odpad. Vďaka tvárnosti a pružnosti sa dočkal povšimnutia, práve tieto dve vlastnosti ho predurčili na ďalšie využitie.

Začiatok jeho udomácnenia sa v rámci Slovenska je neodvratne spojený s druhou polovicou 19. storočia. Vzťah k šúpoliu však najskôr niesol prvky sympatií, ale nie intenzívnej vášne. Tá sa prejavila až po ukončení prvej vojny, ktorá rozdelila svet.

Ako strediská, do ktorých sa výroba najväčšími sústreďovala, sa pýšia najmä obce v okresoch Nové zámky a Komaňo.

Vyrábalo sa možné i nemožné, predmety určené na trávenie voľného času, ale aj také, ktoré boli zámerne stvorené na paradu. Pre lepšie vžitie sa, si čitateľ môže predstaviť klobúky, sandále, kazety, rohože, košíky, podložky, tašky, dokonca sa opletali aj fľaše.

Šúpolie si obľúbili najmä ženy v domácnosti, tie potom postupy zdokonaľovali a prispeli k tomu, že nárast oň výrazne stúpol.

Koncom 60. rokov dochádza k úplne vynovenému postoju, ktorý sa odzrkadlil v technike. Zrodila sa kolekcia figúrok, ktoré už na prvý pohľad pútali pôvabom. Bábiky zo šúpolia mali za úlohu priniesť kúsok života na dedine aj k tým, ktorí ho neokúsili. Ich tvorcovia si dávajú záležať na originalite v motívoch, preto pribúdajú i figúrky, ktoré symbolizujú každodennú prácu, potrebnú zábavu alebo vyučujú o nesmrteľných príbehoch z Biblie.

TECHNOLOGICKÉ POSTUPY

Pred samotnou prácou sa odporúča šúpolie navlhčiť do vlažnej vody, aby zmäklo a zvláčnelo. Namáčať by sa naraz mali maximálne dve hrste listov, pri väčšom množstve hrozí nebezpečenstvo, že sa nestihne spracovať, čo by viedlo k vyschnutiu.

Zo šúpoľového listu sa potom odstrihne tvrdý okraj, ktorý odrastal z klasu. Na oboch koncoch sa trochu nadstrihne a po dĺžke roztrhne na najviac štyri prúžky.

Ak je šúpolie dostatočne navlhčené, zabalí sa do bavlnenej látky, aby si vlhkosť čo najdlhšie udržalo. Materiál sa natrhá a stáča ukazovákcom pravej ruky do prava a súčasne sa nadpája širším koncom na točenú priadzu.

Pri pletení je využitý princíp tkania jednou útkovou niťou.

Najjednoduchšia väzba je plátková, čo však

nevylučuje možnosť zastúpenia aj iných typov väzieb. Tie zručnejšie výrobkyne sa neboja ani techniky prevliekania dvoma špagátikmi. Táto väzba je výnimočná tým, že vyzerá ako háčková.

Tvar a rozmer výrobku je definovaný drevenou formou, ktorá sa môže líšiť. Pracuje sa s rámom na plošné výrobky hranatého tvaru, doskou na plošné výrobky okrúhleho tvaru, kopytom na pletenie obuvi alebo s formou na trojzmerné predmety. Tvar formy zodpovedá tvaru budúceho výrobku, preto sa podobá kocke, hranolu, kužeľu či valcu. Niektoré formy sú rozoberateľné, aby bola možnosť vybrať ich z upleteného predmetu. Stáva sa to vtedy, ak sa predmet smerom dohora zužuje.

Hotové výrobky sa skladajú z formy z klinčov cez osnovné očka až po dokonalom vyschnutí, aby nestratili tvar a povrchovo sa upravujú šírením alebo farbením.

Pri šírení sa vystavujú konzervačným účinkom síry, čím sa šúpolie prečisťuje od organických nečistôt. Napomáha to k zníženiu rizika vzniku plesní. Výrobok sa šírením vybieli a získa pekný lesk. Tento proces by sa mal uskutočňovať iba s navlhčenými výrobkami v uzavretej nádobe s vrchnákom. Je dobré zvoliť si väčšiu nádobu. Dĺžka trvania by mala brať do úvahy približne 15 až 20 minút.

Využíva sa prášková síra nasýpaná do hrnca so žeravým uhlím alebo zapálená sírová tyčinka uložená v plechovke.

Farbenie šúpolia je vhodné vtedy, ak ním treba prekryť nepekne sfarbené časti, avšak dáva sa do pozornosti aj pri potrebe spestriť farebnú škálu výrobku. Aj technika farbenia si prešla vývinom, odvary z rastlín sa zamenili za anilínové farby, až napokon neskorší výtvarníci zaviedli liehovú moridlá. Prednosťou liehových moridiel je schopnosť rýchlo sa odpariť, vďaka čomu sa zamedzuje deformácii hotových výrobkov. ■

PÔJDE ROVNÍK CEZ SLOVENSKO?

Áno, už niekoľko rokov ním prechádza. Keď si predstavíme, že obvod zeme v oblasti rovníka meria 40 075 km, tak cez Slovensko k dnešnému dňu prechádza asi 835 kilometrov. Ako je to možné? Je to možné, lebo Galéria Andrej Smolák už niekoľko rokov realizuje projekt Maľovaný rovník, respektíve PEG – Painted Equator Gallery – GALÉRIA MAĽOVANÝ ROVNÍK (viac na www.malovanyrovník.sk, www.paintedequator.com).

Zhovárala sa **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Foto archív **ANDREJ SMOLÁK**

Zatelefonovala som páňovi Andrejovi Smolákovi do Sniny (sme viacroční priatelia) a položila som mu niekoľko otázok, aby vám, milí čitatelia, priblížil podstatu projektu.

Andrej, čo je to za projekt, kam až siahajú počiatky tejto tvojej aktivity? Projekt som vymyslel pred niekoľkými rokmi, keď sme s umelcami výtvarného festivalu v Snine sledovali v televízii výročie pádu „Dvojičiek“ v New Yorku. Povedali sme si, že by sme ako umelci z rôznych krajín mali niečo urobiť v prospech mieru. Maliari chceli namaľovať spoločný obraz. A čo potom s ním? A tak mi prišla na um myšlienka reťaze ľudských rúk. Navrhol som umelcom namaľovať malé obrázky 20 x 20 cm a vytvoril tak pomyselnú reťaz ľudských rúk v dĺžke 40 075 km. V projekte sa nedržíme za ruky, lebo to nie je reálne, ale umelci sveta

(a nielen umelci), osobnosti zo všetkých oblastí kultúrno-spoločenského života a tí, ktorí niečo vo svojom živote dokázali, maľujú malé obrázky. Jeden obrázok 20 x 20 cm predstavuje jeden kilometer na rovníku. To znamená, že chcem sústrediť na Slovensko 40 075 obrázkov od rovnakého počtu osobností sveta. Z každej krajiny všetkých kontinentov.

Andrej, ja ti rozumiem. Viem o tom projekte už dávno. Povedz, prosím, čitateľom čo je zmyslom a cieľom tohto veľkolepého projektu? Môžem upriamiť pozornosť čitateľov tvojho časopisu minimálne na dva momenty. Prvým je ten, že sa snažím zapojiť do projektu osobnosti zo všetkých oblastí z celého sveta. Kto iný, ak nie ľudia, ktorí niečo v živote dosiahli, by mali za sebou strhnúť masy, aby ich nasledovali.



Prosím, konkretizuj v čom by ich mali nasledovať? V pozitívnom myslení, v propagovaní priateľstva medzi národmi sveta. V tom, aby som bol lepší ako ty, aby som ti nepodkladal polená pod nohy, aby som ňa neohováral, ale aby som sa pravdivo snažil ňa prekonať svojou aktívnou prácou, pozitívnym myslením.

Cieľom projektu je upriamiť pozornosť ľudstva na tejto planéte na pozitívne myslenie obyvateľov planéty Zem. Na priateľstvo medzi národmi a toleranciu kultúr národov sveta. Aby medzi národmi nevznikala nenávisť, aby sme kladivami nerozbíjali štyritisíc rokov staré sochy, aby sme na seba navzájom neútočili, ale aby diplomati a politici našli k sebe cestu skôr, ako na ten druhý národ pošlú tanky. Úmyslom projektu je dokázať budúcim generáciám, že na počiatku tretieho tisícročia tu žili kultúrni ľudia, ktorí túžili po mieri a priateľstve.



A čo potom, keď sa zozbiera potrebný počet obrázkov? Verím, že sa nájde mecenáš, alebo štát, ktorý dá na to financie a niekto postaví veľkú galériu PEG-u, kde budú všetky tieto obrázky umiestnené. Turisti budú túto galériu navštevovať a generácie po nás budú vedieť, že sme sa snažili aspoň takou formou prerobiť myslenie ľudí na zachovanie mieru na tejto zemi.

... A čo potom Andrej? Mojm želaním je, aby projekt nikdy neskončil. Aby v ňom pokračovali budúce generácie a nové osobnosti do neho pridávali svoje obrázky, a aby sa tak táto pomyselná reťaz ľudských rúk a pozitívneho myslenia dopĺňala a nikdy neskončila.

Kto zo slovenských osobností sa do projektu už zapojil? Všetkých nebudem menovať, bolo ich veľa. Skúsím len tých najznámejších, prezident Ivan Gašparovič, hokejista Peter Bondra, speváci Pavol Hammel, Zdenka Predná, Dara Rolins, Eva Blahová, herci Maroš Kramár, Zuzana Fialová, Róbert Roth, futbalový brankár Ján Mucha, olympionik Jozef Gönci, choreograf Juraj Kubánka, stovky výtvarníkov Tibor Bártfay, Alexander Vika, Fero

Lipták, Adolf Benca, Daniel Brogyáni, Igor Piačka, mám Milan Sládek a veľa iných televíznych, či rozhlasových osobností, spisovateľov, hudobníkov, športovcov, paralympionikov, architektov, spisovateľov, lekárov, pedagógov a iných.

A ty si nenamaľoval? Samozrejme, že áno ... Ak si čitatelia tohto článku myslia, že niečo v živote dosiahli a chcú podporiť túto ideu spájania národov, môžu sa prihlásiť a namaľovať jeden obrázok a poslať nám ho. Jedna osobnosť môže namaľovať iba jeden obrázok. Taktiež nás ktokoľvek môže podporiť finančne ľubovoľnou sumou na účet Nadácie ART. EAST, aby sme mohli kupovať plátna a farby. Číslo účtu IBAN: SK22 0900 0000 0004 6110 8604. Nech táto naša slovenská reťaz dobrej vôle putuje svetom a šíri myšlienku dobra medzi všetkými národmi sveta.

Andrej, ďakujem za rozhovor, i keď si myslím, že dnes sme všetko ešte nepovedali. ■





KOŠICE MAJÚ NOVÝ PROGRAM: GlosatorsKE

NAJBLIŽŠIE 11. DECEMBRA
o 18:00 v kine ÚSMEV

Čo sa stalo v meste? Košické témy sa veselou i poučnou formou rozoberajú už aj na programe GlosatorsKE.

Foto **LUCKA JANŠOVÁ**

Ako vraví Milan Kolcun: „Myslím, že po *Potulkách mestom Košice* či talkshow *Bez šepkára* si vieme život v našom neopakovateľnom meste predstaviť aj formou glosovania. Ide o sebareflexiu cez láskavý humor, satiru a mystifikáciu. Verím, že sa zabavíte, ono je to niekedy jediná možnosť, ako si uchovať duševné zdravie.“

Medzi glosátormi sú Košičania rôzneho veku, najrôznejších povolání. Milan Kolcun zakaždým predstaví publiku aj jedného inšpiratívneho tajného hosťa, ktorý si napokon zaglosuje s ostatnými.

Moderátor: MILAN KOLCUN

Glosujú: ANTON FABIAN - kňaz, PETER MOLITORIS - spevák skupiny Bobova dieťa a poradca na Ústavnom súde, TÁŇA POLÁKOVÁ - herečka Štátneho divadla, LACO KORÁN - riaditeľ Mestského informačného centra

Predpredaj: Mestské infocentrum na rohu Alžbetinej a Hlavnej alebo kino Úsmev alebo www.kinousmev.sk. ZLAVNENÉ vstupné: 6 eur. Plné vstupné: 8 eur. Predaj lístkov aj v deň predstavenia v kine Úsmev. ■



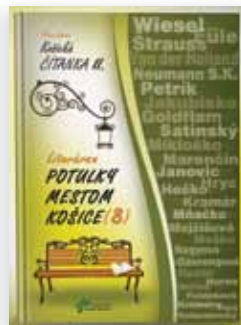
Košícká čítanka

Aké je to vrátiť sa z emigrácie do Košíc? Aké verše písal majiteľ Jakabovho paláca? S kým z Košíc si písal slávny Erasmus Rotterdamský? Ako sa cítili Košičania v auguste 1968? Ako hodnotili mesto nemeckí cestovatelia? Aké boli pocity Košičanov, keď sa k mestu blížila cholera?

Všetky literárne žánre, vrátane komiksu o Košičiach, graffiti na košíckú tému i epigramu. Prenasledovanie Židov, Tolstovjovec v Košičiach i budúca blahoslavená. Doteraz nezverejnené preklady z nemčiny a maďarčiny. Medzi autormi nechýbajú: Olga Feldeková, Arnošt Goldfalm, Juraj Jakubisko, Július Satinský, Andrej Hryc, Petra Džerengová-Nagyová, Tomáš Janovic...

Z ďalších 100 kníh sveta od 87 autorov pre vás **Milan Kolcun** znova vybral to najkošíckejšie.

V predaji v kníhkupectve **Artforum, Panta Rhei** a **Mestskom informačnom centre** na Hlavnej 32 v Košičiach



Hoci Milan Kolcun doteraz písal o histórii Košíc (Potulky mestom Košice), má svoj názor aj na budúcnosť a nielen u nás, ale celkovo. Odohrá sa koniec sveta, alebo si ho oddialime? O tom dumá hlavný hrdina (mini)románu **Najnovší hriech**. Vo svete, kde kópie porazili originály, kvantita zvíťazila nad kvalitou a hovnoty nad hodnotami, je už takmer všetko odpadom. A najťažšie je nestáť sa ním tiež.

V predaji v knižných e-shopoch.



Hana sníva o dobrodružstve, no nemá naňho dosť odvahy. Lucia chce žiť naplno, no kvôli chorobe nemôže. Obom zmení osud On, hoci mal pôvodne celkom iné plány. Z pomsty je zrazu láska, z povrchnosti hĺbka, z banalít podstata. Kniha Michaely Mihokovej - **Všetci sme cigáni** vás naučí nazerať na svet inak. Osud sa s autorkou nemazná, no hoci okolity svet nevidí, ten vnútorný má čarokrásny a predostrie vám príbeh, s akým ste sa ešte nestretli.

V predaji u vydavateľa www.vydavatelstvomaxim.sk

KNIHY PRE CELÚ RODINU



Slovensko - krajina plná tajomstiev je séria dvojjazyčných dobrodružno-náučných kníh. Knihy s podtitulom *Prázdniny s deduškom* a *Prázdniny s deduškom 2* obsahujú dynamické príbehy hlavnej hrdinky Sarah, ktoré sú osadené do súčasnosti a ponúkajú detským čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, prístupujú im známe legendy, čerpajú z miestnych zvykov a tradícií. Každý príbeh je doplnený celostranovou ilustráciou, ktorá reprezentuje kľúčovú udalosť deja odohrávajúceho sa v danej kapitole. Publikácia s podtitulom *Vodné dobrodružstvo* hravým spôsobom učí čitateľov vnímať vodu inak. Prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, ktorý spolu so svojim otcom - lodným kapitánom navštívi vybrané lokality Slovenska, sa čitateľ oboznámi s rôznymi formami a spôsobmi využitia vody. Text je koncipovaný tak, aby motivoval k uvedomeniu si hodnoty vody a k zamysleniu, ako sa o toto prírodné dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

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

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk



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 spoznávajú 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 presunú do doby dávno minulej, ktorú už sami nemôžu zažiť.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk





Pavol Vitek a jeho dcéra Alexandra (úplne vpravo) v Moskve

MEDZINÁRODNÝ ÚSPECH SLOVENSKEHO SPISOVATEĽA V MOSKVE

Za taký treba bez akéhokoľvek zaváhania označiť vystúpenie člena Spolku slovenských spisovateľov, Žilinčana Pavla Viteka v pondelok 10. 9. podvečer v reprezentačných priestoroch Ruskej geografickej spoločnosti v centre Moskvy.

Text a Foto: **IGOR VÁLEK**

Spomínanú spoločnosť založil už v roku 1845 ruský imperátor Nikolaj I. a dodnes predstavuje funkčný a významný a exkluzívny „klub“ podieľajúci sa nielen na odbornej stránke širokej pôsobnosti vedných odborov súvisiacich s geografiou, ale aj na ich propagácii, popularizovaní a sprístupňovaní. Pavol

Vitek je autorom dvojice kníh o legendárnych a dodnes fungujúcich ruských železniciach – Transibírskej magistrále a BAM-e – a fanúšikom a znalcom ruskej histórie aj súčasnosti, čo všetko bolo predpokladom, aby v Moskve (spolu s dcérou Alexandrou, fotografkou „výprav“ a autorkou veľkej časti fotografií

v knihách) v geografickej spoločnosti vystúpil s prednáškou *Rusko očami návštevníka* so zahraničiacia. Urobil tak ako vôbec prvý Slovák a jeden z nemnohých Nerusov vôbec v posledných rokoch, pričom vo svojom vystúpení, prenášanom do celého sveta aj online, kládol dôraz na dokumentárnosť a nestrannosť svojej výpovede. Takmer dve hodiny trvajúce stretnutie za účasti odborníkov aj laickej verejnosti sa stretlo s úspechom, uznaním a záujmom, aby napokon vyústilo do neformálnej diskusie o danej problematike. Pavol Vitek v spoločnosti tajomníka Krajskej odbočky Spolku slovenských spisovateľov, najstaršej spisovateľskej organizácie na Slovensku, navštívili aj moskovský knižný veľtrh, kde sa oboznámili s možnosťami vydávania slovenských kníh na veľkom knižnom ruskom trhu. Tam zrejme v dohľadom čase budú smerovať aj preklady spomínaných kníh spisovateľa a cestovateľa Pavla Viteka.

V súvislosti s uvedeným treba pripomenúť, že Pavol Vitek sa na Slovensku predstavil v poslednom období dvomi knihami úzko súvisiacimi s Ruskom. Na pultoch kníhkupectiev nájdete rôzne zaujímavé čítanie, no dobre napísaných cestopisov je ako onoho povestného šafranu. Ním priam voňajú knihy Pavla Viteka s názvami *Po kolajniciach do hlbín Ruska* – v nej autor opisuje svoju 9500 kilometrov dlhú púť po najdlhšej železnici sveta – Transsibírskej magistrále – a *Sibírske siroty: Bajkalsko-amurská magistrála*. Počas jej uvádzania do života autor spolu s dcérou Alexandrou hovorili síce o najkrajšej železnici v Ruskej federácii, no celé rozprávanie smerovali k stretnutiam s ľuďmi. Od jednoduchých spolucestujúcich až po profesionálnych železničiarov a šamanku... Podobne sa pridal aj „krstný otec“ hokejista Dominik Graňák, ktorý v Rusku strávil niekoľko sezón a mal k téme čo dodať. ■



Autorský rodinný duet a Dominik Graňák počas uvedenia knihy na Slovensku



DVAJA RODIČIA, DVA JAZYKY, ROVNAKÁ KRAJINA A DIEŤA

Vyrastať v bilingválnej rodine je pre dieťa ako byť prostriedkom v jednom výnimočnom príbehu. Avšak súčasne to so sebou nevyhnutne prináša nielen viaceré trojbodky, ale aj nepovšimnuté otázniky.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **JURAJ GEMBICKY**

Či je to obohacujúce alebo ochudobňujúce, či dvojjazyčnosť oslabuje alebo, naopak, posilňuje pamäť...

Pravda šitá pre každého na mieru, žiaľ, k dispozícii nie je, ale nech je mapou pri rozhodovaní aspoň akési neurčité všeobecno, ktoré zaiste dobre poslúži.

Veď napokon vydavateľstvo Class pamätá na bilingválne rodiny a prispôsobuje im publikácie, rovnako ako dáva malým i veľkým na papier popísané dobrodružstvá a s radosťou spolupracuje pri získavaní poznatkov o Slovensku plnom tajomstiev.

ZÁZRAK ALEBO VÝSLEDOK PRÁCE?

Prevláda akýsi mýtus, že dieťa v útlom veku do pamäte preberá tie jazyky, ktoré pravidelne počúva. Nedá sa poprieť, že takéto dieťa má značnú prevahu oproti jednojazyčným, pretože uprostred tých správnych okolností skutočne vníma reč rodičov a postupne si ju osvojuje. Avšak v nijakom prípade nie je možné a ani správne považovať to za samozrejmosť. Pre rodiča je dobré, ak si bude klásť otázky. Vďaka odpovediam, ktoré z nich vyplynú, sa dá vytvoriť precízny plán. Otázky by mali brať do úvahy, či je pre rodiča dôležité,

do akej miery bude dieťa ovládať oba jazyky, či v oboch bude rovnako písať ako aj hovoriť...

Nie je pre dieťa vhodné, ak v rodine vída zmätok, teda ak jeden z rodičov mieša jazyky spôsobom, ktorý nie je užitočný. Rodič by mal pamätať, že kombinácia je síce potrebná, ale ak bude prednostne komunikovať iba v jedinom jazyku, u dieťaťa tým vyvolá dojem, že druhý je menšinový, a tým aj pre neho nepotrebný.

Ak sa časom do mysle votrie pochybnosť, či to má zmysel a či sa snažením nezhoršila komunikačná schopnosť dieťaťa, je najrozumnejšie vyhľadať odborníka. Avšak odborník by mal mať skúsenosti s bilingválnymi rodi-

nami, inak je možnosť, že rada viac uškodí ako osoží.

SKLAMANIE AKO PREKÁŽKA

Ak sa napriek veľkému úsiliu otvorí nechcená situácia a dieťa prestane odpovedať na menšinový jazyk, nie je dôvod zúfať si. Kľúč je odhodlanie. Vziať si za cieľ výrok, že vzdávať sa nie je povolené, si síce žiada dávku trpezlivosti, stiahnuté hrdlo od toľkého prehltania sklamaní, zvýšené množstvo lyžíc práce, ale ovocie sa iste dostaví.

Pamätaj, čitateľ, že jazyk, s ktorým si sa narodil, je dar. A dieťa by malo uvidieť lesk jeho krásy.





NAJVÄČŠIE VÝHODY

Bilingválne dieťa sa nielen naučí myslieť a rozprávať viacerými spôsobmi, ale je aj viac empatické a ľahšie sa zžije nielen so situáciou, ale aj s niekým, kto primárne nepatrí do jeho každodenného okruhu.

Bilingvalizmus zlepšuje niektoré funkcie mozgu, najmä také, ktoré priamo súvisia s plánovaním, riešením konfliktov a prekonávaním ťažkostí.

Bilingválne dieťa sa vie viac sústrediť na relevantnú informáciu, pričom menej podstatná je dávaná do úzadia. Jeho mozog je vďaka prepínaniu medzi dvoma jazykmi aktívnejší, preto sa učí rýchlejšie a má predpoklad, aby

vynikal napríklad v matematike.

Bilingválne dieťa je dobrý pozorovateľ, je neustále v strehu a všíma si, čo sa okolo neho deje.

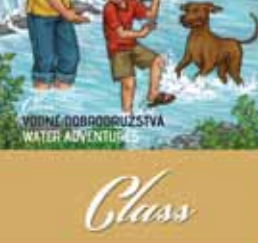
Vďaka tomu, že mu rôznorodosť nie je cudzia, dokáže zapadnúť oveľa prirodzenejšie do nového prostredia a adaptovanie mu problém nerobí.

Štúdiou bol u neho preukázaný oneskorený výskyt Alzheimeru.

Pre toho, kto si nevie s bilingválnym dieťaťom poradiť, sa odporúča nazretie do Babičkinej truhlice. Pokladov tam je neúrekom. A ktovie, možno ani Prázdniny s deduškou nie sú zlý nápad. ■

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

info@class.eu.sk

Tel: +421 904 462 750

www.class.eu.sk

www.facebook.com/class.eu.sk

RODINA A ZDRAVIE

NOVEMBER-DECEMBER 2019

Class

CHUŤ OD NATY

KVÁSKOVANIE

**ROK SA SÍCE LENIVO, ALE PREDSA
KOTÚLA K DVERÁM**

**OCHORENIE ÚSTNEJ DUTINY:
PARODONTITÍDA**

**AKO OMLADNÚŤ VĎAKA VLASTNEJ KRVI?
ODPOVEĎOU JE PLAZMA TERPIA**

**PLASTICKÁ CHIRURGIA
ÚPLNE BEZ SKALPELA**





INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

**DOKTOR SIRUP
GINGER COFFEE**
KALDIÝVY SIRUP
100 ML



Celaskon 50mg, 30ml.
ZADARMO
pri kažom produkte Doktor
sirup a príchuťou GINGER
COFFEE, 300ml.

9,15 €
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**
PROBIOTICKÝ KOMPLEX
60 CPS



16,01 €
16,24 €

STREPSILS MED A CITRÓN
NA PŔELIEČENIE 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
LEČBA OCHOREŇÍ NERVŮV, MIGRÉNY,
BOLESTIVÉHO NATAHNUTIA SVALŮV
100 CPS



28,16 €
22,99 €

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



4,40 €
3,59 €

**MAXIVITALIS
VLASOVÉ HNOJIVO**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
60 TBL



12,99 €
10,52 €

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



19,90 €
17,75 €

**PARANIT
SPREJ 100 ML
+ SAMPÓN 100 ML**
+ HREBEŇ ZDARMA



18,75 €
17,50 €

PARAZITEX
PARAZITEXTRÁVIACI TRAKT
BEZ PARAZITŮV
60 CPS



24,74 €
17,64 €

AKCIA!



Pri kúpe 2 kalciových SIRUPOV
praktické VRECÚŠKO
ako DARČEK!



CHUŤ OD NATY

Príprava pokrmu, to je vyliatie kreativity na tanier.
Je to zosúladenie fantázie, prstov a vycibreného jazyka.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ Foto archív NATY ŽÚREKOVÁ ŠTEFKOVÁ

Ak vznikne spojenectvo, jedlo potom potešujúco vonia nielen pre nos. Malo by presakovať hodnotu, ktorú kuchár preferuje.

Chutiť slobodne, romanticky alebo možno trochu podediť štipku temperamentu.

Chuť od Naty je ako návrat domov. Veď už len jej meno dáva pocit, akoby priateľ priateľka pozval do kuchyne.

Prináša dojem, že človek sa po dlhej ceste, na ktorej ho sprevádzalo odriekanie, konečne posadí za veľký jedáľenský stôl vyrobený z dubového dreva a nasýti sa.

Naty je priekopníčka v oblasti kváskovania, zástankyňa tradičného v spoločnosti netra-

dičného, cestovateľka i žena, ktorá svoj dar neskrýva zabalený v šatke.

VEDIE JU ÚCTA K PREDKOM

Naty sa podarilo zdanlivo nemožné. Stala sa paňou receptov do takej miery, že zbúrala hranicu medzi históriou a súčasnosťou. Tradičnosť a modernosť sa vďaka nej spriatelili. Zanietenie vychádza z úcty k tomu, ako kuchyňu ovládali predkovia.

„Mám k nim hlbokú úctu a rešpekt. Veľa z nich čerpám. Ukrywajú v sebe veľa múdrosti a vynaliezavosti gazdín, ktoré aj z ničoho vedeli vyčarovať plnohodnotné jedlá. Se-





zónnosť, dostupnosť, jednoduchosť a úcta aj k odrobinkám z chleba, umožňovali ľuďom viesť vďačný život. Ak by sme si od nich zobrali čo i len trochu, nevyhadzovali by sme toľko jedla a brali by sme ho viac ako dar.“

Keď tvaruje recept a oživuje ho pomocou dostupného, nezabúda na obdobie, kým bola dieťaťom. Práve ono je zodpovedné za onú kombináciu toho, čo bolo a čo je.

„Najradšej spomínam na jedlá môjho detstva. Kuchyňu mojej starej mamy a maminiky. Vymením niektoré suroviny za lepšie, kvalitnejšie kombinácie a následne vzniká jedlo, ktoré poteší a zároveň ponúkne aj nutričnú hodnotu.“

SRDCOVÉ ZÁLEŽITOSTI

Naty je učiteľka, ktorej duša lieta z triedy do kuchyne. Tieto dve celkom odlišné pro-

fesie sa však predsa len na kratučkom úseku stretávajú. „Do kvality života patrí aj disciplína, ktorú učitelia musia ovládať, aby vedeli byť motivátorom, a nie direktorom výchovno-vzdelávacieho procesu. Bez disciplíny by ani zdravý životný štýl nemal zmysel.“

Nepohľadá ani kuchárskou zručnosťou iných, naopak, sama je obdivovateľkou Jamieho Olivera.

Jej náklonnosť si získal nielen bezprostrednosťou, ale aj tým, ako sa k divákovi približuje ľahkosťou a univerzálnosťou. Pritom by sa niekto domnieval, že kuchár ako on sa bude pokúšať prehovárať k publiku prostredníctvom postupov, ktoré by boli pre obyčajného človeka nedosiahnuteľné.

„Varí ľahké receptúry použiteľné aj pre domácich kuchárov. Žiadne gastronomické zložitosti. Zároveň jeho rečový pátos a gestiku-

lácia je natoľko prirodzená, že si vie získať nejedného z divákov.“ Oblúbenca má Naty rovnako tak i v krajine. Netajú sa skúsenosťami cestovateľky, je teda viac ako jasné, že krajina za krajinou ju posúva vpred a do určitej miery inšpiruje. Ak by si však mala vybrať jednu, v ktorej prostredí našla viac než hľadala, potom by to bolo určite Taliansko.

„Talianska kuchyňa je pre mňa veľmi motivujúca. Veľa zeleniny, rýchle a ľahké jedlá, dôraz na kvalitu a pestrosť. To by sme si mali osvojiť.“

Ak by mala pomenovať jedno slané a jedno sladké jedlo, ktoré v nej prebúdzajú najväčšiu spokojnosť, ba možno dokonca také, po ktorom sa jej rozlejú po pokožke zimomriavky, rozmýšľala by síce dlhšie, ale napokon by v hľadaní zaznamenala úspech.

„Sladké asi čokoláda. Ale nie samotná. Buď v koláči, alebo domácej orieškovej nátierke. Keď som však bývala na internáte a vo štvrtok volala domov, čo bude mamina variť, vždy som ju prosila o makové perky. To bolo jedlo, v ktorom som cítila veľkú maminu lásku a jej radosť, že som doma. Slané, jedlo to asi nie je, no keď si doprajem na raňajky burattu (taliansky syr podobný mozzarella), s bazalkou, cherry paradajkami a chilli olejom, cítim sa ako v raji.“

JEDNA Z NÁS

Naty sa čitateľovi prihovára vo forme príspevkov na blogu. Do rušného kolobehu blogerov sa zaradila pred štyrmi rokmi. Predchádzalo tomu písanie do zošita, večer čo večer kriesila recepty a nechala ich prúdiť k ľuďom na sociálnej sieti.

„Aby som si to celé zjednodušila, založila som si stránku na sociálnej sieti. Web som nechcela, prišlo mi to veľmi náročné a zbytočné. No fungovanie internetového sveta ma „donútilo“ spustiť aj web. Začiatky





boli veľmi neprofesionálne a asi by sa dalo na mojom webe ukázať, ako veľmi sa dá napredovať, ak človek chce a má motiváciu.“

Jej príchod na scénu sa uskutočnil v pravom čase. Pomohlo jej to presadiť sa a popularizovať blog natoľko, aby sa mohol pýšiť vysokou návštevnosťou.

„Som na scéne už dlhšie. To je značná výhoda. Svoje tempo sa stále snažím zachovať, ale nie na úkor kvality. Aj po tých všetkých rokoch ma písanie receptov stále veľmi baví. Odpovedám na maily, odpisujem na správy a som zastihnuteľná hoc aj v nedeľu. Ľudia vedia, že im rada vždy poradím, či už boli u mňa na kurze, alebo to skúšajú sami. Stále si uvedomujem, že som jedna z vás, ktorá sa borí s rovnakými životnými situáciami a nechce poľaviť v kvalite stravy a života. Chcem ukázať ľuďom, že je jedno, kým sme, odkiaľ pochádzame a kam ideme. Každý jeden máme možnosť dopriať si jhnutné a kvalitné jedlo a zážitky z neho.“

Spätnú väzbu si nesmierne cení. Dokonca

sa jej nelení prečítať si reakciu viackrát, čím len potvrdzuje jej význam.

„Dodnes si pamätám na mail od majiteľa siete obchodov, ktorý mi poslal dlhý mail, kde písal o zhoršujúcej sa kvalite výrobkov na našom trhu. Netušila som, čo mi chce, ani odkiaľ má na mňa kontakt. No svoj mail zakončil príznačne.“

Vyšlo najavo, že pán v skutočnosti nechcel nič, iba ju pochváliť. „Bolo to veľmi milé a asi vtedy som si uvedomila, že moje články majú veľký dosah a čítajú ich aj ľudia, o ktorých absolútne neviem.“

Jej blog je príznačný tým, že skloňuje slová ako pestrosť, kvalitný život a chutné jedlo. Ona sama definuje kvalitný život ako taký, ktorý sa vyhýba kompromisom. Usiluje sa dočiahnuť čo najväčšiu možnú kvalitu, pričom tá by nemala vynechať ani jedinú oblasť.

A ako to dosiahnuť v rámci stravy?

„Chuťou a odhodlanosťou premyslieť si, čo uvariť, nebať sa vyskúšať aj nové chute a jedlá a rozhodnutie uvariť si jedlo doma.“





ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

KVÁSKOVANIE

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **archív MILAN ELŠÍK**, www.milanfoti.sk

Kváskovanie je tradičný spôsob prípravy cesta, ktorý nebol neznámy ani ženám v histórii. Možno to niekoho prekvapí, ale kváskovanie sa nevyhlo ani minulosti tak vzdialenej od súčasnosti, ktorej hlavným predstaviteľom sa stala spoločnosť starovekého Egypta. Inú metódu, ako upiecť chlieb, totiž nikto nemal, vtedajší kuchári boli priam remeselníkmi, pri pečeni vyhládavali rozmanitosť.

Prielom sa dostavil s objavením kvasníc. Tie sú schopné podať v ceste rovnaký výkon a asi najväčším lákadlom na to, aby vystriedali kvások, bola nízka časová aktivita. Kvások má síce prednosť v zdravotných benefitoch, ale práca s ním si žiada väčšie časové rozpätie, čo zapríčinilo aj jeho pomalé lúčenie sa s domácnosťou.

Kváskovanie si však opäť nachádza cestu k človeku a je to vskutku veľkolepý návrat nielen k nemu, ale aj k tradícii, ktorá sa za ním verne ťahá. Chlieb by mal totiž nielen lahodne chutiť, ale aj zastupovať liek a pomáhať pri využívaní.

Málokto čo i len tuší, že pri miešaní kvásku nie je vhodné používať drevenú varechu. Pravda, dalo by sa namietkať, že staré matere také rady držali v rukách, ale ony nemali výsadu pri umývaní riadu očisťovať saponátmi, rovnako ako im nič nevraveli ani tablety do umývačiek. V dreve sa pozostatky z čistiacich prostriedkov ľahko zachytia, a ak by sa stretli s kváskom, buď by jeho účinok oslabili, alebo ho úplne vyhubili.

Produkty, ktoré obsahujú kvások, sú zdravšie. Je to veta, ktorá je v súvislosti s ním neustále opakovaná. Treba však podať i vysvetlenie, ako je to možné.

Na príčine je práca kvásku, ktorý v ceste rozkladá zložité štruktúry v múke na jednoduchšie.

Čitateľ, nedaj sa pomýliť! Ak je v obchode dostupný chlieb, ktorému sa prisudzuje prívlastok kváskový, neznamená to, že taký aj skutočne je.

Dôvod, prečo obchodné reťazce takto mylne pomenúvajú, vychádza z pojmov, ktoré sa vyznačujú familiárnosťou.

Kváskový chlieb by sa mal správne označovať ako kvasový.

Ten, pri ktorého výrobe sa použili kvasničky, je familiárnemu pojmu kvasového chleba natoľko naklonený, až sa hranice medzi nimi prekrývajú a prichádza k ich úplnému stieraniu.

Taký chlieb, ktorý prospieva zdraviu, je najlepšie upiecť si doma, pretože v obchode je nedosiahnuteľný.

Pre odvážlivcov, ktorých by nalákalo blížiacce sa dobrodružstvo v novej chuti a podpore zdravia, je tu jeden neopomenuteľný tip.

Čerstvo upečený kváskový chlieb treba skladovať rozumne. Ak by sa vložil do igelitového vrečka, je vysoko pravdepodobné, že by ho v priebehu niekoľkých hodín navštívili plesne.

ROK SA SÍCE LENIVO, ALE PREDSA KOTÚĽA K DVERÁM

Aby ich však otvoril a prenechal priestor mladšiemu bratovi, ktorý ho v januári vystrieda, má možnosť byť svedkom spojenia. Toto privilegium je rovnako dané každému roku, smie sa prizerať tomu, ako sa svet na severe, juhu, západe i východe, zjednotí v oslave.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ *Foto* archív MILAN ELŠÍK, www.milanfoti.sk

Dvadsiatyštvrtý december je roku odmenou, pretože kým po predošlé mesiace tíško trpel miernu ľahostajnosť v rodinách aj priateľoch, v deň, keď sa je štedrá večera, skláňa hlavu vo vďake za vykonané dobro.

Vianoce sú svetlom v tme a sú tiež podanou rukou tomu, koho škrtí kolobeh. Nie sú o tradíciách, ale je i tak pekné nejaké vlastniť. Koniec koncov ako inak podať niť ďalšej generácii a ako inak si uctiť tú staršiu, ak nie prostredníctvom tradícií?

POSOLSTVO VIANOČ

Príbeh, ktorý je známy a neznámy súčasne, sa odohral tak dávno, že by i pamäť zeme, čo si všetko uchováva, hádam aj na neho zabudla. Je však natoľko výnimočný, že sa naň nedá nepamätať, je to príbeh o obeti i láske.

Prví z prvých, teda Adam a Eva, sa v rajskej záhrade dopustili hriechu. Nechali sa oklamať zákerným hadom a pojedli z jediného stromu, z ktorého mali zakázané brať plody. Porušili tým úzke spoločenstvo človeka a Boha, čo ľudstvo naveky uvrhlo v nemilosť. Boh je, našťastie, nadmieru kreatívny a dobrý, pretože ihneď po tomto nešťastí, zosnoval riešenie. Zaumienil si, že v bližšie neurčenom čase sa jeho syn vzdá neba a narodí sa na zem ako obyčajný človek. Jeho meno malo byť Ježiš a v dospelosti mal nielen rozširovať povedomie o Bohu, ale aj zniesť ukrižovanie, aby prevzal hriech a oslobodil človeka.

A keďže Boh neklame, Ježiš sa naozaj narodil, a hoci sa prvý raz nadýchol uprostred chudoby a špiny v maštali, veľkolepo započal najmilovanejší sviatok. On ako najväčší dar je predzvesťou toho, že aj v chudobe a nedostatku, sa dá na nešťastie zabudnúť. Stačí k tomu iba láska a prijatie rodiny. To je dar.

NIEČO O TRADÍCIÁCH

Vianociam bol v histórii pripisovaný význam nielen z hľadiska kresťanstva. Dávaná im bola i moc magická, z čoho pramenila nejedna tradícia, ktorú pozná dokonca i súčasník.

Zvyklosťami si spoločnosť chcela predovšetkým zabezpečiť bohatstvo a zdravie. Niet

divu, keďže práve tieto dve potreby nebývali naplnené dostatočne. V našich končinách sa so Štedrým dňom stretávame od 14. storočia. Spreádzalo ho obdarovávanie, ale aj prísne poňatý pôst. Do večere sa nesmeli jesť mäsité jedlo, a ak sa aj pred večerou konzumoval nejaký pokrm, nemal byť sýty. Nahrádzala to, našťastie, vskutku štedrá večera.

Aby bola rodina finančne zabezpečená, pod taniere sa vkladali buď peniaze alebo šupiny z kapra. Niektoré rodiny si tradíciu spestrili a dávali oboje - šupiny pod obrus, peniaze pod tanier.

Rodina za rodinou vzdávala vďaku Stvoriteľovi úkonom, ktorý je v roku často zanedbávaný. Spoločná modlitba pamätala na dobré a prosilo sa v nej o ochranu a zdravie v období, ktoré ešte len nastane.

Gazdiná potom namáčala strúčik cesnaku do medu a krížikom na čelo požeňala deti i manžela. Zapojený bol, ako inak, i gazda. Ten mal na starosti voľbu najkrajšieho jablčka a rozkrojenie na čiastočky, ktoré aj sám rozdal. Tento zvyk symbolizoval jednotu rodiny, pretože ako sa jablko dá rozkrojiť na časti, tak i rodina pozostáva z viacerých členov. Stále však tvorí celok a nie je dobré na to zabúdať.

S jablkom sa spájala i povera. Rozkrájalo sa priečne na polovicu, a ak sa z jadrovníka vytvorila hviezda, rodina mohla bez obáv nažívať. Čakalo ju zdravie i šťastie. V opačnom prípade sa niektorý jej člen mal pripraviť buď na chorobu, alebo v najhoršom prípade aj na úmrtie.

Hodovanie by sa nezačalo bez prednesenia prípitku. Hlava rodiny sa postarala o malý predslov, a keď si ho domácnosť vypočula, na dúšok sa vypilo niečo ostrejšie. Pred hlavným chodom sa podávali oblátky s medom, orechy, cesnak a jablčko. Sviatečnú kapustnicu niektoré rodiny vymenili za polievku hrachovú či šošovicovú. Ani to sa nedialo bez príčiny, ženy totiž verili, že podávaním strukovín sa vyhnú materiálnemu nedostatku.

Prestierať sa patrilo iba párný počet tanierov. Pri počte nepárnom si posledný zo stolovníkov urobil zo smrti nepriateľa.



Pre pamiatku na zomrelého si niekto pridával i tanier navyše, aby sa tak pripomenulo, že zosnulý kedysi tiež patrila do rodiny a bol milovaný.

Odbiehanie od stola neprichádzalo do úvahy. Povinnosťou gazdinej bolo nachystať všetko tak, aby bolo jedlo v bezprostrednej blízkosti a nemuselo sa poň zvlášť chodiť. Vinník, ktorý by predsa len vstal, sa na základe povery mohol obávať smrti.

Po výdatnom nasýtení rodiny sa hlava rodiny znovu pomodlila a poďakovala za stôl, ktorý nezostal prázdny.

Špeciálnu tradíciu si udržiavali slobodné devy, najmä také, ktoré netúžili po povesti slobodnej dievky.

Tá, ktorá by sa rada vydala, hádzala topánku za hlavu smerom k dverám. Ak špička topánky dopadla k dverám, dievča sa mohlo

obzerať po vhodných svadobných šatách. Bolo pravdepodobné, že do roka z neho bude nevesta. Ak však k dverám smerovala päta topánky, smútok obostrel slobodnú, pretože si voľnosť mala ešte nejaký čas ponechať.

Tradícia za tradíciou sa mení a prispôbuje sa dobe i individualite človeka. Jedna tu však je po stáročia. Rodina je to, kvôli čomu sa oplatí ráno vstávať a večer zaspávať. Už len prítomnosť iného člena je viac ako akýkoľvek dar, ktorý sa dá zabaliť do ligotavého papiera. Veď ako by sa asi zabalila náklonnosť či vzájomná súdržnosť?

Tie sa dajú prejavovať slovnou i skutkom, dajú sa upiecť v podobe koláčov, po ktorých ostane každému členovi v ústach sladko. Dajú sa vyváľať v snehu pri spoločnom bláznení, dajú sa vysmiať pri spomínaní veselých zážitkov. Dajú sa všeličo. Iba zabaliť nie. ■



RADA LEKÁRNIKA

OCHORENIE ÚSTNEJ DUTINY: PARODONTITÍDA

Hovorí sa, že smiech je korením života. Všetci si predsa radi spomenieme na zábavné momenty, kedy sme tak povediac podľahli okamihu, upustili od všetkých zábran a smiali sa až nám po tvári tiekli slzy.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Aj samotný úsmev má veľkú moc. Vyjadrujeme ním naše emócie, láme bariéry medzi ľuďmi a často dokonca nahrádza aj samotné slová. Je jedným zo základných faktorov, od ktorých závisí, aký urobíme prvý dojem pri nových stretnutiach a je akýmsi symbolom zdravia a krásy. No čo ak ten náš symbol nie je tak celkom v poriadku a my máme pocit, že sa nie je čím reprezentovať? Nehovoriac o tom, že málokedy ide len o estetický problém. Za ním sa skrýva množstvo stratených kvapiek krvi a v neposlednom rade aj značne odľahčená peňaženka. Poďme sa teda pozrieť na zubok jednému z najčastejších ochorení ústnej dutiny - parodontitíde.

Parodontitída je mimoriadne aktuálny problém, s ktorým sa zubní lekári stretávajú vo svojich ambulanciách. Podľa dostupných údajov postihuje približne až 15% populácie,

pričom najviac sa vyskytuje u ľudí vo vekovej kategórii 30-50 rokov. Je považovaná za jednu z hlavných príčin straty zubov. Ďalším dôvodom býva zubný kaz, ktorého prevencii a liečbe však často prináleží omnoho väčšia pozornosť verejnosti, než je tomu pri parodontitíde. Ide pritom o ochorenie, ktoré skutočne netreba podceňovať, pretože jeho dôsledky sa môžu prejaviť aj tam, kde by ste ich skutočne nečakali... S akým nepriateľom to teda máme do činenia?

Parodontitída je zápalové ochorenie vyvolané predovšetkým baktériami zubného plaku, pričom dochádza k deštrukcii tkanív, ktoré upevňujú zub v zubnom lôžku - parodontu. Parodont je závesný systém zubov. Tvorí ho ďasno, cement, ktorý pokrýva zub v koreňovej oblasti, kolagénové vlákna zvané periodontálne ligamenty a napokon výbežok

samotnej kosti čeľuste, v ktorej je zub uložený. Medzi funkcie tohto komplexu patrí ukotvenie zubu, tlmenie tlaku vznikajúceho pri žuvaní potravy, obrana voči vonkajším potenciálne škodlivým činiteľom a zachovanie celistvosti výstelky ústnej dutiny. Poškodenia parodontu môžu v konečnom dôsledku vyústiť až do straty zubov.

Podkladom pre vznik parodontitídy je teda zápal, ktorého príčinou býva najmä zubný povlak pevne priliehajúci na sklovinu zubov, ktorý osídľuje množstvo baktérií. Tieto baktérie ako aj ich chemické produkty postupne prenikajú do parodontu, kde spôsobujú nemalé škody. Dochádza k dráždeniu tkanív, pričom sa prehĺbuje prirodzený žliabok medzi zubom a ďasnom a vzniká parodontálny váčok. Zápal sa ďalej rozširuje a dochádza k rozrušovaniu kosti. Celý tento proces je sprevádzaný krvácaním a nepríjemným zápachom. Základným symptómom sú teda zápalové zmeny prejavujúce sa krvácanosťou. Vyplúvanie krvi pri čistení zubov alebo dokonca pri stravovaní sa je neklamným znamením, že treba zbystriť pozornosť. Môže síce ísť „len“ o zápal ďasien, kedy nedochádza k poškodeniu kosti, no aj ten treba liečiť a hlavne brať do úvahy, že v približne polovici prípadov prechádza zápal ďasien do parodontitídy. Zubný lekár následne odhalí ďalšie príznaky ochorenia, a to hĺbku prieniku zápalu pomocou špeciálnej sondy a celkový stav parodontu pomocou röntgenového vyšetrenia. Ak lekár na základe snímky potvrdí rozrušenie kosti, diagnóza je nezvratne potvrdená. Z uvedeného teda vyplýva, že kľúčovým rizikovým faktorom je nedostatočná hygiena. Významne ohrození sú fajčiari (viac ako polovica prípadov parodontitídy!), vplyv má tiež nesprávna výživa, stres, hormonálne zmeny, niektoré ochorenia (napr. poruchy imunitného systému, leukémia, Crohnova choroba) či

lieky. Napriek tomu, že parodontitída zvyčajne nebolí, predstavuje veľké riziko nielen pre zdravie nášho chrupu, ale aj celého tela. Posledné vedecké poznatky odhalili súvis medzi týmto ochorením a poškodením výstelky ciev, aterosklerózou, srdcovým infarktom a cukrovkou.

Parodontitída je ochorením, pri ktorom nemožno nadávať na osud, genetiku alebo dopad znečisteného životného prostredia. Hoci to vyznie tvrdo, je dôležité si uvedomiť, že sme si ju spôsobili sami vlastnou lenivosťou či nesprávnou technikou umývania zubov. Preto nikoho neprekvapí, v čom tkvie úspešná prevencia ako aj liečba parodontitídy: dôsledná hygiena, dôsledná hygiena a ešte raz dôsledná hygiena. Bohužiaľ sa však ukazuje, že čím je rada jednoduchšia, tým viac je jej poslušnosť a držanie sa jej pre ľudí kameňom úrazu. Negatívnym obrazom doby je túžba po rýchlych a zázračných riešeniach. V praxi to vyzerá tak, že sme ochotní miňať nemalé peniaze za pasty a ústne vody, ktoré lusknutím prstov odstránia krvácanie a problém je považovaný za vyriešený. A skutočne je to tak – krvácanie sa podarí pomerne rýchlo zastaviť, no v tomto bode sa rozprávka končí a začína nebezpečné ignorovanie reality. Krvácanie je len špičkou ľadovca a pod povrchom pokračuje skutočné divadlo. Práve preto odborníci apelujú na pravidelné dôkladné čistenie zubov správnou technikou, o ktorej Vás poučí Váš zubný lekár alebo dentálna hygienička. Tí pri pravidelnej návšteve odstránia zubný kameň, čím zabránia ľahšiemu hromadeniu zubného povlaku. Na čistenie sú najvhodnejšie stredne tvrdé kefy, ktoré je u pacientov s častými zápalmi ďasien či s už diagnostikovanou parodontitídou nutné vymieňať každé 3 – 4 týždne. Nenahraditeľnou súčasťou poctivej hygieny je každodenné používanie medzizubných kefiek, keďže práve v medzi-

zubných priestoroch sa hromadí najväčšie množstvo povlaku. Medzizubné kefky sú na trhu dostupné v rôznych veľkostiach a je možné ich používať samé alebo za pomoci rôznych držiakov pre ľahšiu manipuláciu. Žiadna ústna voda ani pasta nenahradí pocitivé mechanické čistenie. Používanie ústnej vody nie je nevyhnutné, pastu je vhodné vybrať tak, aby neobsahovala zbytočné a dráždivé chemické látky ako SLS (laurylsulfát sodný), fluór, parabény či abrazívne látky zbrusujúce sklovinu. Okrem správneho domáceho čistenia a pravidelného absolvovania dentálnej hygieny, je vhodné raz za 2 roky podstúpiť bezbolestné röntgenové snímkovanie chrupu. Kombinácia zmienенých opatrení a včasnej diagnostiky okamžite po tom, ako spozorujeme krv, je cestou k úspešnej liečbe parodontitídy, pričom úspešnosť sa pri splnení uvedených podmienok pohybuje na úrovni 70 – 80%. Chirurgická liečba je nutná len v prípade agresívnych foriem ochorenia a v pokročilých štádiách. Vypadnuté zuby je možné nahradiť protézami alebo implantátmi.

Parodontitída nie je ani zďaleka len kozmetický problém a nefungujú na ňu žiadne instantné riešenia. Ak máte podozrenie, že niečo nie je v poriadku, tak namiesto toho, aby ste podliehali marketingovým senzáciám z reklám, si teraz položte otázku: venujem dostatok času a úsilia umývaniu svojich zubov? Ak aj je Vaša odpoveď áno, umyte si ich nabudúce predsa len ešte o čosi svedomitejšie. Bude to investícia, ktorá sa za ručene vráti. ■

PRÍRODNÁ, ORGANICKÁ ZUBNÁ PASTA PROPOLINE S LIEČIVÝM PROPOLISOM. Zubná pasta neobsahuje SLS, SLES, triklozan, chlorhexydín a iné agresívne abrazíva. preto ich môžu súčasne používať všetky členovia rodiny, vrátane detí.

98 % prírodných zložiek.

Účinnosť zubnej pasty zabezpečuje jej zloženie:

- citrónový olej tonizuje a lieči zapálené d'asná;
- éterický olej manuky a tymiánu spevňuje oslabené d'asná;
- skorocel a brezové listy bránia zápalovým procesom v ústach;
- propolis — je jedna z najsilnejších a najaktívnejších zložiek, má antibakteriálny účinok, pomáha zabrániť šíreniu zápalov v ústnej dutine;
- sóda a komplex Dissolvine nielen čistia zuby, ale tiež ich bezpečne leštia;
- hydroxiapatit obnovuje zubnú sklovinu;
- L-Arginine spevňuje tkanivá d'asien.



UMENIE NIE JE NÁPLŇ PRÁCE (HELMUT BISTIKA)

Umenie je spôsob, ako sa človek nadychuje a vydychuje a súčasne predstavuje činnosť, ktorou sa zaoberá do takej miery, že je dych prostriedok, ako sa s ňou spojiť v hlbšom vzťahu.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív HELMUT BISTIKA, MÚZEUM VOJTECHA LÖFFLERA**

Umenie je forma uvažovania a vnímania toho, čo sa dá vidieť očami, ale aj toho, čoho sa smie dotknúť jedine duša, ba čo viac, je i to, čo ani duša nepozná, len z diaľky obdivuje a dúfa, že snád' raz vystrčí ruky a vysnívaný objekt letmo pohladí.

Umenie je zrodenie nového, je to príležitosť pozeráť sa na vznik, ale nikdy nie zánik. Umenie nemôže a nikdy nebude súvisieť so smrťou, pretože hoci o umieraní často vypovedá, so smrťou sa nestretlo. Ako by aj mohlo, keď ono ju presahuje a upísalo sa večnosti?

Helmut Bistika je predstaviteľom práve takéhoto druhu umenia - odolávajúceho času a prekonávajúceho úskalia aj pády.

Zaoberá sa malbou, avšak jeho diela sú skutočne výnimočné. Stačí si ich prezrieť a okamžite sa nájde akási nepomenovateľná a ťažko definovateľná čiara, na základe ktorej je pozorovateľovi ihneď jasné, že na výtvor sa

podpísala jeho ruka.

Ako hosť talkshow, ktorá sa uskutočnila v Múzeu Vojtecha Löfflera, veľkoryso poskytol čiastočky seba samého, z ktorých sa dá vyskladať celok jeho osobnosti.

RÁD OBJAVUJE A SKÚŠA NOVÉ

Silu prírody vynašiel v celkom inom význame. Naučil sa totiž pracovať s materiálmi, ktoré by sa mohli javiť ako mierne neobvyklé.

„Mám strašne rád rôzne materiály (srsť, krajky). Pre mňa je to veľmi krásny svet, v ktorom sa môžem pohybovať. Už sama príroda ponúka k tvorbe danosti a vy ako umelec s tým pracujete.“

On sám o svojej tvorbe vraví, že je taká i onaká. Mení sa v závislosti od obdobia, ktorým si ako cestovateľ na zemi prechádza.

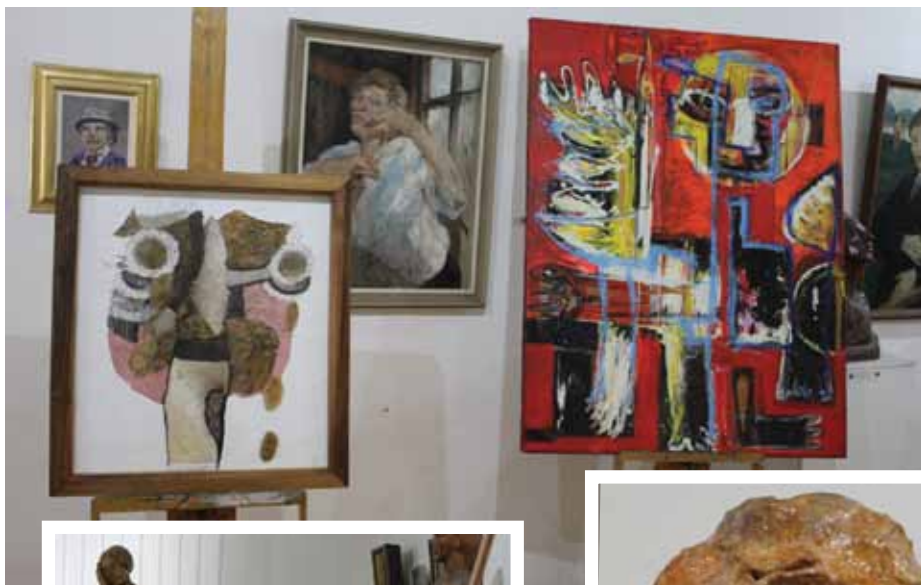
„Keď som napríklad pracoval s deťmi, obrázky boli dosť naivné a boli skôr jednoduché. Keď ale človek prežije traumou, je treba to

spracovať. Človek stále pracuje sám so sebou. Vďaka Bohu za kreativitu, ňou sa môže me terapeuticky ozdravovať.“

Kedykoľvek má možnosť vytvárať, ocitá sa priamo uprostred hry. Je to hra, ktorá obsahuje jediné pravidlo - vídať výtvarný prejav. Je to ľahká a zároveň náročná úloha, pretože prejav nie je ten, čo pokrikuje na ulici, často sa skrýva vo všednej každodennosti.

„Potom experimentujem, teda hľadám, kde sú hranice a či vôbec nejaké sú. Nejde len o hranice toho, čo si smiem dovoliť, ale aj o hranice materiálu. Všade je nejaký nápad, impulz, ktorý sa posúva, až kým sa nezistí, kam až sa dá zájsť.“

Tak ako sa formuje umelecké dielo, premieňa sa aj umelec sám. Najväčšou výhrou umelca je privlastniť si slobodu.



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



„Je to sloboda, keď urobíte niečo, čo by sa verejnosti nemuselo páčiť alebo by nebolo úplne pekné či slušné.“

Pravdepodobne väčšina umelcov mala možnosť spoznať pochybnosť. Je to priateľka i nepriateľka, čo závisí od toho, ako hlboko si ju niekto vpustí do srdca. Buď ho zotročí a on viac nebude sám sebou, alebo sa s ňou povadí natoľko, že sa jej bude snažiť ukázať opak toho, čo mu našepkáva. Helmut Bistika sa naučil nerobiť si s pochybnosťou starosti, pretože dielo je také, aké ho privedie k životu. Nikdy spätne nehodnotí diela, necháva ich voľne ležať v dome, vryť sa do behu času, ale nevracia sa k nim.

PRÁCA S ĽUĎMI HO OBOHACUJE

Už jedenásty rok je súčasťou združenia Maják. V rámci neho zasväcuje do tajov farieb tých, ktorí združenie navštevujú a sú ochotní podieľať sa na zázraku zrodenia diela.

„Prišiel som tam len na skúšku. Nikto mi nepovedal, že tam budú ľudia, ktorí neroz-

právajú a majú zvyšky zraku. Pracoval som s nimi asi týždeň a rozumeli sme si, preto som tam ostal tak dlho. Je to istý druh sociálnej práce. Nejde o to, aby ste vopred vedeli, či vám to pôjde alebo nie. Treba to skúsiť a sám človek musí na vlastnej koži zistiť, aká činnosť mu čo dáva. Keď som vyskúšal, ako ma to obohacuje a výtvarne naplňa, tak som zostal. Dávate, ale zároveň vás to aj inšpiruje.“

Je pre neho zážitok, keď vidí, ako sa klienti Maják n.o. vášnivo oddávajú umeniu. Neopúšťa ho však ani smiech, keď si uvedomuje, že silná vášeň so sebou neodvratne prináša aj následky. Doma už nemá ani jednu košeľu, ktorá by si nepodala ruku s farbou.

Pôsobenie v Majáku sa vždy neodvíjalo rovnakým tempom, raz pochodovalo pomaly, inokedy veselšie.

„Najkrajšie je, že si vlastne ani nepamätám, čo bolo na začiatku a čo bolo ešte predtým. Vypustil som aj nepríjemné a nepekné veci. Najskôr tam boli len deviaty klienti. Trvalo určitý čas, kým sa prišlo na to, kto čo môže.



Každý človek je individuálny a vyžaduje si osobitý prístup. Niektorí potrebujú väčší priestor, iní zasa menší. Mám tam napríklad dievčatá, ktoré pracujú celým telom, je pre neho dôležité, aby cítilo farbu všade. Po každom stretnutí sa musí ísť osprchovať.“

Vďaka práci s ľuďmi sa priučil hľadať pozitívum v negatívnom.

„Keď mám zlé obdobia, uvedomím si, že sú na tom niektorí oveľa horšie ako ja. Niektorí totiž žijú vo svete, kde je tak málo vnemov, preto som stále vo výhode.“

DOMA NACHÁDZA ISTOTU

Helmut Bistika má obľubu v cestovaní. Pre neho je však krásne vedomie istoty.

„Som rád, že som mohol veľa cestovať, veľa som toho videl. Ale podstatné je, že som sa mal kam vrátiť, tu je tá istota. Možno tu ide všetko pomalšie, ale ja som to práve takto potreboval.“

Domov má v Medzeve, kde prispieva aj ku kultúrnemu vzdelaniu malých aj veľkých.

„Je pekné ísť po ulici a každého poznať, aj keď niekedy je to, samozrejme, skôr hendikep. Ale niekde žiť musíte, všade sa musíte prispôbiť a urobiť z toho to najlepšie, čo sa len dá.“

V Medzeve vlastní kaviareň, nie však takú, v akých možno posedieť v každom meste. Je to kaviareň spojená s galériou, vďaka čomu sa stereotyp prepája s umením.

„Je pekné, že ľudia prídu, učitelia donesú žiakov a robia sa projekty. Tým sa mladej generácii dáva možnosť spoznať kaviareň aj ako celkom iné a netradičné miesto.“

Svet dieťaťa je pre neho fascinujúci, sám sa ním stáva v procese tvorby.

„V každom človeku je podľa mňa dieťa, ktoré sa hrá, chce tvoriť, žiť ten detský bezstarostný svet, ale už to nejde. Ale keď vojdem do ateliéru, opäť sa vo mne prejaví dieťa, dýcha v anonymných priestoroch.“

Plány do budúcnosti hodil cez rameno. Prečo by ich mal spriadať, keď každý deň sa k človeku donáša niečo nepoznané? ■



Ortho Help Emulgel Duo Efect

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

Health culture Konopné mazanie PSORIÁZA

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



Probiol plus

Podľa viacerých štúdií sa probiotiká osvedčili u pacientov s hnačkami rôzneho pôvodu, keďže vracajú do čriev „stratené“ baktérie, alebo vytlačujú rozmnožené škodlivé baktérie. Hrajú dôležitú úlohu ako doplnková liečba pri infekčných zápaloch čriev, či užívaní antibiotík, akútnych vírusových infekciách, syndróme dráždivého čreva, chronickej zápche, akútnych, hlavne vracajúcich sa vaginálnych infekciách a zápaloch, vysokom cholesterole v krvi, alergiách či atopických kožných ochoreniach.

Venorex

Ludský organizmus najjednoduchšie a najlepšie absorbuje vitamín C vo forme askorbátu sodného, ak má lipozomálnu membránu. Štruktúra lipozomálneho vitamínu C je založená na rovnakom princípe ako štruktúra bunkových membrán ľudskeho organizmu. Vitamín C lipozomálnou membránou prechádza cez bunkovú stenu žalúdka oveľa účinnejšie ako vitamín C bez lipozómov, takže jeho účinnosť je výrazne vyššia, ako v prípade použitia vitamínu C vo forme tabliet, alebo prášku.

TRENDY Z LEKÁRNE

Doktor Sirup GINGER COFFEE kalciový sirup

Výnimočný kalciový sirup s príchutou pre dospelých, ale obsahom vhodný aj pre deti od 2 rokov. Neoddeliteľnou súčasťou doktora sirupu je ľudovo nazývaný slnečný vitamín D3, ktorý sa prirodzene vie tvoriť len zo slnka, ktorého je v zimnom období nedostatok a tak aj vďaka kalciovému sirupu doktor sirup, si ho vie spotrebitel' 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.



Kolostrum

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

Ostrovidky Neo

Výživový doplnok, ktorý obsahuje zmes vitamínov, minerálov, karotenoidov a rastlinných extraktov (očianky rostkovojej).



EYEREVIVE očný krém

Obsahuje Peptid argireline®, má protistarnúci účinok, odstraňuje mimické vrásky, vačky a tmavé kruhy pod očami, má zosvetľujúci efekt. Účinky sú viditeľné už po 15-tich dňoch.



AKO OMLADNÚŤ VĎAKA VLASTNEJ KRVÍ? ODPOVEĎOU JE PLAZMA TERPIA

V červenej tekutine kolujúcej v našom tele, je ukryté aj tajomstvo zdravia, mladosti a krásy. Neuveríte, ale je niečo pravdy na tom, že krv pomáha mladnúť. Ako to celé funguje?

Žijeme v dobe, v ktorej je stres, negatívne vplyvy a nedostatok času bohužiaľ bežnou každodennou realitou. Častou odpoveďou na otázku „ako sa máš?“ býva – nestíham, nemám čas... Preto odkladáme starostlivosť o seba a o svoje zdravie, a často krát sa venujeme tejto otázke, až keď bijú poplašné zvony. V Interklinik Poprad Vám pomôžeme ušetriť čas i peniaze a postarať sa o svoje zdravie, fyzickú kondíciu a krásu! Ponáhľanie sa životom totiž jednoznačne vplýva nielen na našu vitalitu ale i celkový výzor.

OBRAZ VÁŠHO ZDRAVIA AJ PRÍSLUB MLADOSTI KOLUJE VO VAŠICH ŽILÁCH – VO VAŠEJ KRVÍ

V červenej tekutine kolujúcej v našom tele, je ukryté aj tajomstvo mladosti a krásy. Neuveríte, ale je niečo pravdy na tom, že krv pomáha mladnúť. Obsahuje totiž zložky, ktoré spomaľujú tvorbu vrások a starnutie pokožky ako také.

Plazma terapia či drakuloterapia (PRP – platelet rich plasma therapy) je ošetrovanie vlastnou krvnou plazmou obohatenou o rastové faktory, ktoré regenerujú kožu, teda podporujú a urýchľujú jej hojenie. Vďaka tomuto spôsobu sa koža opäť začína regenerovať a poškodenia spôsobené vekom sa dajú zastaviť a zmierniť. Dôležité je aj to, že ide o vlastnú plazmu pacienta, a teda sa do jeho tela pri PRP terapii neaplikujú žiadne cudzie látky.

Pred samotným zákrokom sa pacientovi do špeciálnej ampulky odoberie žilová krv, pre laikov – ide o bežný odber krvi. Následne sa v centrifúge krvná plazma spolu s rastovými faktormi z krvných doštičiek oddelí od červených krviniek, získaná obohatená krvná plazma sa aplikuje pacientovi do kože. Keďže ide o pacientovu vlastnú krvnú plazmu, riziko alergickej reakcie prakticky nie je. Efekt terapie spočíva v tom, že krvná plazma obsahuje rastové faktory, krvné doštičky a kmeňové bunky, ktoré spúšťajú regeneračné procesy v koži celkom prirodzenou cestou. Týmto spôsobom sa koža začína opäť omladzovať. Poškodenia a predčasné starnutie pokožky, ktoré boli spôsobené vplyvom sl-

**INTER
KLINIK**
AQUACITY POPRAD



nečného žiarenia, sa tak na dlhšiu dobu minimalizujú. Dochádza tiež ku korekcii jemných vrások, zlepšeniu elasticity, jasú, textúry a vzhľadu kože. Koža je lepšie hydratovaná, touto terapiou sa dajú riešiť tiež jazvičky po akné, korigovať nechcené strie, plasma terapia je vhodná pre mužov i ženy v rôznych vekových kategóriách. Každému zákroku u nás predchádza podrobná lekárska konzultácia, samotné zákroky sú vykonávané odborným personálom – dermatológmi. PRP terapiou sa ošetruje predovšetkým oblasť tváre, taktiež krk a dekolt, je možné ošetriť aj chrbty rúk. Okrem týchto indikácií sa terapia používa aj pri liečbe vypadávania vlasov, dá sa využiť aj v liečbe chronických rán, popálenín. Okrem dermatológie nachádza využitie aj pri liečbe ochorení kĺbov.

ODBORNÉ VYŠETRENIA VZORKY VAŠEJ KRVÍ VÁM POMÔŽU OBJASNIŤ VÁŠ ZDRAVOTNÝ STAV

Rýchle vyšetrenie, odborná a individuálna konzultácia, diskrétno prostredie a dostatok času na klienta – absolvujte vyšetrenie krvi u nás. Vyšetrením krvi sa dajú včas odhaliť niektoré viac či menej závažné ochorenia.

Nečakajte v čakárňach, čas prispôbíme Vám. Prevencia, individuálny a osobný prístup, odborná konzultácia, výsledok do 24 hodín. V súčasnosti ponúkame tieto odborné vyšetrenia krvi:

- **Zdravie – prevencia:** základné vyšetrenie je zamerané na činnosť obličiek a pečene,

hladinu cholesterolu, glukózy a minerálov, zahŕňa aj vyšetrenie krvného obrazu a základné vyšetrenie moču

- **Imunita:** imunitný systém je komplex mechanizmov a reakcií v organizme, ktoré ho ochraňujú pred ochoreniami vyšetrenie krvného obrazu zahŕňa IgA, IgE, IgG, IgM, cirkulujúce imunokomplexy, C3 C4 komplement, ANA IgG skrining
- **Športovci:** vyšetrenia krvného obrazu, sodík, draslík, chloridy, vápnik, fosfor, železo, ck, kyselina listová, testosterón, krvná skupina + RH faktor, moč chemický sediment
- **Poruchy krvi:** prvé príznaky hematologických ochorení sú často neurčité a preto podceňované. Toto vyšetrenie je zamerané na zmenu zloženia krvi, poruchy zrážania a krvotvorby, zahŕňa aj vyšetrenie krvnej skupiny, krvný obraz + diferenciál, retikulyocyty, eozinofily, fibrinogen, APTT, D-dimér, krvná skupina + RH faktor
- **Riziko nádorových ochorení:** rozdielne vyšetrenia podľa pohlavia, so sledovaním ženy – CEA, CA-125, CA15-3, CA19-9, CA72-4, muži – CEA, CA-125, CA15-3, CA19-9, CA72-4, PSA

VŠETKY BALÍKY VYŠETRENÍ ZÁROVEŇ ZAHŔŇAJÚ LEKÁRSKU KONZULTÁCIU

Prinášame vám možnosť ako získať výsledky a privátnu podrobnú interpretáciu laboratorných vyšetrení. Výsledky vás môžu upokojíť popri prípade nasmerovať k návšteve príslušného špecialistu. ■

+ 421 52 7851 710 | www.interklinikapoprad.sk





PLASTICKÁ CHIRURGIA ÚPLNE BEZ SKALPELA

Múdra, alebo pekná? Ako by ste odpovedali vy? Čo ak by ste si mohli vybrať? Investovali by ste do krásy a zdravia, alebo do vzdelania?

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

Na fotografii zakladateľa Miroslav Hruška, Michal Farkašovský a manažérka projektu Lucia Vranková



Súčasná doba praje štýlu a prirodzene sa nám páčia krásni ľudia. Otázkou je, čo robí človeka pekným. Je to naozaj tak dôležité?

Práve dnes oslavujem druhé výročie, od rozhodnutia nechať sa skrásliť. Úplne špeciálnou a netradičnou metódou. Často som počúvala o tom, že sa málo usmievam. A bol to fakt. Chcela som to zmeniť, ale ako? Nasilu? Nie. Dnes viem, že nič strojene nefunguje. Preto stroje majú poruchy.

Chcela som snáď ako všetky ženy byť krásnou, čo najdlhšie. Ideálne navždy. Viečka, pery, prsia, vrásky, liposukcia. Niektoré ženy sa kvôli tomu vydávajú, aby boli krásne pre jedného muža navždy. Presvedčila som sa, že krása je omnoho viac ako to, čo vidíme. Tak som sa definitívne odhodlala.

Premena začala mojím rozhodnutím. Žiť v súlade sama so sebou. Je nespočetné množstvo článkov o tom, ako si dať cieľ a neuhnúť. Áno, však sa to povie ľahko, ale ako na to? A čo ak zistím, že cieľ spred roka už nechcem. Je to zlyhanie? Skončila som? Naozaj mi tie zväčšené prsia prinesú šťastie v živote, alebo úspech? Mám pre vás toľko návodov a postrehov. Budem efektívna a tiež pravdivá. Azda pre niekoho až príliš.

Presne pred dvoma rokmi som začala spolupracovať na projekte Life Vision. Životná vízia, produkty súvisiace so zdravím, možnosti uplatnenia nevidaných rozmerov, ale... Otvorene, brala som to na skúšku. Skúsila som a skúšam každý jeden deň. Nie, nie som ako bojovníčka Xena, ktorá má mimoriadne schopnosti. Som iba „obyčajná“ žena. To, čo ma v tomto projekte drží a stále posúva vyššie je presný chirurgický zásah. A tým je obzor poznania. Prestala som sa mylne domnievať, že fyzická krása niečo zmení. Nezmení, a ani nie je krásou, ktorá by zaujala navždy.

Konfrontovaná realitou a poznaním dnes chápem, že múdrosť nás robí krásnymi. Viem, že skratky neexistujú. Všetkých vždy ľahšia cesta vytrestá. A tak pekne pomaly, ruka v ruke s projektom, ktorý sa vyvíja ako dieťa rastiem aj ja. Stretnutie s ľuďmi už pre mňa viac nie je obchodom s povrchnou otázkou. Ako sa máte? Prezentácia pred ľuďmi, už nie je stresom, ktorý pri predstavení berie dych. Hovoriť o zdraví a reálnych ťažkostiach bežného človeka je omnoho vzácnejšie. S pokorou a poznaním, ktoré som prácou nadobudla som na seba hrdá a vďačná zároveň.

Život nás všetkých donekonečna konfrontuje s poznaním. A kým nepochopíme, vráti nám to späť. S úctou a rešpektom voči sebe aj vám konštatujem, že aj bez skalpela to bolí. Cesta múdrosti, vzdelania a práce na sebe nie je ľahká. Ten výsledok však stojí za to. Mojm cieľom je cesta, ktorá mi každý deň ukáže nepoznané. Ponúka ľudí, ktorí sú mi učiteľmi, sprievodcami a zakaždým sa podpisu. Na ceste plnej pádov, ktoré z vás urobia majstra sa skrýva tajomstvo krásy človeka.

A teraz tá pravda. Sami to nezvládnete. Ani ja v tom nie som sama. Ak budete mať šťastie na ľudí, ako som mala ja, tak je to jednoduchšie. Preto starostlivo vyberajte, keď vám predostierajú príležitosti.

Mať zázemie v projekte, kde ste obklopený tímom skutočných odborníkov je nedoceníteľné. Nezabúdajte, že spočiatku budete dobrý len natoľko, ako zdatní budú Vaši učители. Ak skúmate projekt ako ten náš, zaujímate sa o ľudí, ktorí za projektom stoja.

Vaša premena začína Vaším rozhodnutím. Dnes už s úsmevom na tvári vám želim aby ste dokázali rozpoznať príležitosť, keď klope na dvere.

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

SKUTOČNÝ ZAČIATOK VEĽKÉHO PRÍBEHU
MULTI LEVEL MARKETINGU.

...V SPRÁVNY ČAS NA SPRÁVNOM MIESTE!

GOOD VISION

Life Vision

GOOD LIFE

ADRESA
ÚSPECHU

HĽADÁME KLÚČOVÝCH
ĽUDÍ DO NÁŠHO MANAŽMENTU
DO VŠETKÝCH REGIÓNOV SLOVENSKA

www.lifevision.sk

  Life Vision SK

10 ROKOV SPOKOJNOSTI

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.



internetovalekaren.eu