

Class

SLOVAKIA

JANUÁR-FEBRUÁR 2020



**NEKORUNOVANÝ KRÁĽ
TATRANSKÝCH NOSIČOV**

POVOLANIE SRDCA

**MIESTO, KDE SA HISTÓRIA
PRELÍNA SO SÚČASNOSŤOU**

PO STOPÁCH KOCÚRA FELIXA

**KNIŽNICA PROSTREDNÍCTVOM
KATALÓGU ODPORÚČA
KVALITNÉ ČÍTANIE**

**SAMOSPRÁVY SA VZDELÁVAJÚ
A DELIA O SKÚSENOSTI**

Fotograf
Martina Kimak



NOVORODENECKÉ FOTENIA V KOŠIČIACH NA SÍDLISKU KVP DO 14 DNÍ OD NARODENIA

martinakimak@gmail.com
0908 642 349

Class

SLOVAKIA
JANUÁR-FEBRUÁR 2020



Z obsahu

NEKORUNOVANÝ KRÁĽ TATranských NOSIČOV | 8

POVOLANIE SRDCA | 12

MIESTO, KDE SA HISTÓRIA
PRELÍNA SO SÚČASNOSŤOU | 14

JEDINEČNÁ KNIHA PO STOPÁCH KOCÚRA FELIXA | 20

KNIHA O VÍTAZSTVE ŽIVOTA
V OSTROM GRÚNI | 25

KNIŽNICA PROSTREDNÍCTVOM KATALÓGU ODPORÚČA
KVALITNÉ ČÍTANIE | 26

SAMOSPRÁVY SA VZDELÁVAJÚ
A DELIA O SKÚSENOSTI | 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: 612020, ročník 3.

DÁTUM VYDANIA: január 2020

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

VYDÁVA A ROZŠIŘUJE: 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 Paľo Tajboš

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: archív Paulína Franková a Barbora Húbeková

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

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

REACTOR 2 E-30 A 2 E-XP2

REVOLUČNÁ TECHNOLOGIA

STRIEKANÁ PUR pena a POLYUREA

Pomôžeme vám so zateplením vášho domu najefektívnejšou formou izolácie.

+421 918 492 938

www.mondrev.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.byvajtelepšie.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 holodому 127.396 €, 175 m²



Typ 2 Cena holodому 102.397 €, 140 m²



Typ 3 Cena holodому 81.906 €, 107 m²



Typ 4 Cena holodому 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.**

NEKORUNOVANÝ KRÁĽ TATRANSKÝCH NOSIČOV

Hora je miestom tak zhynutia, ako aj zrodenia. Zahynie v nej občas nádej, občas nepokoj. Zrodí sa v nej hrdina, ktorý je aj za života opradený legendou. Ladislav Kulanga je ten, bez koho by sa hory azda ani nezaobišli. Neodradili ho ani roky práce, nezlomil ho ani neskorší vek a nepoľavil ani pod náporom neustálych zmien v spoločnosti. Musí to byť skutočná spriaznenosť, ozajstné priľnutie, dokonalý súzvuk hôr a človeka, ktoré spôsobuje, že vzájomný vzťah sa vyhol aj tvrdému zubu času.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto archív **LADISLAV KULANGA**

O Ladislavovi sa vraví, že je zádumčivý, niekto by dokonca tvrdil, že má v sebe driemajúci hnev. Ale on iba hľadá tam, kam sa málokto odváži pozrieť - hľadá za dolinu a v nej číta príbehy. O čom asi sú, majú nádych veselosti alebo sú skôr vážne, to nevie nik. Iba Ladislav Kulanga.

NIEČO PRÍDE, NIEČO ODÍDE

Ladislav sa povolaniu vysokohorského nosiča venuje takmer celý život a vonkoncom to

nevníma ako premárnenú príležitosť. Vzal si to, čo mu hory boli ochotné dať a on im, naopak, dal do rúk minulosť i budúcnosť. Každý deň si vďaka tomu smie pripomínať, čo prežil, čoho bol svedkom a čomu sa priučil. O spomienky núdza nikdy nie je.

„Je ich tak obrovské množstvo. Môcť prežiť takmer celý život vysoko v Tatrách, považujem za dar. Veľakrát človek zvažuje, či si vybral správne, keď je odlúčený od sveta, no vzápätí ho hory uistia, že áno.“



Pravda, pred späčatením osudu, ktorý bol, v jeho prípade, spojený s Tatrami, si vyskúšal aj niečo iné a do istej miery mu to pomohlo naplno sa oddať noseniu.

„Predtým, než som začal s nosením, venoval som sa atletike i hokeju, ale hory boli to, čoho som sa už nedokázal nikdy vzdať. Tu nepripúšťate inú možnosť.“

Prvý náklad ho veru nešetril, k telu si pritisol 80 kíl a nijaký problém mu to neurobilo.

Ako človek, ktorý má prirodzený talent v oblasti športu, si vypestoval dobrú kondíciu - a tá je, ako je on sám presvedčený, jedným z predpokladov potrebných na prácu vysokohorského nosiča.

„Nosič by mal disponovať vytrvalosťou, cieľavedomosťou a kondíciou,“ síce stručne, ale výstižne vysvetľuje Ladislav.

Od obdobia, v ktorom vstúpil na vrtkavý chodník hôr, sa toho veľa udialo. Veľa sa pomenovalo, doba sa zrýchlila, starnutie sa spomalilo a dospelosť prichádza akosi priveľmi zavčasu.

„Život je neustála zmena, či chceme alebo nie. Je dobré to len pozorovať, nepripúšťať



si tak veci, o ktoré človek prichádza. Lepšie je uvedomiť si, že s odchádzajúcou vecou príde do života iná. Tak je to aj v horách, občas tu vystrájajú živly, inokedy je pokoj, stačí v tom nájsť súlad. Zmena je prirodzenou súčasťou života i v horách.“

RÁD POZORUJE

Ladislav je možno v rečení opatrný, ale rozprávanie si vynahrádza inak. Všima si pozoruhodnú pravdu, že človek je iný tu, iný zasa tam.

„Za tie roky som stretol obrovské množstvo ľudí. V horách sú o niečo iní, než dole. Väčšinou tu stretnete zaujímavých ľudí, každý so svojim osudom. Je zaujímavé ich pozorovať.“

Dokáže venovať dlhý a častý pohľad rovnakému miestu, pretože vie, že do oka prenikne vždy čosi celkom nové, čo mu predtým uniklo.

„Z chaty máme krásny výhľad, každý deň je iný a to je fascinujúce.“

A tá dolina, ach, tá dolina, tá k nemu prehovára jediné, a predsa také dôležité, čo väčšina hľadá, ale málokto to nájde.

„Dolina ku mne prehovára pokoj.“

JE TO JEDNODUCHO TAK

Večer je stvorený pre oddych tela, pre pozastavenie sa nad tým, čo deň ponúkol a v čom človek neuspel. Aj Ladislav Kulanga sa rád ponára do atmosféry večera.

„Najväčší pokoj prežívam po večeroch, keď sa dolina po celodennom zhone utíši.“

Pre niekoho sú Tatry ideálna voľba v dovolenkovej horúčke, iný ich obdivuje spozna okuliarov a so zväčšenou fotografiou v časopise. Pre neho však Tatry znamenajú oveľa viac.

„Tatry vnímam ako svoj život.“

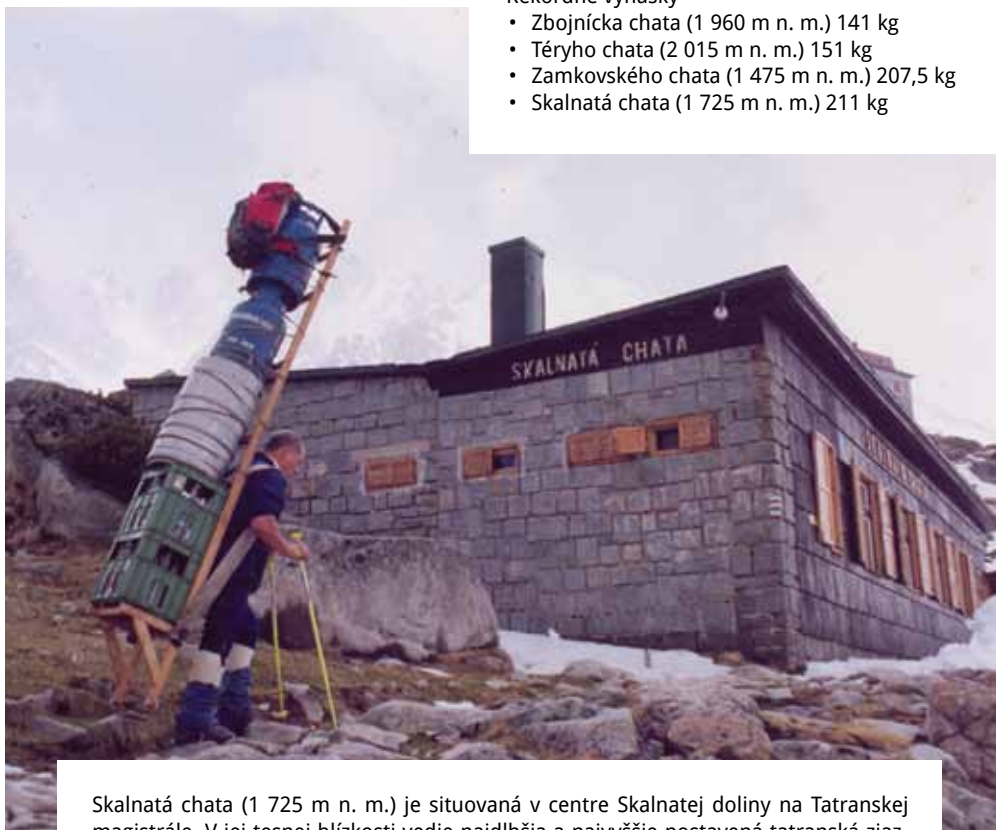


LADISLAV KULANGA

- narodil sa 20. augusta 1949
- meria 165 cm
- váži 75 kg
- pracoval ako vlekár a údržbár, 50 rokov ako profesionálny nosič a 35 rokov ako chatár
- svojrázny, povestný vetou „Slová sú zbytočné“

Rekordné vynášky

- Zbojnická chata (1 960 m n. m.) 141 kg
- Téryho chata (2 015 m n. m.) 151 kg
- Zamkovského chata (1 475 m n. m.) 207,5 kg
- Skalnatá chata (1 725 m n. m.) 211 kg



Skalnatá chata (1 725 m n. m.) je situovaná v centre Skalnatej doliny na Tatranskej magistrále. V jej tesnej blízkosti vedie najdlhšia a najvyššie postavená tatranská zjazdovka z Lomnického sedla (2 190 m n. m.) do Tatranskej Lomnice (888 m n. m.). Chata je dostupná viacerými spôsobmi, po červenej značke z Hrebienka a Zeleného plesa, po zelenej z Tatranskej Lomnice a po modrej z Kovalčíkovej poľany. Pre pohodlnejších turistov je celoročne k dispozícii kabínková lanovka z Tatranskej Lomnice na Skalnaté pleso, odkiaľ je to ku Skalnatej chate už len pár krokov.

POVOLANIE SRDCA

Vysoké Tatry v sebe uchovávajú poklad. Ten, kto sa ho vydá hľadať, nebude ukrátený a preniesie sa do sveta, v ktorom tradícia nevymiera a v ktorom sa povolanie vykonáva vďaka kriku duše. Je to jediné miesto v rámci pestrej Európy, v ktorom má človek príležitosť zahľadiť sa do tváre vysokohorského nosiča.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** *Ilustrácia* **KATARÍNA BARLOVÁ**

Nosič je muž telesne, ale aj vnútorne silný, pretože potrebuje mať nielen pevné svaly, ale aj vôľu a pred očami sen, ktorý z hlbky presvedčenia nasleduje. Je to muž, ktorý sa nevyhol nebezpečenstvu, naopak, vie, že uprostred nevyspytateľnej krásy hôr, si ho môže kedykoľvek počkať, ale ani táto istota mu nebráni vchádzať do nich a objavovať do zeme vyryté tajomstvá. Je to muž, ktorý miluje natoľko, že mu neprekáža nič, je hlbavý, pretože občas sa problém stratí iba pri priamom kontakte s horou. Na chrbte mu nechýba náklad, jeho nohy sa zabárajú do rovných, ale aj strmých chodníčkov a nikdy si za výhovorku nečinnosti nevyvolí počasie.

Skupina nosičov nie je veľká, pozostáva iba zo zopár jedincov, čím je nimi vykonávaná práca ešte atraktívnejšia. Veď predsa, nie každý sa má možnosť popýšiť sa tým, že turistom zväza potraviny, plynové bomby, pre smädom vyprahnutých pivo a kadečo iné, čo aktuálne vyčnieva na zozname potrieb chatárov.

SLOVO ROBÍ NOSIČA

Je pravda, že niešť tovar akéhokoľvek druhu by sa dal poľahky odbremeniť od človeka a

prisúdiť vrtuľníkom, ale ak by sa čosi také prihodilo, zmizlo by vzácne a neopakovateľné. Chatári si na nosičoch cenia, že im je známa sila sľubu. Dať totiž v horách slovo, čosi naozaj znamená a nosiča v jeho plnení nezastaví ničovateľné nič. Je to odraz toho, že im česť nie je cudzia a že na jej povrchu si neželajú mať ani najmenšiu poškvvrnu.

NIE JE TO IBA O NOSENÍ

Nosenie je síce prioritné a koniec koncov tento úkon vyplýva priamo z názvu povolania, ale nie je to to jediné, čo zamestnáva ich ruky a myseľ. Spolupráca s chatármi ich zabára do všakovakých aktivít - niekedy šúpu zemiačky, potom zasa varia čaj, napomáhajú pri stavebných prácach alebo sa podieľajú na upratovaní. Neženie ich ziskuchtivosť a chorobná túžba po pominuteľnom, vedie ich nezmatateľné a neporušiteľné spojenectvo s prírodou. Za odmenu považujú čerstvý vzduch a oblohu, na ktorej sa vyškerajú hviezdy.

NIE JE TO PRE KAŽDÉHO

Povolanie si vytrpelo všeličo. V Alpách zárník, v Tatrách vymretie starej generácie, ktorú, našťastie, nahradila nová. Nie je to nič, čo

čo by sa ušilo na mieru každému. Aj preto sa stávalo, že nosič zotrval iba jeden deň, vyskúšal to, ohodnotil a sebakriticky si priznal, že tam nepatrí. Existujú aj sezónni nosiči, ktorí dobojujú do konca určitého obdobia a potom sa vrátia k tomu, čo ich robí naozaj šťastnými. Najväzenejší sú, prirodzene takí, ktorí si v horách vytrhnú srdce z hrude a pohodlia ho na zradnú cestičku. Nikdy viac neprestanú nosiť, nikdy nad tým ani neuvažujú. Ako by aj mohli, keď tam zanechali srdce?

JE TO NAŠE DEDIČSTVO

Náročnosť remesla si uctilo aj ministerstvo kultúry. Prejavilo to na začiatku roka 2019, keď sa nosiči zaradili do reprezentatívneho zoznamu nehmotného dedičstva.

VYSKÚšať SI TO MÔŽE KTOKOLVEK

Aspoň na jeden deň sa akýkoľvek človek smie obuť do topánok nosiča. Môže cítiť tak ako cíti on, snívať o tom, o čom sníva on a pri túre do Tatier dokonca v blízkosti Popradského plesa natrafi na krošňu, ktorá okrem tichého príbehu, ukrýva aj zásoby naplánované na vynášku. Ako motivácia by mohla slúžiť skutočnosť, že nik, kto sa na pár hodín podujme vžiť sa s prácou, neobíde bez odmeny. Chatár z chaty pod Rysmi je viac ako ochotný pohostiť horúcim čajom, príjemnou spoločnosťou a vyrozprávaním o všelijakých ľudských osudoch.

VYNIESLO SA VŠETKO MOŽNÉ

Niektoré historiky sú jednoducho pamätné, a preto dýchajú rok čo rok. Legendy vravia, že taký nosič priniesol na chatu aj to, čo je naozaj hodné podržať si v myšlienkach.

Doteperila sa vaňa, hojdacie kreslo, dievčatá, bicykel, lyžiarsky vlek, kajak a dokonca aj autobusová zastávka. Turistom pohľad na zastávku vyrazil nielen dych, ale aj logic-

ké uvažovanie, niekoľko okamihov pri nej postávali a spriadali si názory, čo sa asi bude ďalej diať.

NIEČO NA NICH STÁLE ČÍHA

Nosiči sú pod nepretržitým náporom zmien. Na popoludnie si vykročia s krošňou a zastihne ich lejak sprevádzaný búrkou. Býva to o to horšie, ak sa v predmetoch nachádza aj niečo kovové, v takom prípade ich môže pozdraviť aj opustený blesk.

Vydýchnuť im nedá ani zima, v nej sa im z diaľky prihovára metrový sneh, víchrica, fujavica a obzvlášť zákerná sa ukazuje lavína. Nosič je oboznámený s každým kameňom, ale nie je neomylný, a tak ani jeho nemusí minúť zablúdenie. Nálada nie je vždy veselá, občas je chuť vzdať sa prisilná, občas prichádza obrovský smäd, vyhladovanie alebo vyčerpanie.

A potom je tu to zviera, ktoré, ak podíde k človeku v opojení hnevu, môže dostať pozvánku aj smrť.

Napriek tomu si dovoľím vysloviť obdiv a súčasne aj nádej, že láska napokon zvíťazí nad nástrahami, ba aj nad smrťou. ■





MIESTO, KDE SA HISTÓRIA PRELÍNA SO SÚČASNOSŤOU

Štefan Bačkor dal dostatok priestoru nápadu, aby v ňom najskôr jemne vystrčil prsty, potom ho vo fantázii poštekľil a nakoniec vyklíčil a dostalo sa mu realizácie.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ a LENKA ŠINGOVSKÁ Foto archív Štefan Bačkor, Nosičské múzeum



Nosičské múzeum v Malom Smokovci dokazuje, že dobrá myšlienka zaujme nielen znalcov, ale aj takých, ktorí rozum dávajú do inej oblasti. Z toho, ako zakladateľ múzea rozpráva a aj z toho, čomu sa venuje, je zrejmé, že v ňom má sídlo pokora a že prechováva hlbokú úctu k tradícii.

Myšlienku na Nosičské múzeum ste v hlave prenášali tri roky. Čo vás podnietilo k tomu, aby ste ju aj pretavili do reality? Ja som tak v dobrom závidel horským vodcom, mali taký svoj klubový priestor. Ešte donedávna mali také pekné dve kaviarničky s galériou. My ako horskí nosiči sme nikdy nemali nič také, nijaké miesto, kde by sme sa vedeli stretnúť. Tak to bol taký prvotný impulz. Chcel som urobiť také múzeum pre ľudí, vďaka ktorému by viac spoznali prácu nosičov. Verejnosť ich niekedy vnímala ako čudákov, tak som im chcel priblížiť aj takýto život. Má vaše múzeum nejakú konkrétnu ideu?-

Hlavná myšlienka je vlastne zachytiť si tú stopu toho remesla. Zbierame všetko, čo sa týka horských nosičov, čiže od tých najstarších čias, teda od nosičského praveku. Zaujímá nás, ako remeslo vznikalo, ako sa profilovalo, cieľom je zachytiť prvotnú históriu až po súčasnosť. Remeslo totiž pokračuje ďalej, je to živá vec. Tá komunita nie je možno veľká, ale stále to funguje.

Čo sa v múzeu dá nájsť? Meníme to stále. Už ani neviem, koľkokrát sme to pomenili. Fungujeme už šiesty rok, a tak ako som aj vravel, je to živá komunita, takže zmenu treba. Máme tam históriu, čo je vlastne jedna z tých nemenných vecí - staré fotografie, staré krošne,... Potom je jedna stena



*Nosičské múzeum a Sherpa Caffè
v Malom Smokovci*



venovaná nosičským pretekom, na to sme obzvlášť hrdí a takéto akcie patria medzi nosičské sviatky. Počas pretekov sa všetci stretáme, dáme si preteky a nakoniec nás čaká oslava a zábava. Sme radi, že sa vidíme. V zbierke máme aj zaznamenané rekordy alebo najväčšie výkony. Snažím sa zachytiť aj tú starú generáciu klasikov, ktorú som ja zažil v období, keď som ešte len začínal.

Je nejaká cieľová skupina, ktorá múzeum obzvlášť obľubuje? To sa nedá asi takto povedať. Ale chodia k nám školy na vopred ohlásené prednášky, zahraniční návštevníci,

chodia aj takí, ktorým to niečo hovorí, ale aj takí, ktorí nemajú vôbec žiadnu vedomosť v tejto oblasti. Nieкто uvidí vonku fotku, tak sa príde pozrieť zo zvedavosti, niekedy sa zdrží a poobzerá sa, niekedy zasa nie. Je sa na čo pozerieť, v kaviarni beží okolo 350 fotiek. Návštevníci si tiež môžu prelistovať v knihách o nosičoch, prezrieť si celé múzeum. Ten záber je naozaj veľmi široký.

Je nejaká konkrétna návšteva, ktorá vám obzvlášť utkvela v pamäti? Nerád by som vyzdvihol len jednu, lebo takých návštev, ktoré si vážim, bolo viac. Ale keby som už



naozaj musel niekoho vybrať, tak v čase začiatkov, myslím, že to bol druhý rok od vzniku múzea, prišiel k nám pán Passang Dawa Sherpu. Nebol to hocikto, pôsobí zároveň ako generálny konzul. Je jedným z lídrov v komunite sherpov v Nepále. On zažil éru, keď padol Everest aj za pomoci Sherpov, teda jeho vlastných ľudí a vlastne im sa to potom rozbehlo. On teraz aj so synom vedie organizáciu, ktorá zastrešuje sherpov a zastupuje ich pre expedície. Je to veľmi milý starý pán. Na návšteve v múzeu bol asi tri hodiny, a keď som mu vysvetľoval ten koncept, tak sa mu veľmi zapáčil. Vyjadril voči tomu rešpekt a želanie, aby sa to čo najdlhšie udržalo. Sám uznal, že je to v rámci Európy obrovská vzácnosť. Od neho si tú pochvalu špeciálne vážim.

Dočítala som sa, že každý exponát má nejaký príbeh. Je niektorý z nich, ktorý najviac zaujme? Je tam viac takých vecí, ktoré si vážim. Keby sme šli po nejakom veku a dátumoch, tak historicky najstaršia je krošňa, ktorú používal kedysi nemecký wermacht počas druhej svetovej vojny u horských jednotiek na nosenie ťažkej výstroje. Ale sú tam aj iné krošne, také staré drevené a také, čo sa používali ešte v 60. rokoch minulého storočia, tie sa v podobnom prevedení dnes nevyrábajú.

Akým ďalším aktivitám sa múzeum venuje? Je to tá propagácia nosičstva, zbieranie vecí, ktoré sa týkajú horských nosičov. Zachytenie minulosti, ale aj súčasnosti, prednášková činnosť pre školy. Prednášky sa realizujú nielen počas školského roka, ale aj počas prázdnin, kedy chodievajú organizované skupiny, ktoré prichádzajú napríklad zo školy v prírode. Prednáša sa u nás, ale ak ide o príliš veľkú

skupinu, ktorá by sa do priestoru nevmestila, tak chodím aj ja za nimi.

V jednom rozhovore ste spomenuli, že múzeum ešte ani zďaleka nemá konečnú podobu. Ako si teda predstavujete, že by malo múzeum vyzeráť? Je to ťažké odhadnúť, lebo všetko sa to deje za pochodu, ide to tak ako aj komunita žije. Prichádzajú noví chalani, nová generácia, mladá krv, a práve oni to posúvajú niekam ďalej. Stále to aktualizujeme podľa toho, aký materiál nám príde. Niektorí prinesie krásnu knihu, niektorí staré noviny, v ktorých sa nachádza text o nosičoch, niektorí zasa donesie krásne fotky. V podstate to nikdy neskončí. Tá história je taká konštantná, ale finálna verzia nemá asi koniec. Asi sa nikdy nestane, že by som to nejako uzavrel a už nič v múzeu nemenil, takže tak sa to bude vyvíjať vlastným životom. Múzeum sa bude prispôbovať tempu komunity.

Aký je váš osobný názor, myslíte si, že toto povolanie prežije v tejto tradičnej podobe u nás? Technika sa stále vyvíja, preto je to vo svete už viac-menej riešené lanovkami. Ale u nás je to s technikou iné. Zásobovať chaty vrtuľníkmi nie je možné, aby sa nenarušila ochrana prírody. Ďalším faktorom je dynamika počasia v horách, ktorá nedovoľuje chatám spoliehať sa na zásobovanie prostredníctvom vrtuľníka. Takže síce technika ide nejakým vývojom, ale minimálne ten faktor počasia ostáva nezmenený. Vďaka tomu je umožnené, aby remeslo pokračovalo a žilo naďalej. Teším sa z toho a verím, že to nezanikne. Môžem sa, samozrejme, aj mýliť, ale zatiaľ to vyzerá tak, že nosičstvo má ešte dlhú budúcnosť.





JEDINEČNÁ KNIHA

PO STOPÁCH KOCÚRA FELIXA

Zdroj **LITERARNYTYZDENNIK.SK**

Prostredníctvom tematicky ladených ilustrácií malí cestovatelia absolvujú pomyselné potulky po Slovensku a spoznajú vybrané regióny. Hovoríme o pútavej knihe z dielne vydavateľstva Class a jeho zakladateľky Lenky Šingovskej s názvom *Po stopách kocúra Felixa*. Táto publikácia napomáha budovaniu a rozvíjaniu národného povedomia v útlom veku dieťaťa.

Na zvedavých cestovateľov v knihe čaká ne-

rozlučný spoločník – roztomilý kocúr Felix, ktorý bude ich sprievodcom na objavných cestách po Slovensku. „Stopovaním“ kocúra deti hravým spôsobom spoznávajú zvieratá, rastliny, stavby, odievanie i spôsob života našich predkov. 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. Nechýba veľká mapa, ktorá im umožní získať reálnu predstavu o polohe navštívených lokalít. Autorka konceptu kládla dôraz na pútavé a veku primerané zobrazenie reálií na ilustráciách. Tento zámer spolu so slovným opisom „diania“ na ilustráciách umožňuje efektívne rozvíjať vedomosti o Slovensku i slovnú zásobu predškôľakov. Sprievodný text podporí záujem detí o krajinu zobrazenú na rozprávkovo čarovných ilustráciách a umocnia v nich zážitok z nadobudnutých poznatkov.

Ako nám povedala Lenka Šingovská: „Projekt je v súlade so zameraním vydavateľstva na originálne edukačné publikácie pre deti a mládež v slovenskom a v anglickom jazyku. Podnetom bola požiadavka čitateľov na vytvorenie publikácie s edukačným obsahom aj pre deti v predškolskom a mladšom školskom veku. Pochádzam z bilingválneho prostredia a dlhodobo som žila v zahraničí. Životné skúsenosti mi ukázali, že človek nemôže byť skutočne šťastný bez poznania svojich koreňov a miesta v spoločnosti aj vo svete. Po návrate na Slovensko som sa rozhodla pretaviť nadobudnuté poznanie do praxe a tak sa zrodila séria originálnych tematicky zameraných edukačných kníh o Slovensku, sprevádzaná množstvom hravých interaktívnych projektov a vzdelávacích aktivít pre deti a mládež.“

Doterajšie portfólio vydavateľstva, napríklad stále rastúca knižná séria *Slovensko – krajina plná tajomstiev* je zacielené na hodnoty, ktoré nás obklopujú a ktoré vytvorili naši predkovia. ■



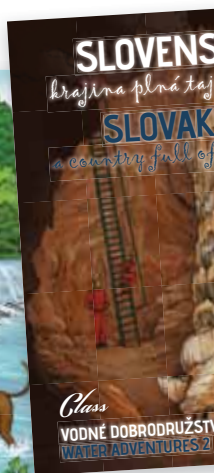
Úryvok a ilustrácia z knihy *Po stopách kocúra Felixa*

Felix ohromene stojí pri horskom vodopáde a nevie odtrhnúť zrak z hučiacej vody, ktorá padá z veľkej výšky k jeho labkám. V duchu premýšľa, ako rád by sa z tejto priezračnej vody napil. Iste je veľmi osviežujúca. Neďaleko Felixa zvedavo postáva kamzík i párik svišfov a so záujmom sledujú neznámeho návštevníka. Kamenistú zem pokrytú trávou a nízkym porastom kosodreviny spestrujú hlúčiky farebných horských kvetov. Všade navôkol sa týčia strmé skalnaté štíty. Vo vzduchu poletujú motýle a svojou jemnou krásou dotvárajú pokojnú atmosféru.

Zrazu sa úpäťm rozľahnú hlasy ľudí, ktoré prichádzajú odkiaľsi zdola. Kamzíky vyplašene skáču zo skaly na skalú a svište sa s hlasným piskotom rozbehnú ukryť do svojej nory. Felix sa prekvapene obzrie k plesu, ktoré sa jagá v

doline. Ktože to ruší lesnú zver v jej domovine?

Po skalnatom chodníku kráča skupinka ľudí. Za sebou necháva bezpečie horskej chaty. Felix vie, že kedysi ľudia chodili do hôr hľadať zlato a zakopané poklady. Hory boli nebezpečné a plné nástrah. Na ich zdolanie bolo treba veľkú silu a odvahu. Postupne sa ľudia naučili prekonávať zradné hory. Odvtedy ich radi navštevujú a obdivujú ich vznešenú krásu. Felix s napätím pozoruje skupinku ľudí. Vybrali sa hľadať cestu k vodopádu? Vpredu kráča vysokohorský nosič. Za ním ide horský vodca a nakoniec párik turistov. Vysokohorský nosič má na chrbte veľký batoh. Nesie zásoby jedla do ťažko prístupnej chaty. To je jeho úloha. Horský vodca pomáha turistom bezpečne prejsť cez náročný horský terén. Spolu môžu zdolať strmé štíty i doliny pokryté večným snehom a ľadom. ■



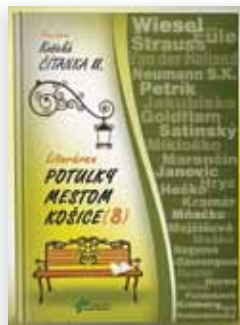
Košícká čítanka

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

SKO
omstiev
IA
wonders

IA 2



Slovensko - krajina plná tajomstiev je séria dvojjazyčných dobrodružno-náučných kníh. Knihy s podtitulom *Prázdniny s deduškom* a *Prázdniny s deduškom 2* obsahujú dynamické príbehy hlavnej hrdinky Sarah, ktoré sú osadené do súčasnosti a ponúkajú detským čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, sprístupňujú im známe legendy, čerpajú z miestnych zvykov a tradícií. Každý príbeh je doplnený celostranovou ilustráciou, ktorá reprezentuje kľúčovú udalosť deja odohrávajúceho sa v danej kapitole. Publikácia s podtitulom *Vodné 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 zasväčuje 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



Cieľom publikácie „Z babičkinej truhlice“ s podtitulom „Tajomstvá slovenských hrádov“ je oslovíť nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej 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 vnúčencoch zanechať vŕcný vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojím milovaným vnúčencom sa rozhodne píše listy. V týchto listoch im približí poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovenských hrádov, ktoré tak zostanú navždy zachované. Listy sa stanú pre vnúcnce trvalou spomienkou na Slovensko aj na babičku samotnú. Publikácia pozostáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerozprávanych povestí.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk



ŽIVOT V OSTROM GRÚNI ZVÍTAZIL

IGOR VÁLEK A KOL.



KNIHA O VÍŤAZSTVE ŽIVOTA V OSTROM GRÚNI

Dňa 19. januára si v obciach Klak a Ostrý Grúň (na Pohroní, okres Žarnovica) pripomenuli pietnou spomienkou 75. výročie krvavých udalostí z 21. 1.1945, ktoré vošli do dejín ako smutne známa „krvavá nedeľa“. Súčasťou spomienky v druhej menovanej obci bola aj prezentácia aktualizovaného a doplneného vydania knihy *Život v Ostrom Grúni zvíťazil* (vydala obec Ostrý Grúň, 2020), ktorú som zostavil.

Text a Foto IGOR VÁLEK

Viedlo ma k tomu rozhodnutie vedenia obce (na čele so starostom J. Remenárom) vydať spomienkovú knihu – prvé i druhé vydanie iniciované niekdajšou starostkou J. Angletovou pri 70. výročí sa minulo –, ako aj, žiaľ, rodinná zainteresovanosť. Deň, znamenajúci krutú smrť pre takmer pätnásť desiatok obyvateľov podhorských obcí, mi zobral starých rodičov Veroniku a Petra, aj strýka Rudolfa, moja mama a jej druhý brat Peter, prežili zázrakom deti, siroty. Ako dieťa som mnohému nerozumel, ako starší som viac vedel a lepšie vnímal, no stále nechápem, kde sa v ľuďoch berie toľká zloba?! Stojaca aj pri vraždení členov fašistickej Abwehrgruppy 218 Edelweiss, ktorej súčasťou bol aj slovenský oddiel. Obyvatelia doliny často brávali do rúk rozpadávajúce sa brožúry o onom dni, no pamiatka umučených a pamäť žijúcich si zasluhujú niečo trvanlivejšie. Také sú aj spomienky žijúcich a či len nedávno zosnulých ľudí, pamätníkov, tvoriace podstatnú časť textov knihy podľa rozhovorov, ktoré viedla E. Moravčíková. Úctu cítim v básni *Ostrogrunica* z pera rodáka z Ostrého Grúňa a predsedu SSS Miroslava Bielika. Nechýbajú pohľady historikov predmetného obdobia.

Ďalšia kapitola je dôkazom, že ani umelecká literatúra, resp. literáti ju tvoriaci, neostali bokom. Nedeľa našla viacero podôb, čiastočne dokumentárnych a čiastočne vernejšie a či voľnejšie prerozprávaných reflexií, vždy s dôrazom na odsúdenie činov páchaných na nevinných. Veršami sa téme venovali poetka Štefánia Pártošová (napríklad v básni *Klak – Ostrý Grúň*), Mária Haringová (v knihe *Spustošená dedina*), M. Bielik (napríklad viacerými básňami a v monografii *Klakovská dolina – Od Žarnovice po Vtáčnik*). V prozaickom žánri sa tragédia objavila v detektívke Luboša Juríka zo série *Krimi prípad reportéra AZ (Vlast' je tam, kde nikto nebol)*. Typicky pôsobivým spôsobom sa témy zmocnil Peter Jaroš v poviedke *Skôr roky, neskôr kroky*, z ktorej dostal priestor väčší úryvok. Záver knihy tvorí obrazová príloha a menoslov zavraždených. Treba uviesť, že udalosti sa stále venuje aj SSS. V spolupráci s Múzeom SNP v Banskej Bystrici v roku 2014 zorganizoval odborný seminár, v týchto dňoch dostáva konkrétnejšie kontúry medzinárodné literárne podujatie, ktoré bude práve pod gesciou SSS.



KNIŽNICA PROSTREDNÍCTVOM KATALÓGU ODPORÚČA KVALITNÉ ČÍTANIE

Knižnica pre mládež mesta Košice sa vo svojej práci špecializuje najmä na mladého čitateľa.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ** Foto **archív KMK**

Hlavnou úlohou knižnice je budovanie čitateľskej gramotnosti a propagácia kvalitnej detskej literatúry. Aby sa jej v tom darilo a vedela osloviť čo najširšie čitateľské kruhy, vydáva malého pomocníka pre výber literatúry. Ide o Katalóg Najlepšie detské knihy roka, ktorým ponúka knižné tipy na zaručene dobré a kvalitné čítanie.

„Náš Katalóg odporúča dobré čítanie a navyše zohľadňuje vekovú kategóriu čitateľa. Vydávame ho vždy ku koncu roka, aby sme podchytili to najlepšie, čo sa v danom roku objavilo na našom knižnom trhu. Katalóg má byť takou pomôckou ako sa zorientovať na naozaj bohatom knižnom trhu,“ hovorí Kamila Prextová, riaditeľka knižnice.

„Pomáhajú nám ho zostavovať ľudia, ktorí sa celoročne venujú detskej literatúre a teda

majú skvelý prehľad o všetkých aktuálnych novinkách. Tento rok sme si na pomoc prizvali vysokoškolského a liečebného pedagóga, redaktorov, detských knihovníkov, editorov, recenzentov aj blogerov. Katalóg obsahuje spolu šesť kategórií odporúčaní. Ide o kategóriu čítania pre najmenších 0-3 roky, kategóriu 4-6 rokov, kategóriu 7-10 rokov, kategóriu 11-13 rokov, kategóriu 14-16 rokov a poslednou je kategória rodinného čítania.“

Katalóg v printovej podobe nájdete vo všetkých pobočkách knižnice a rovnako v online verzii na webovej stránke knižnice www.kosicekmk.sk. Ak teda váhate a nevíete sa rozhodnúť, po akej knihe by malo vaše dieťa siahnuť, nechajte sa inšpirovať práve týmto pomocníkom knižnice.

KOŠICE MAJÚ NOVÝ PROGRAM: GlosatorsKE

NAJBLIŽŠIE 4. FEBRUÁRA
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 Boboya diéta 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. ZĽAVNENÉ vstupné: 6 eur. Plné vstupné: 8 eur. Predaj lístkov aj v deň predstavenia v kine Úsmev. ■





Turbíny veternej elektrárne - technická údržba turbín v regióne

SAMOSPRÁVY SA VZDELÁVAJÚ A DELIA O SKÚSENOSTI

Spojilo sa 6 európskych samospráv zo 4 rôznych štátov, aby počas troch dní diskutovali o obnoviteľných zdrojoch energie. Mestská časť Košice-Ľahanovce mala medzi nimi svoje zastúpenie.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ** *Foto* archív Ján Nigut

V Talianskom meste Foiano sa 2. septembra stretli predstavitelia hostiteľského mesta a partnerských miest Riebini (Lotyšsko), Kekavas (Lotyšsko), Devnia (Bulharsko), Knezha (Bulharsko), Košice-Ľahanovce. Zúčastnení sa zišli v mene spoločného cieľa: zvýšiť povedomie o potrebe európskej energetickej politiky za účelom udržateľného rozvoja európskej ekonomiky a umožniť prítomným podeliť sa o svoje konkrétne skúsenosti a realizácie.

„Najdôležitejším prínosom tohto projektu bolo získanie informácií o obnoviteľných zdrojoch energie a o možnostiach ich aplikácie a praktickom využití v našej obci. Prezentácia našej výpravy bola zameraná na tému zadržania vody v krajine. Na prí-

klade projektu realizovanom v roku 2010 sme predstavili možnosti zadržiavania vody v lesoch, ktorého cieľom bolo zachovať život v nich a ochrániť ľudské obydlie pred záplavami,“ vyjadril sa o prínose stretnutia Peter Kasterko, prednosta MČ Ľahanovce.

V súčasnej dobe je viac ako žiaduce, aby sa pri projektoch európskeho formátu vymieňali nielen skúsenosti medzi národmi, ale aj aby nadobudnuté poznatky boli efektívne uvádzané do praxe a to spôsobom, ktorý je šetrný k prírode. „Téma ochrany prírody by nemala ostať len v rovine teoretickej, pretože iba reálne kroky a implementácia zmien na globálnej úrovni dáva zmysel. Veľmi oceňujem projekt, na ktorom sme sa zúčastnili

v meste Foiano. Svojou prítomnosťou nás poctil aj Giuseppe Ferrandino, člen Európskeho parlamentu, ktorý, verím, bude podporovať efektívnosť tohto projektu v Európskom parlamente,“ uvádza vo svojom vyjadrení Patrícia Helfenová z referátu pre styk s verejnosťou.

Záujem prítomných upútala prezentácia veternej elektrárne nachádzajúcej sa na juhu Talianska, ktorá okrem toho, že produkuje elektrickú energiu ekologickým spôsobom a je šetrná k prírode, prináša ďalšie výhody. Prevádzkovateľ veterných turbín odvádza istý podiel zo zisku miestnej samosprávy, ktorá ho potom následne investuje do ďalších obnoviteľných zdrojov. „Z príjmu sú financované aj iné kroky, ktoré napomáhajú znižovať spotrebu energie, napríklad solárne verejné osvetlenie alebo zateplenie verejných budov. Tento poznatok by mal byť zrealizovaný aj v MČ Ťahanovce. Dosiahli by sme tak značné zníženie spotreby energie vo verejných budo-

vách a znížili by sa aj výdavky spojené s verejným osvetlením,“ vysvetľuje Peter Kasterko.

„Otázka využívania a obchodovania s akýmkoľvek druhom energie, vrátane alternatívnej a prírodných zdrojov, by sa mala stať globálnou prioritou nás všetkých. A to nielen z ekonomických dôvodov, ale predovšetkým z dôvodu zachovania zdravia obyvateľov a čistoty prostredia, v ktorom žijeme. Mestá a obce už teraz hľadajú a implementujú rôzne dostupné alternatívne riešenia v prospech svojich obyvateľov a budúcej generácie,“ povedal k téme Ján Nigut, starosta.

Globálne znečistenie predstavuje pre ľudstvo reálnu hrozbu, preto Európa potrebuje globálne riešenie v podobe energetickej politiky. Nezabúdajme však, milí čitatelia, že Európa potrebuje predovšetkým uvedomelých jednotlivcov, ktorí neváhajú dôsledne prehodnocovať svoje každodenné voľby, aby sa tak stali aktívnymi tvorcami krajšej spoločnej budúcnosti. ■



Panoráma samosprávy Foiano di Val Fortore



Foiano
Taliansko



Riebiň
Lotyšsko



Devňa
Bulharsko



Kekavas
Lotyšsko



Ťahanovce
Slovakia



Knezha
Bulharsko

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



Class

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

info@class.eu.sk

Tel: +421 904 462 750

www.class.eu.sk

www.facebook.com/class.eu.sk

RODINA A ZDRAVIE

JANUÁR-FEBRUÁR 2020

MAGICKÉ BÁBOVKY

SYSTÉMOVÁ ENZÝMOVÁ TERAPIA

SILA CIBULE

**OBETAVÝ OTEC A PRE HORY
DÝCHAJÚCI JEDINEC**

**TÚŽITE PO DLHOVEKOSTI?
V AQUACITY POPRAD
NA NŮ MAJÚ SVOJ RECEPT**

**NAOZAJ SLOVENSKÝ
MULTI LEVEL MARKETING**



INTERNETOVÁ LEKÁRNA.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁRNA V ČESKOSLOVENSKU

**MOLLERS
OMEGA 3 DOUBLE**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
112 KAPSÚL



10,29 €
8,23 €

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE**
HREJIVÉ
250 ML



8,50 €
6,49 €

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



7,94 €
6,78 €

**DOKTORKA SIRUPOVÁ
S PRÍCHUTOU ČOKOLÁDY**
KALCIOVÝ SIRUP
100 ML



7,56 €
4,39 €

**URINAL AKUT FORTE
SO ZLATOBYĽOU**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
10 TBL



12,06 €
8,37 €

**WALMARK
SINULAN**
EXPRESS FORTE
SPREJ 15 ML



7,26 €
4,93 €

STREPFEN SPREJ
8,75 MG ORÁLNA ROZT.
AERODISPERZIA
15 ML



8,63 €
5,19 €

**NUROFEN
PRE DETI**
JAHODA
100 ML



5,26 €
3,58 €

**OSTROPESTREC
PLUS FARMAX**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
60 CPS



12,33 €
10,87 €

WOBENZYM
URÝCHLUJE PRIEBEH ZÁPALU
A ZMIERŇUJE JEHO NÁSLEDKY
800 TBL



141,87 €
110,68 €

**EUCERIN
HYALURON-FILLER**
INTENZÍVNA MASKA
4 KS



26,39 €
25,68 €

**BIODERMA
ATODERM KRÉM**
VÝŽIVNÝ TĚLOVÝ KRÉM
500 ML



26,20 €
22,22 €

Prihláste sa do **nultého ročníka**

Miss pharmacysr 2020

Prihlásiť sa môžu všetky
dievčatá a ženy
pôsobiace vo farmácii:

Magistre | Zamestnankyne lekární
| Obchodné reprezentantky | Laborantky |
Študentky zdravotníckych a medicínskych škol

Svoju **fotku** a **CV posielajte** na:
misspharmacysr@gmail.com



PHARMADIS



TVJOJ



MAGICKÉ BÁBOVKY

Dve neobyčajné kamarátky prinášajú recepty na batátové, „trdelníkové“ i levandulové bábovky.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto archív **PAULÍNA FRANKOVÁ** a **BARBORA HÚBEKOVÁ**

Autorky novinky *Magické bábovky*: „Kto ich nepozná? Kto ich nemá rád? Je to také slovenské, tak poďme zistiť, čo všetko z nich dostaneme!“

Paulína Franková a Barbora Húbeková sú kamarátky s vášňou pre kulinárske experimenty, históriu a romantické drobnosti a ich nová knižka *Magické bábovky* poteší kuchynských klasikov i experimentátorov. Dve mladé ženy prichádzajú s mágiou báboviek, ktorá vás očarí už na prvý pohľad, a to ani nehovorím, čo sa stane, keď si podľa ich receptov niečo aj vlastnoručne napečiete.

Ako ste sa vlastne vy dve dali dokopy?

P: Ja si vlastne ani neviem spomenúť, kedy som Barborku stretla prvýkrát. My sme mali spoločných priateľov a možno vyše roka sme s nimi vysedávali po kaviarňach a my dve osobne sme sa nijako zvlášť nerozpráva-

li, len som si vždy povedala „tá baba s čiernymi očami má super štýl obliekania“ a viac sme sa nevnímali :). Až prišiel osudný výlet do Budapešti, kam som nemala s kým ísť a zrazu sme tam boli iba ja a Barbora, skvelo sme si pokecali a zistili, že toho máme more spoločného.

BB: Ja si pamätám, že som Polly začala registrovať najprv cez jej blog, a potom sme sa „otukávali“ na kávach s ostatnými priateľmi, ale bolo nás celkom dosť, takže prelomový bol práve ten spomínaný výlet do Budapešti. Pre mňa je to jedno z najkrajších európskych miest a chystali sme sa na výstavu veteránov... takému výletu sa nedalo povedať nie. Tak sme šli.

Vedia sa dve žienky zladiť v kuchyni? Neskáčete si občas do vlasov?

P: Vedia. Pretože každá z nás je expertkou



na niečo iné, vďakaabohu. Už pri prvej knihe sme zistili, že mne idú skvelé vláčne cestá a Barbore dokonalé jemné krémy. Pri bábovkách som ja to „tradičné“ a ona to „exotické“, takže aj keď sme v kuchyni spolu, každá si poslušne robí to svoje.

BB: Súhlasím s Polly. Každá má talent na niečo iné a do toho si z princípu „nepindáme“. A hlavne viem, že sa môžem na Polly spoľahnúť, že odvedie vždy skvelú prácu, takže nie je dôvod na hádky... A ak predsa len nastane nejaká krízová situácia, tak to riešime kompromisom.

Máte pri vymýšľaní receptov podobné chute, alebo práve naopak, a tým sa vlastne o to viac dopĺňate?

BB: Povedala by som, že skôr odlišnejšie, ale považujem to skôr za výhodu, ktorá nás posúva vpred. Ako spomenula Polly - ja preferujem exotickejšie chute a Polly tra-

dičnejšie, no zároveň sa to nebojíme spájať, ak si myslíme, že z toho môže vzniknúť niečo zaujímavé.

Obe disponujete vášňou pre históriu a romantické stolovanie, alebo na to jedna nahovorila druhú?

BB: Myslím, že sa na nás stačí len pozrieť a odpoveď je jasná. Mne osobne sa však na nás dvoch páči to, že v rámci tej vášne k histórii a romantickým drobnostiam si každá zachováva svoj štýl. Asi to nie je vidno na prvý pohľad, ľudia nás dokonca často označujú za sestry, ale tá individualita v spoločnej záľube ostáva.

Ako vlastne jednotlivé recepty vznikajú? Niektoré aj vyslovene len experimentovaním? Vznikol niektorý recept vyslovene náhodou?

P: Ja osobne rada experimentujem – vyslove-



ne si poviem, že by som chcela mať základ v tejto a tejto chuti, či v tejto a tejto surovine a idem skúšať, či sa z toho dá „vytĺcť“ kompaktné cesto. Takto som napríklad prišla k mafinom z batátov. Vedela som, že batátové chipsy mi chutia a zaujímala som sa o to, či sa z nich dá vytvoriť aj vhodné cesto a milo ma prekvapilo, že vznikol mafin ako obláčik. Takže pri ďalšej knihe som sa okamžite pustila do experimentu s bábovkovým cestom a batátová bábovka je jedna z mojich najobľúbenejších.

BB: Mňa veľmi inšpirujú cestovateľské zážitky s mojím už čoskoro manželom. Napr. po návšteve Írska, v tej dobe sme ešte stále pracovali na našej druhej kuchárke, som si vravela, že určite musím skúsiť bábovku s čiernym pivom. Skúsila som a naozaj vyšla. A čo ma prekvapuje ešte viac, je to, že ľudia sa ju neboja ochutnať. Trošku sa čudujú tej kombinácii, ale odvážia sa. Veľkou

inšpiráciou sú aj staré tlačé napr. z 30. či 40. rokov minulého storočia. A samotný proces vymýšľania receptu je už potom veľmi podobný ako u Polly.

Máte svoje srdcovky?

P: Okrem spomínanej batáty bábovky mám napríklad veľmi rada arašidovú brownie bábovku, pretože spojenie sladké a slané celkovo preferujem.

BB: Medovníková alebo maková bábovka.

Prečo ste sa vlastne tentoraz zamerali na bábovky?

P: Rozmýšľali sme, čo ďalej po mafinoch a cupcakoch. Zdalo sa nám, že tie sú určené skôr užšie zameranej skupine čitateľov, ktorá skrátka tento dezert celene vyhľadáva. Tak sme si povedali, že tentoraz by sme mohli potešiť viac domácich cukrárov a ponúknuť bábovky, pretože kto ich nepozná? Kto ich



nemá rád? Je to také slovenské, tak poďme zistiť, čo všetko z nich dostaneme!

Predtým mafiny a cupcaky, teraz bábovky, repertoár postupne rozširujete, čo bude nasledovať?

P: Poviem za seba :). Keďže primárne ma baví písať beletriu – po každej kuchárke si poviem, že toto bola posledná, idem písať román!). Po „cupcakoch“ som si to tiež povedala, hoci som do tej knihy išla s nadšením. A zrazu nám začalo „šrotovať“ v hlavách to všetko o bábovkách a už som v tom lietala, vo všetkom som videla základ pre bábovku a prvé mesiace som doslova piekla ako žeravá.

Vyčerpané sme skončili a začala som s tým starým známym – OK, stačilo. Ale hneď ako som vo výklade starožitníctva zbadala vintage šáločku, povedala som si – Hm, tá by vyzerala dobre na fotke s dezertom... Takže už sa v teoretickej rovine bavíme o tretej kuchárke, ale zatiaľ by som neprežrádzala podrobnosti.

BB: Tiež si vravím, že dve kuchárky asi stačili. Ponúkli sme našim čitateľom rýchle, variabilné a naozaj chutné recepty – je z čoho vyberať. Na druhej strane, práve minule sme sa zhodli, že sme ešte nevyčerпали všetok náš potenciál. Najskôr ale uvidíme, ako sa bude páčiť ľuďom naša najnovšia kuchárka.

Na akých zákuskoch si vy pochutnáte najradšej?

P: Milujem klasiku – keď babina upečie moravské koláče, keď sa spraví domáci veterník. To je moje.

BB: Mám rada skôr hutné koláče z cesta. S minimalistickým „nič“ na tanieri u mňa úspech nezožnete.

Máte záľubu v knižkách o pečení?

P: Áno, ale ja si kúpim jednu kuchársku knihu a kým z nej nevyskúšam všetko, druhú nehladáam. Takže ich mám málo, ale sú naozaj využívané.

BB: Odjakživa milujem kuchárske show Jamieho Olivera, takže mám pár jeho kníh. Veľmi miho ma prekvapili aj kuchárky jedného obchodného reťazca. Ale tiež kupujem skôr pomenej a radšej vyskúšam postupne všetko z danej knihy.

Je niečo, čo vás v nich vyslovene hnevá?

P: Nepovedala by som, že vyslovene hnevá. Skôr by som si priała väčšiu pestrosť. Vizual

kuchárskej knihy je tiež dôležitý, kniha má zaujať už pri prelistovaní v kníhkupectve. A niekedy je v popredí jeden foodstylingový štýl a je ťažké nájsť niečo inšie, niečo, čo sa aspoň trochu odlišuje... ak teda nie ste priazniviec trendov.

BB: Tiež by som nepovedala, že ma niečo vyslovene hnevá. A to z toho dôvodu, že z vlastnej skúsenosti viem, čo od kuchárky očakávam, viem, čo chcem aby v nej bolo a tak už po zbežnom prelistovaní viem, či mi sadne alebo nie. Takú, ktorá ma „hnevá“, nekupujem a teda ani neriešim jej nedostatky. Hovorím, skôr idem na kvalitu ako kvantitu.

Čím je práve táto vaša bábovková podľa vás výnimočná?

BB a P: V prvom rade dúfame, že naozaj je výnimočná. Ale povedali by sme, že je jedinečná tým, že je skrátka taká naša. Našli sme si svoj štýl, s ktorým sme absolútne stotožnené a minimálne pre nás je práve to výnimočné. ■





SUROVINY

125 g zmäknutého masla
150 g hladkej múky
30 g polohrubej múky
125 g práškového cukru
2 vajcia
1 ČL kypriaceho prášku
2 PL teplého mlieka
2 ks grepu
25g nasekaných mandlí

GREPOVÁ BÁBOVKA

recept z knihy **MAGICKÉ BÁBOVKY**

Grepovej bábovky sa nemusíte obávať, pretože nie je trpká. Ak by chutila celkovo ako grep, určite by to nebolo tak úplne ono, preto sme vsadili skôr na jemnú grepovú príchuť, ktorú so doladíte podľa vlastnej chuti úplne ku koncu, keď celú bábovku za horúca pokvapkáte grepovou šťavou. Grapefruit by mal napomôcť k zrýchľovaniu metabolizmu, takže sa ho určite občas oplatí zamaškrtiť.

POSTUP

Rúru si predhrejeme na 180 stupňov. Maslo a cukor si vyšľaháme do krémoveho a postupne zašľaháme obe vajcia. Potom prímiešame

šťavu z celého grepu a aby ste podporili príchuť, pokojne pridajte aj trocha dužiny. Pridáme múky zmiešané s kypriacim práškom a zohriate mlieko. Nakoniec vmiešame hrst nasekaných mandlí. Bábovka sa pečie cca 40 minút. Patrí k tým, ktoré nejdú príliš do výšky, ale cesto je jemné a mäkučké. Keďže grep v ceste vytvára iba príchuť zostávajúcu na jazyku, dôležité je finálne doladenie. Bábovku ešte za horúca pokvapkajte šťavou z druhého grepu, pričom tá sa vsiakne do cesta a vytvorí pravú grapefruitovú bábovku. Na tento krok nesmiete zabudnúť, pretože vychladnutá bábovka sa už na pokvapkanie vôbec nehodí. ■

ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

SILA CIBULE

Cibuľa je malá zelenina, ktorá dokáže pôsobiť veľký zázrak. V spolupráci s ľudským telom je medicína, ktorej účinok by sa nemal zanedbávať, a už vôbec nie podceňovať.

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

Je protizápalová a antibakteriálna, podporuje imunitný systém, prospieva krvi, pochváliť sa tiež môže tým, že sa stavia močopudne. Pomocníkom môže byť pre toho, kto potrebuje znížiť vysoký krvný tlak, upraviť hladinu cukru či postarať sa o optimálnu úroveň cholesterolu. Cibuli sa pripisuje aj čosi, čo by malo záujmom poštekliť každého, pretože vraj obsahuje protirakovinové prostriedky, ktorými by mala moc ochrániť organizmus pred zákernou a toľko obávanou chorobou.

Nenahraditeľná sa ukazuje v súvislosti s prechladnutým, pretože je to práve ona, kto bojuje proti kašľu.

AKO NA TO

Cibuľový sirup nie je vonkoncom náročný v príprave, a teda ho zvládne ktokoľvek, kto potrebuje rýchly a navyše priamy zásah na zdravie.

Potrebuje sa jedna väčšia cibuľa, ktorá sa nakrája na kolieska a prezieravo sa uloží do dostatočne veľkej šálky. Pri ukladaní však treba dbať na to, aby každé uložené koliesko, dostalo jednu dávku polievkovej lyžice medu.

Keď je všetko dostatočne poliate a bezpečne ukryté v šálke, počká sa približne tri hodiny. Časový odstup je dôležitý, aby cibuľa popustila šľavu a mala príležitosť zmiešať sa s medom natoľko, aby vznikol nesmierne užitočný sirup.

Liek sa potom užíva po lyžičkách a nemožno na neho zabúdať, pretože sa podáva viackrát v priebehu dňa.

Je dobré mať ho k dispozícii každý deň čerstvý, a ak by chuť bola príliš odpudivá, môže sa na koliesko cibule navrstviť aj plátok citróna.

CIBUĽOVÝ ČAJ

Ak je bolesť hrdla prisilná a hlien nie a nie opustí človeka, potom sa nedá odporučiť nič, čo by sa v procese liečenia sa vyrovnalo cibuľovému čaju.

Stačí, ak sa vezme cibuľa, 200 gramov cukru, 1 deciliter vody.

Cibuľa sa očistí, pokrája sa na drobné čiastočky a roztláči sa vo vode. Napokon sa zelenina nechá zovrieť s cukrom a pije sa raz za hodinu.

LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE



objednávejte teraz so zľavou 50%
heslo **Mária Čírová**
tel.č. +421 2 326 837 77 alebo 0911 999 088

www.defrance.vip



RADA LEKÁRNIKA

SYSTÉMOVÁ ENZÝMOVÁ TERAPIA

Iste mnohí z Vás zachytili masívnu reklamu na liečivé prípravky na báze enzýmov, ktorá sa na nás v poslednej dobe vo veľkom vyvalila z médií. Nejednen bežný človek ako medicínsky laik pritom môže nadobudnúť dojem, že ide o hotový zázrak v tabletke, keďže jediný liek je možné použiť na celý rad zdravotných ťažkostí a komplikácií. A povedzme si pravdu – za takú masnú sumu by to aj zázrak mal byť, všakže?

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Podme si teda priblížiť, čo to tie čarovné enzýmy vlastne sú a čo sa skrýva pod pojmom systémová enzýmová terapia.

Enzým je organická látka proteínovej povahy. Často ho netvorí len proteínová zložka, ale súčasťou jeho molekuly je tzv. kofaktor. Kofaktor tvoria ióny kovov, prípadne zložitejšie organické látky nazývané koenzýmy, kam zaradujeme mnohé vitamíny. Najdôležitejšou funkciou enzýmu je to, že funguje ako katalyzátor chemických reakcií. To znamená, že chemické reakcie urýchľuje a reguluje, čím šetrí veľké množstvo energie pre bunky v organizme. Keďže nie sme na povinnej ho-

dine biochémie, zjednodušene si môžeme enzýmom katalyzovanú reakciu predstaviť nasledovne: v prvom kroku enzým zreaguje s vhodným substrátom, čím vznikne komplex enzým – substrát, ktorý sa následne musí aktivovať. Substrát sa v aktivovanom komplexe premení na produkt a vytvára sa komplex enzým – produkt. Poslednou fázou je oddeľenie vzniknutého produktu od nezmeneného enzýmu. Skutočný význam enzýmov pochopíme, keď si uvedomíme, že drvivá väčšina metabolických procesov v bunkách ľudského tela vyžaduje prítomnosť týchto biokatalyzátorov nato, aby bolo zabezpečené ich správne

fungovanie a celkovo prežívanie organizmu ako takého. Enzýmy sú teda akými malými kúzelníkmi, bez ktorých by nám rozhodne mrzol úsmev na tvári. Ako je však možné použiť ich ako prostriedok liečby ochorení?

Liečba enzýmami nie je v medicínskom svete žiadnou novinkou. V lekárni sa najčastejšie stretávame so substitučnou enzymoterapiou pankreatickými enzýmami u pacientov, ktorí sa sťažujú na nedostatočné alebo spomalené trávenie, pocity plnosti či pri diagnostikovanej nedostatočnosti pankreasu vo vylučovaní týchto enzýmov a z toho vyplývajúcich ťažkostiach. Oblastná enzymoterapia sa využíva pri život ohrozujúcich tromboembolických stavoch, teda pri problémoch s tvorbou krvných zrazenín pri infarktách a embóliách. Špecifická enzymoterapia dodáva do organizmu špecifický enzým chýbajúci pri konkrétnom metabolickom ochorení. Známe je aj miestne použitie enzýmov napr. vo forme mastí indikovaných pri zle sa hojacich infikovaných ranách.

Kapitolou samou o sebe je systémová enzýmová terapia. Ide o perorálne (ústami) podanú zmes proteolytických enzýmov živočíšneho alebo rastlinného pôvodu, ktorá systémovo pôsobí na celý organizmus. Najčastejšie využívané enzýmy sú trypsin a chymotrypsin živočíšneho pôvodu, bromelaín a papaín rastlinného pôvodu, prípadne doplnené ďalšími lipázami a amylázami. V začiatkoch skúmania možnosti systémovej enzymoterapie sa ako jeden z najväčších problémov javila veľmi malá vstrebateľnosť týchto enzýmov. Výskumy však dokázali, že pri použití gastrorezistentných liekových foriem, ktoré zabezpečia ochranu svojho obsahu pred agresívnou žalúdočnou kyselinou a uvoľnenie enzýmov až priamo v tenkom čreve, je rezorpcia uspokojivá a liečebný účinok zachovaný. Perorálne podané proteolytické

enzýmy sú vo forme komplexov transportované krvou do cieľových tkanív, kde môžu prejavíť svoju proteolytickú aktivitu a zúčastňujú sa na aktivácii, regulácii a degradácii veľkého množstva látok súvisiacich so zápalovým procesom, čo je základom významných protizápalových účinkov systémovej enzýmovej terapie. Rieši priamo príčinu zápalu, zápal drží takpovediac na uzde a bráni jeho prechodu do chronického štádia. Ruka v ruke s protizápalovým pôsobením ide schopnosť potláčať tvorbu opuchov a analgetický efekt. Medzi ďalšie jej výhody patrí pozitívny vplyv na tekutosť a zrážanlivosť krvi, čím zlepšuje cirkuláciu v poškodenom tkanive, imunomodulačný účinok, ktorým podporuje obranyschopnosť organizmu voči škodlivým činiteľom a na druhej strane bráni nadmernej imunitnej reakcii napr. u alergikov. Nesporným prínosom tejto liečby je fakt, že podporuje prienik antibiotík a ďalších liečiv do cieľových tkanív.

Z uvedeného vyplýva, že systémová enzýmová terapia býva najčastejšie indikovaná ako doplnková liečba všade tam, kde sa o slovo hlási zápal. A verte, že ten sa rád ohlási vždy, keď dostane príležitosť! Silu enzýmov preto môžeme využiť ako doplnok k základnej liečbe pri poraneniach kĺbov, slabej imunite, často sa opakujúcich zápaloch a infekciách dýchacích ciest, gynekologických či urologických zápaloch a infekciách, cievnych ochoreniach či onkologických diagnózach. Netreba však zabúdať, že systémovú enzymoterapiu je dôležité prijímať nalačno, teda pol hodinu pred jedlom alebo dve hodiny po jedle, a zapíť dostatočným množstvom tekutiny. Okrem nie najnižšej cenovej relácie, je pre pacientov ďalším veľkým strašiakom odporúčaná denná dávka, ktorá samozrejme závisí od konkrétneho prípravku a stavu pacienta, no na začiatku

liečby sa môže pohybovať v rozmedzí 15-30 tabliet denne, postupne sa stanovená denná dávka znižuje. Nejde pritom o rozmar výrobcov. Podľa štúdií je biologická dostupnosť (množstvo dávky, ktorá je organizmom reálne využitá) perorálne podávaných enzýmov nízka, preto je nutné ich podávať vo vyšších dávkach. U niektorých pacientov môže na začiatku liečby dôjsť k subjektívnemu pocitu zhoršenia príznakov. Ide však len o dočasný stav a systémová enzymoterapia je vo všeobecnosti považovaná za bezpečnú metódu. Keďže sa bohužiaľ v oblasti zdravia väčšinou zázraky nedejú cez noc, liečebná kúra by mala trvať aspoň niekoľko týždňov. Preto neodporúčam kupovať si v lekárni menšie balenie „na vyskúšanie“ - ak ste sa do toho rozhodli ísť, tak prosím poriadne a poctivo, menšie ba-

lenie sa Vám potom finančne naozaj neoplatí. Na záver opäť pripomínam, že ide o doplnkovú liečbu, ktorá v žiadnom prípade nemôže nahradiť tú primárnu lekárom naordinovanú!

Systémová enzýmová terapia si v našich končinách ešte stále hľadá svoje stabilné miesto. Niektorí voči nej zatiaľ zostávajú skeptickí, iní z radov odborníkov či samotných pacientov neskrývajú nadšenie. Z môjho pohľadu lekárnika môžem povedať, že rozhodne nejde o nejaký faktami nepodložený šarlatánsky výstrelok. Len čas, konkrétne skúsenosti ľudí a ďalšie odborné výskumy však ukážu, až akých veľkých vecí je táto liečebná metóda schopná a či bude pre Vás skutočne zázračnou investíciou do vlastného zdravia. Potenciál na to očividne má. ■



H-Protect enzyme 168 tbl.

Dvojitý enzymatický doplnok stravy, kde je účinný efekt rozdeľný do dvoch kapsúl. V hneď kapsuli sa nachádzajú účinné enzýmy a v zelene - bielej (probiotckej) kapsuli sú látky, ktoré pomáhajú k lepšej regenerácii a čisteniu organizmu.





OBETAVÝ OTEC A PRE HORY DÝCHAJÚCI JEDINEC

Čo sa týka lásky, všetko sa javí akosi priveľmi zložito. Je vraj ťažké ľúbiť, ešte náročnejšie v láske zotrvať, a ak sa do cesty v podobe nepriateľa pripletie aj nejaká tá obeta, potom cit buď úplne stmavne, alebo sa na jeho povrchu usadí ľadová škvrna.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **archív VOJTECH BENKO**

Aké dobré je vedieť, že uprostred toľkých dosiaľ nenájdenných strát, existuje aj puto také výnimočné, že sa v ňom choroba vymení za zdravie, obeta za radosť z pomoci a v ktorom láska neslabne, naopak, rastie s každou ďalšou prekážkou.

Tak je to totiž v srdci Vojtecha Benka, obeť otca a pre hory dýchajúceho jedinca, ktorý vzal synovu slabosť na plecía a podujal sa dieťaťu predstaviť nádheru vytesanú do prírody.

BUDE TO TAK UŽ NASTÁLO

Vojtech Benko je otcom chlapca, ktorý od narodenia nedostával do daru dobré vyhladky. Hrozilo mu všeličo, ale opäť sa potvrdilo, že sila rodiča je vyššia než akákoľvek choroba a že ak má cieľ v sebe natesnané dobro, potom je málo pravdepodobné, aby sa nenaplnil.

Lukáša ako predčasne narodené bábätko, postrela detská mozgová obrna. Lekári predpovedali, že dieťa sa nikdy nepostaví a dokonca ani neprehovori. Starostlivosť mu však dala možnosť vzlietnuť a on i napriek neľahkej situácii priam vyhľadáva spoločnosť. Dobré sa orientuje v oblasti komunikácie, dá sa povedať, že práve ona, ktorá vo viacerých vzťahoch zapríčiňuje uzly, je jeho najväčšou doménou.

„Keď sa Luki narodil, bol mesiac v inkubátore a potom sme si ho zobrali domov. Hneď sme s ním začali cvičiť a chodiť po rehabilitáciách a liečeniach. Dodnes to tak je a asi to tak ostane už nastálo.“

Syn Lukáš nevlial do rodičov zúfalstvo z ochorenia, ale trochu na nich nakvapkal vďaka zlomyseľnej slečne puberte, ktorá je od určitého veku viac či menej prítomná v každej domácnosti.

„Láska rodiča k dieťaťu je špecifická, asi

jedna z najkrajších. Myslíme si, že rodič má rád svoje dieťa nech je aké je, My sme Lukiho nikdy nebrali, že je postihnutý a ani ho tak neberieme. Je to náš syn a basta. Prognózy boli zlé, ale vedeli sme, že to zvládneme, keď





budeme spolu. Nikdy sme neboli z toho zúfalí a dúfam ani nebudeme. No teraz trochu sme, lebo je v puberte a dosť nám odvráva a papuluje, ale to asi každé dieťa v jeho veku,“ dobrosrdečne sa smeje Vojtech.

NIKDE NIE JE NIČ, ČO BY BOLO ŠKAREDÉ

Vojtech miluje Slovensko, a preto syna dáva do úzkeho vzťahu s potulkami. Míňajú dobrodružstvo za dobrodružstvom, učia sa načúvať piesni vetra a rozpoznávať, kedy dážd' plače.

„S manželkou Gitkou sme do prírody chodievali často, pokiaľ nám to čas dovolil a vlastne sme sa na horách aj spoznali. Ja som chodieval veľa po Slovensku a ona často aj za hranice. Toto nám ostalo dodnes. Keby sme nemali radi prírodu, asi nie sme takí, akí sme, lebo príroda

je náš ventil a naše tmelivo. Snažíme sa Lukimu ukázať tú krásu prírody Slovenska. Ešte sa nám nestalo, že sa nám niekde nepáčilo. Slovensko je nádherná krajina a asi ju celú ani neprejdeme. Sme na nejakom peknom mieste a ja už mám plán ísť na ďalšie pekné miesto, alebo manželka chce sa sem vrátiť v inom ročnom období. Nie sú to len hory, čo sa nám na Slovensku páči. Ale aj mestá, skanzeny, dediny, rozľadné doliny, rokliny, planiny, jaskyne, hrady a všetko krásne, čo ukrýva Slovensko.“

Začiatok pochôdzok nemal najľahší priebeh, chlapcova matka sa, prirodzene, obávala - ovplyvňoval ju najmä strach z pádu. Čo ak bude nosenie nezvládnutelné a obaja, otec i syn, stratia rovnováhu? Napokon však vždy nastal šťastný koniec a radosť z výhľadu bola o to úprimnejšia.

Lukáš miluje sobotu, vtedy totiž kladie rovnakú otázku a vedie ho k tomu rovnako intenzívna a nikdy nie škodlivá túžba po objavovaní.

„On je už tak naučený, že keď je sobota ráno, vždy sa ma spýta, kam dnes ideme. A to je paraáda.“

TAKÁ JE DOBA

Rodina by rada strávila noc na Lomnickom štíte. Síce na miesto už položila nohu, ale bolo to len polovičato.

„Na Lomnickom štíte sme boli, no nespali sme tam, čo by sme veľmi chceli. Keď sme tam boli, bolo navyše zlé počasie a viditeľnosť žiadna, čiže musíme to zopakovať, na čo sa veľmi tešíme.“

Aj napriek spriaznenosti so svetom, ktorý je za dverami, sa ani Lukáš nevyhol virtuálnej realite. Kým ho však Vojtech vládze nosiť, vždy bude prevažovať vášň pre skutočný život, a nie ten vymyslený.

„Som rád, že ešte vládzem Lukiho nosiť a ťahať po Slovensku, že nesedí doma pri tablete, mobile, aj keď sa tomu nevyhneme taká je doba. My za mladi sme boli stále von a najväčší trest pre mňa bolo, keď otec povedal, že mám Týždeň zákaz chodiť von. To bolo peklo pre mňa.“

Zážitkov, teda tých pekných, má rodina Benkovcov iste tak veľa, že by nimi zaplnila kufor-dva. Ale jeden z nich predsa vyčnieva a je najväčšou útechou.

„Najkrajší zážitok je pre nás vždy, keď sa Luki teší z miesta, na ktorom práve sme,“ hovorí láskavý otec.

Syn sa teší pravidelne, ale pravdou je, že vo veľkej oblube má najmä vodu. V nej sa cíti ako v domacom prostredí, a preto uprednostňuje aj také úseky, ktoré sa nachádzajú v jej bezprostrednej blízkosti. Niekedy sa mu v pamäti vymaže názov tej či onej jaskyne, ale nikdy neprestáva myslieť na zážitok - a ten je, ako inak, najväčšou výhrou. Už len skutoč-





nosť, že rodina bola úplná a každý jej člen sa zúčastnil na novej skúsenosti, je viac ako čokoľvek, čo má v moci ponúknuť ponurost stereotypu. Vojtech nie je skúpy a veľmi rád aspoň sprostredkovane šíri to, čo sa udialo na tej ktorej ceste krajinou. Ako nadšencovi fotografovania, sa mu nelení pridávanie obrázkov na sociálnu sieť a v skupine, pktorú navštevujú prevažne zanietní turisti, je už dobre známy. Pozitívna spätná väzba, ktorá vždy nasleduje, mu dodáva nielen odvahu, ale aj zväčšuje istotu, že to, čomu sa venuje, má naozaj zmysel. ■

Vojtech Benko vie, že čo pamäť zabudne, navždy si uchová fotografia. Aj preto dáva do večnosti príbehy, ktoré číhajú na rodinu pri pochôdzkach po Slovensku. Spolupracuje s fotoaparátom a robí to naozaj dobre, pretože si všíma aj to, čo by inému v podobných okolnostiach uniklo. Fotografuje prírodu ako takú, zameriava sa na detaily a, samozrejme, nie je zo záberov vynechaný ani syn Lukáš. S fotografiami sa potulkár rád podelí so svojimi fanúškami na sociálnych sieťach.

Otec i syn sú pravdepodobne zástancami otužovania. Neprekážajú im chladné dni, aj v studenom vzduchu sa v plavkách vykúpu v objatí prírody.





Medicprogress

Konopné mazanie chladivé

Napomáha k prekrveniu namáhaných partií tela a prispieva tak k svalovej úľave. Napomáha potlačeniu pocitov stuhnutosti. Prípravok sa nanáša na pokožku v potrebnom množstve na príslušnú časť tela a sústredenými pohybmi prstov vmasíruje do pokožky. Aplikáciu opakujte niekoľkokrát denne podľa potreby.



Pharma Future ORTHO 3000

Prípravok obsahuje unikátny ORTHO COMPLEX so špeciálnym zložením v jednom prípravku pre Vaš komfort a pohodlie ako prvá voľba z doplnkov pre aktívny životný štýl. ORTHO COMPLEX pre maximálnu účinnosť vhodne kombinuje vysoko sofistikované a maximálne kvalitné zložky: kyselinu hyalurónovú vo forme hyaluronátu, hydrolyzovaný kolagén, glukosamín, chondroitín, MSM a extrakt z bostwellia serrata spolu s extraktom čierneho korenia, ktorý špecifickým mechanizmom pozitívne ovplyvňuje všetky ostatné zložky a ingrediencie v starostlivo vyváženom komplexe.



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.

Glukomanan

Glukomanán viaže na seba tuky a oleje a prirodzenou cestou ich vynáša z tráviaceho traktu, preto ich kalorická hodnota pre organizmus je nulová. Zabráňuje vstrebávaniu tukov a reapsorpcii žľčových kyselín, čím podnecuje produkovanie nových žľčových kyselín z cholesterolu pečou. Vďaka tomu sa znižuje hladina cholesterolu v krvi.

TRENDY Z LEKÁRNE



Tukožrútky

Kapsule s obsahom artičokov pre správnu funkciu trávenia a zachovanie optimálnej hladiny krvných lipidov. Obsahuje prirodzene sa vyskytujúce antioxidanty, ktoré pomáhajú organizmu v boji proti voľným radikálom, podporuje správnu funkciu tráviaceho ústrojenstva, priaznivo ovplyvňuje hladinu tukov a cholesterolu v krvi. Bez ohľadu na pohlavie, vyzerat' dobre chce každý z nás. Cesta za vysnívanou postavou však býva tvrdá a pre niekoho aj dlhá. Základom je zdravá, pestrá a vyvážená strava. Avšak pri pátraní ríšou prírody sa dá na všelíčo naraziť! Trebárs na zeleninového pomocníka, ktorý podporuje správnu funkciu tráviaceho ústrojenstva a priaznivo ovplyvňuje hladinu tukov a cholesterolu v krvi. Tým je napríklad extrakt z artičokov, ktorý je práve základom Tukožrútiiek.



VATRA pre mužov gél na perorálne použitie

Výživový doplnok, gél na perorálne použitie. Bylinný prípravok podporujúci zvýšenie sexuálnej túžby u mužov. Zloženie: peľ, koreň zázvoru, škoricca, semeno žihľavy, rohovník obyčajný, všehož ázijský, tekvicové semená, mleté ovsené vločky, prýštec, list ginkgo biloba a pomocné látky: lúčny med, glukózový sirup.



Doktor Sirup s príchuťou banánov v čokoláde

Výživový doplnok - kalciový sirup s príchuťou banánov v čokoláde. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumpfosfátu s lecitínom), vitamín K2, vitamín D3 a vitamín C. Správna voľba pre dobrú imunitu a zdravé kosti. Optimálna kombinácia účinných zložiek pre vysokú využiteľnosť vápnika v organizme. Podporuje udržanie zdravých kostí, zubov a svalov, ako aj zdravý imunitný systém. Unikátny prípravok pre celú rodinu.



Vitamín C Malina 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'asién.

TÚŽITE PO DLHOVEKOSTI? V AQUACITY POPRAD NA ŇU MAJÚ SVOJ RECEPT

Každý z nás by rád prežil krásny, dlhý a hlavne zdravý život. V aquaparku priamo pod tatranskými štítmi na to využívajú to najdôležitejšie, čo naše telo pre dosiahnutie zdravia potrebuje. Relaxačné procedúry určené k uvoľneniu tela a odbúraniu stresu, na tomto princípe je založený relaxačný koncept termálneho aquaparku Aqua-City Poprad. Dvojpodlažné wellness centrum Fire & Water Wellness a Spa, v súčasnosti jedno z najväčších a najmodernejších na Slovensku, prináša nové vylepšené sauny aj služby.

Text MIROSLAV HRUŠKA, internetovalekaren.eu Foto AQUACITY POPRAD

Už starí Rimania si stavali horúce kúpele a trávili v nich nielen voľný čas, ale aj dohadovali obchody a uskutočňovali politické rozhodnutia. Okrem toho, že sauna blahodarne pôsobí na ľudské telo, je zároveň aj príjemným miestom na posedenie v kruhu blízkych osôb. Pravidelným saunovaním možno docieľiť intenzívne zvýšenie obranyschopnosti, otužovanie, zvýšenie regenerácie a relaxácie. Pri saunovaní sa z tela zároveň vyplavujú škodlivé látky a podporuje sa celková imunita.

Pobytom v nej dochádza k výraznému uvoľneniu svalov, zvyšuje sa kĺbová ohybnosť a látková výmena, zlepšuje sa tepelná regulácia a človek si oddýchne po fyzickej a psychickej stránke. Saunovanie vedie k otužovaniu a ochrane organizmu pred celým radom infekčných a degeneračných chorôb. Pomáha vylučovať odpadové splodiny metabolizmu.

SAUNA

Oddych pre telo aj myseľ.

Dochádza pri ňom k dokonalému prekrveniu kože a svalstva. Ale pozor, sauna môže pôsobiť nielen uvoľňujúco a regeneračne, ale rovnako aj ako namáhavý dvojhodinový tréning v posilňovni. Saunujte sa teda uvážlivo. Komu nerobia dobre privysoké teploty, môže vyskúšať parnú saunu, prípadne si prečistiť dýchacie ústrojenstvo v relaxačnej bylinkovej saune. Rôzne zdravotné problémy pomáha zasa zmiernovať infra-sauna. Na drevených stenách sauny sú infražiarice, ktoré produkujú infračervené svetlo. To má silné liečivé účinky, keďže preniká až do hĺbky 4 centimetre pod povrch pokožky, vytláča pot a stimuluje svaly a orgány, povzbudzuje krvný obeh. Výhodou infra-sauny je nižšia teplota (okolo 55 °C), teda je prístupná aj ľuďom, ktorí zo zdravotných dôvodov nemôžu využívať klasickú fínsku saunu.





Zakladatelia Miroslav Hruška, Michal Farkašovský a manažérka projektu Lucia Vranková

NAOZAJ SLOVENSKÝ MULTI LEVEL MARKETING

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

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

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

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

rába naša spriaznená parfuméria neďaleko Paríža. 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 zarabania 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 továrňou vyrobí produkt a distribútor, alebo veľkoobchod sa stará o predaj koncovému zákazníkovi. V prípade MLM marketingu môže nezávislý predajca buď predávať tovar koncovému zákazníkovi, a/alebo ďalšiemu nezávislému podradenému predajcovi. Taktiež si predajca môže vytvárať svoj tím ďalších predajcov a keď si títo ľudia zarábajú peniaze, tak určité percento z ich obratu 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 vedľa, čo chcú v živote dostať a dať. Pretože v živote nefunguje niečo za nič, ale niečo za niečo.

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

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

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

SKUTOČNÝ ZAČIATOK VEĽKÉHO PRÍBEHU
MULTI LEVEL MARKETINGU.

...V SPRÁVNY ČAS NA SPRÁVNOM MIESTE!

GOOD VISION

Life Vision

GOOD LIFE

ADRESA ÚSPECHU

HLADÁME KLÚČOVÝCH
ĽUDÍ DO NÁŠHO MANAŽMENTU
DO VŠETKÝCH REGIÓNOV SLOVENSKA

www.lifevision.sk

  Life Vision SK

10 ROKOV SPOKOJNOSTI

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.



internetovalekaren.eu