

Class

SLOVAKIA

MAREC-APRÍL 2020

VÍRUS

**ALEXOV OSUĐ
JE AJ VO VAŠICH RUKÁCH**

**SLOVENSKO I SVET SA SPÁJA
PRE DOBRÚ VEC**

MUZIKÁL WEST SIDE STORY POMÁHA

**UMENIE POMÁHAŤ:
ZACHRÁŇME ŽIVOT ALEXOVI**

**ČÍTANIE KNIHY JE STRÁCANIE SA
V ČASE A PRIESTORE**

HRDINSKÍ OBRANCOVIA BUDOV

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

Class

SLOVAKIA
MAREC-APRÍL 2020



Naše životy sa zo dňa na deň zmenili. Čo bolo bežné včera, dnes už prirodzené nie je. V tomto, pre každého zvláštnom, režime, budeme na dobu neurčitú. Tak aj obsah aktuálneho vydania sa líši od tých predchádzajúcich a odráža témy, ktoré hýbu našou spoločnosťou. Hlavným cieľom časopisu je i naďalej šíriť pozitívne hodnoty. Zastavme sa preto spolu a zamyslime sa. Využime nám daný čas na obrátenie sa do vnútra, pomôžeme si navzájom, a aj keď to máme všetci o čosi ťažšie, nezabúdajme na tých najzraniteľnejších okolo nás. Verím, že každá kríza je tu preto, aby nás niečo naučila. O sebe samom i o ľuďoch navôkol. Tak sa tešme spolu na návrat ku koreňom a opätovné objavenie pokory v našej spoločnosti.

Lenka Šingovská, šéfredaktorka

Z obsahu

ROŽŇAVA SA MENÍ. OBYVATEĽOV LÁKA NOVÉ BÝVANIE V ATRAKTÍVNEJ LOKALITE POD GOMBÁŠOM. | 4

VÍRUS | 6

ALEXOV OSUD JE AJ VO VAŠICH RUKÁCH | 10

SLOVENSKO I SVET SA SPÁJA PRE DOBRÚ VEC | 12

MUZIKÁL WEST SIDE STORY POMÁHA | 14

UMENIE POMÁHAŤ: ZACHRÁŤME ŽIVOT ALEXOVI | 16

ČÍTANIE KNIHY JE STRÁCANIE SA V ČASE A PRIESTORE | 20

HRDINSKÍ OBRANCOVIA BUDOV | 21

MAREC KOŠICKÁ MESTSKÁ KNIŽNICA OSLÁVI AJ PREVZATÍM CENY SAKAČÍK | 22

DVADSÄŤ PÄŤ SVIEČOK MARTINA | 26

Dvojmesačník Class SLOVAKIA ČÍSLO: 2/2020, ročník 3.

DÁTUM VYDANIA: marec 2020

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

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

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

FOTO NA TITULKE: Milan Elšík, www.milanfoti.sk

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: Martina Kimáková

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



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

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





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, Lier tehla, Durisol... Domy spĺňajú kritériá nízkoenergetického bývania v energetickej triede A0 a sú dostupné aj vo variante s plochou strechou alebo valbovou strechou.

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

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

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

+421 918 492 938

www.mondrev.sk/podgombasom



VÍRUS

Pri pohľade na dianie sa nedá nevšimnúť si, že sa svet zmenil. Nie je za to zodpovedný nový rok, hoci by to od neho človek očakával a azda by aj mal prispieť k zdramatizovaniu osudov alebo aspoň k zamiešaniu kariet v niečej ruke. Nie je na vine ani nijaká hviezda na oblohe, hoci by si niekto pomyslel, že na niekoho sa šťastne usmieva, kým iný ňou ostáva nepobozkaný.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **PIXABAY**

Do ľudského príbytku sa ako had priplazil vírus, najskôr taký vzdialený, až sa polovica zeme domnievala, že mu prešla cez rozum a že je na ňu akýsi prikrátky. Ale on si už našiel cestu a je prítomný nielen v telách, pracuje aj v mysli a srdci. Spoločnosť sa zmenšila, ale iné jej ani neostalo. Pred strachom, panikou, zmýšľaním plným protikladov, ani nemala na výber.

Tipy pre každého

1. STAROŠTOU SA EŠTE NIKTO NEZACHRÁNIL

Som presvedčená, že ak by sa trápením dal predĺžiť jeden život, väčšina ľudstva by bola nesmrteľná. Je nepopierateľné, že zlá správa si vyžaduje nejakú reakciu a človek je predsa tým, kým je aj vďaka schopnosti cítiť. Považujem však za obzvlášť nutné zdôrazniť, že nič dobré sa stresom nikdy neudialo. Znepokojenie tu dýcha na krk a zanecháva na pokožke čosi neprijemne drsné, a preto by sa malo rátať predovšetkým dobro, a nie neustále si pripomínať zlo. Obchod za obcho-

dom sa vyprázdňuje, čo znamená, že väčšia skupina krajiny má finančný obnos na to, aby si dovolila pomýšľať na zásobu potravín. Nie je vari dôvod na vďaka aj v tom, že sa netrpí hladom?

Má sa zdržiavať v domácom prostredí, a nie sa poneviať sem a tam. Toto nariadenie značí, že väčšina obyvateľstva má domov, do ktorého sa môže skryť aj uprostred toľkej neistoty. Aj to je príčina poslať stres kade-tade a nedávať mu miesto pri rodinnom stole. Tak tiež sa vraví, že opatrnosti nie je nikdy dosť, a že jedinec má pamätať tak na seba, ako aj na blízke okolie. Myslím, že sa tým vlastne hovorí, že každý má minimálne aspoň jednu bytosť, v ktorej srdci je zapísaný a v ktorej myslí je vyrytá jeho tvár. Áno, aj to je liek na osamelosť a na zníženie napätia. Nervozitou sa pred chorobou nikto neubrání, prebdená noc ho neušetrí.

2. PRÍTOMNOSŤ OVPLYVŇUJE BUDÚCNOSŤ

Platí to všeobecne a niet takej situácie, na kto-

ostávam
doma
zachránim svet



rú by sa to nevzfahovalo. V prípade vírusu, ktorý znenazdajky prikvačil svet, je to ale dvojnásobne pravdivá pravda. Stiesnenosť je nepohodlná a, ver mi, čitateľ, ani ja ju nevitám s otvorenou náručou a neponúkam jej chlieb a soľ ako čestnému hosťovi. Aj mne sa cnie za preplnenou kaviarňou, v ktorej možno kedysi posedával nešťastne zalúbený spisovateľ, aj ja som akási stratená bez možnosti v nedeľu sa zísť so spoločenstvom veriacich. Napriek tomu, som si vedomá toho, že dnešná sebadisciplína rozhodne o tom, či bude skutočne máj čas lásky a či sa oteplí nielen vzduch v prírode, ale aj ľudské srdce. Je to zodpovednosť, ktorá by mala pevne stáť za rozhodnutím nevydávať sa na pouličné dob-

rodružstvo a je to úcta k životu ako takému, ktorá zamietne bláznovstvo. Čím viac sa o slovo prihlási rozum, tým menej času bude mať škoda, aby prekazila zvyšok roka.

3. FANTÁZIA IBA ČAKÁ NA POZVÁNKU

Ak je deň akosi obalený nudou a štyri steny sa priveľmi vysmievajú, stačí povolať fantáziu. Dať možnosť knihe pohladíť dušu, pustiť si dojemný alebo smiechom naplnený film, zahrať sa ako dieťa alebo len nechať telo odpočívať, to všetko a oveľa viac sa dá, pokiaľ sa privolá kreativita. Prečo by sa malo žiť v ponurosti, keď je toľko podnetov na spestrenie? Ani vírus nemá moc zničiť to, len mu to netreba dovoliť. ■

KORONAVÍRUS ZAHATÁVA PLÁN

Zrušená je opakujúca sa rutina, odrazu naučené pravidlo nejestvuje. Zobúdza sa a dieťa sa pobralo do škôlky a školy, to menšie v pokoji sledovalo život na ulici a tešilo sa z úsmevu rodiča. Kam sa podela niekdajšia sloboda? Odniesol ju strach, ten narástol a zmenil sa na duševnú metlu.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **KOLÁŽ LENKA ŠINGOVSKÁ**

Niet teda divu, že aj nedospelý jedinec sa nenecháva balamútiť a do slovníku už poznanej slovnej zásoby si neviditeľným perom zapisuje ďalší výraz, tentoraz taký, ktorý označuje najnovšiu pandémiu. Je však udivujúce, že aj malé nezbedníča je liekom proti vnútornému napätiu. Možno stačí len počúvať, otvoriť oči a nechať sa objať tou neopakovateľnou úprimnosťou. Myslím, že sklamaný nebude nikto.

MÁ RÁD ZLATO

Danko má sedem rokov, v septembri prvý raz prekročí prah školy ako žiak a prvý raz stoličkou zaškrípe v triede. Nedá sa ho s nikým pomýliť, pretože už v útľom veku sa vymyká a nikoho nenecháva na pochybách, že na život mu je daná múdrosť a že má názor na čokoľvek, čo sa deje v spoločnosti. Vzhľadom na skutočnosť, že by som ho nerada sklamala, musím zdôrazniť to, čo mi on sám prikázal napísať do článku.

„Musíš hlavne povedať, že sa mi páči zlato a mám rád svoje hodinky. Dal mi ich dedko.“ Zasmiala som sa, ale nie príliš nahlas, lebo nemá rád, ak má niekto takú drzosť, že neprikladá jeho slovu význam.

KORONAVÍRUS NIE JE AŽ TAKÝ

Spýtala som sa ho, čo by mi mohol povedať o koronavíruse. Vedela som s istotou, že informácií má viac ako dost, počet infikovaných totiž hlási večer čo večer so spoľahlivosťou, ktorá je porovnateľná s usilovnosťou spravodajskej stanice.

„Noo,“ povzdychol si, treba sa proti nemu chrániť. Musíš mať rúško, respirátor a rukavice.“

Za nešírenie nákazy sa aj pomodlil, pretože o Bohu má vedomosť. Získal ju predovšetkým vďaka rodine, ale aj prostredníctvom návštev nedeľnej školy. Jeho modlitba ukazuje, že určujúca nie je akási naformulovaná reč a ani nie

je rozhodujúce, či prosba bude vypovedaná jednou alebo desiatimi vetami.

Pane Ježišu Kriste, daj, nech nedostanem koronavírus a nech ho nemá nikto."

MÁ MODRÉ OČI

V otázke Boha je veľmi presný. Koronavírus sa veľkosťou nedá porovnať s mocou stvoriteľa.

„Samozrejme, že Boh je väčší ako koronavírus. On urobil túto planétu, aj ostatné planéty. Urobil celý svet. A stvoril aj rybky, stromy a vodu. On je dobrý a mocný."

Dokonca má konkrétnu predstavu aj o tom, aký vzhľad Boh má.

„Má modré oči, dlhé vlasy. Nosí zlatý plášť a zlaté sandálíky."

„A prečo myslíš, že má modré oči?" spýtala som sa pobavená a súčasne aj fascinovaná.

„Však lebo také má," odpovedal jednoducho, pričom ani len nepripustil možnosť, že by farba bola iná.

Ak Bohu dôveruje dieťa a je si vedomé všemohúcnosti, potom by sa mal inšpirovať aj dospelý, pretože ono to tak naozaj je. On je milosrdný a skutočne dobrý. ■



ALEXOV OSUD JE AJ VO VAŠICH RUKÁCH

Jeden a polročný Alex z Košíc by raz mohol byť spisovateľom či lekárom. O jeho snoch sa však budeme môcť dozvedieť iba vďaka ľuďom, ktorí jeho príbeh posunú ďalej. Chlapček teraz potrebuje i Vašu pomoc.

Text **RED** Foto **ARCHÍV ALEX BRDÁRSKY**

Alexovi diagnostikovali Spinálnu svalovú atrofiu (SMA) 1. stupňa. Ochorenie vedie k postupnému ubúdaniu svalových buniek. Postihnuté bývajú viac dolné končatiny, dieťa má ťažkosti s prehĺtaním, neskôr i s dýchaním. Pacienti so SMA často nenadobudnú schopnosť ani len sedieť. Nezriedka smrť nastáva do dvoch rokov dieťaťa.

V nemocnici v americkom Bostone určili Alexa ako vhodného na podanie lieku Zolgensma. Cena samotného lieku Zolgensma je 2,1 mil USD. S touto cenou za jedinú dávku je Zolgensma najdrahší liek na svete. Je ale dôležité, aby bol Alexovi podaný liek do jeho druhého roku – teda do júla 2020.

Ak spojíme sily, Alex bude mať šancu začať nový život. Môžete pomôcť urobiť Alexovi (www.alexsmabojovník.sk) prvý krok tým, že pošlete akúkoľvek sumu na Transparentný účet vo Fio banke.

KAŽDÝM DŇOM BLIŽŠIE K VYTÚŽENÉMU LIEKU

Testy vykonané v detskej fakultnej nemocnici v Košiciach ukázali, že Alex je vhodným

prijímateľom lieku. Rodičia následne vyplnili a podpísali žiadosť na preplatenie lieku poisťovňou. Komunikácia medzi poisťovňou a pacientom prebieha prostredníctvom odborníkov. Žiaľ, čas plynie neúprosne! Čas pracuje proti Alexovi!

Alexovi rodičia komunikujú aj s nemocnicou v Budapešti, ktorá je ochotná malého pacienta prijať a aplikovať liečbu, s ktorou už majú skúsenosti. Vedenie nemocnice im stanovilo termín podania lieku, avšak aj to už podľa rodičov Alexa môže byť neskoro. Je totiž možné, že podanie lieku sa pre koronavírus bude odďaľovať. A navyše, rodičia nemajú dostatok vyzbieraných peňazí.

Aktuálne má Alex na svojom transparentnom účte niečo cez jeden milión dvestotisíc eur.

Spoločným úsilím sa však Alex môže dočkať pomoci, ktorú tak potrebuje. Finančnými zbierkami sa už podarilo pomôcť napríklad aj dvom chlapcom s rovnakou diagnózou v Maďarsku a Slovinsku – liek Zolgensma im podali koncom roka 2019. Rovnako aj chlapčekovi Riškovi zo Slovenska sa ľudia vyzbierali na liek. ■



KRITICKÝ TERMÍN PRE PODANIE LIEKU!

Transparentný účet vo Fio banke

SK18 8330 0000021 0168 4316

SLOVENSKO I SVET SA SPÁJA PRE DOBRÚ VEC

Alebo. V núdzi spoznáš priateľa. Na pomoc malému Alexovi prichádzajú známe i neznáme osobnosti.



Život je plný skúšok a malý Alex má životnú skúšku práve pred sebou. Aby to zvládol, musíme pomôcť. A prečo slovko musíme? Lebo je to ľudské, potrebné a samozrejmé. Zdravie sa síce nedá vyčísliť hodnotou peňazí, ale pri Alexovi tú hodnotu vieme. Pomôžme všetci prosím.

Kamila Prextová,
Knížnica pre mládež mesta Košice



O malom Alexovi som sa dozvedela od Lenky Šingovskej, mojej priateľky. Nerozmýšľala som ani sekundu. Pomôžeme Alexovi. A tiež muzikál West Side Story - najlepší muzikál ošetkých čias bude tiež pomáhať. Pomáhame tým, čo to najviac potrebujú...

Gabriela Urbanová, producentka



Alex nám ukázal aký zlý je zdravotný systém na Slovensku! Namiesto toho aby mu bola automaticky poskytnutá najlepšia pomoc na svete z verejných zdrojov, sú jeho rodičia, priatelia a doslova cudzí a neznámi ľudia nútení zbierať sa mu na liek. Navyše v časovej tiesni! Verím, že sa nám podarí očas pomôcť Alexovi ako aj zmeniť zdravotnú starostlivosť vo veľmi krátkom čase!

Ladislav Korán, MIC Košice



Jedným z motívov, prečo v meste Podolínce vznikla občianska iniciatíva Kobylka, je chuť spájať ľudí a robiť spoločne dobré veci. V našich súkromných i pracovných životoch sa nám neraz potordilo, že dobrá vôľa a nezištnosť môže človeku volajúcemu o pomoc zachrániť život, a zároveň naplniť život toho, kto pomáha. Dobrí ľudia dokážu spoločne veľké veci! Prispějeme k záchrane malého Alexa svojou troškou a tiež budeme inšpirovať ostatných, pretože spoločnosť tvoríme My. Aktuálne šíjeme rúška a finančný príspevok od darcov putuje priamo na Alexov transparentný účet.

Alžbeta Šniezko, historička



Alexovi som chcel pomôcť, lebo prečo nie? Poslal som mu 50 eur a považoval to za vybavené. Oslovilo ma to, ako sa o jeho osud začala interesovať kamarátka Lenka, ktorá s ním nie je rodina a tiež spoznala jeho príbeh len pred pár týždňami. Jej enormné úsilie, kde dávala bokom svoju prácu a nehladela na hodiny, aby mu pomohla zorganizovať kampaň ma strhla. Poslal som ďalšie peniaze a pozývam Alexovu mamku do svojej talkshow. Treba robiť všetko, čo sa dá. Nech to prinesie pár eur alebo pár tisíc eur. Všetko stojí za to.

**Milan Kolcun, spisovateľ
a turistický sprievodca**



Alexa som nepoznala, kým som nebola pozvaná na stretnutie s ním. Nemala som ani informácie o ochorení SMA, avšak akonáhle som získala vedomosť, zaplavil ma zármutok nad tým, ako sa podpisuje na tele dieťaťa. Čas strávený s ním a jeho rodinou mi navždy zmenil život. Keď som chlapčeka držala v náručí a zahľadela sa na jeho úsmev, moje srdce prestalo na chvíľu biť a ja som ihneď vedela, že Alex v ňom navždy bude. Každý deň myslím na to, čo môžem pre neho urobiť, pretože on potrebuje pomoc všetkých a to práve dnes! Robím všetko, čo je v mojich silách a oslovujem každého, aby sa k dobrému úmyslu pridal. Modlím sa, aby sa vzbudil záujem a aby sa k mojej prosbe pridali aj ďalšie volania k Bohu a aby bol darovaný dostatok peňazí na záchranu jeho života. V modlitbe tiež vyprosujem, aby sa okolitý zhon utišil a aby tak svet začul výkrik dieťaťa, v ktorom vraví: „Prosím zachráňte mi život.“

Lillie Nicole McCloud, speváčka



Veľmi často sa stretávam pri svojej profesii s detským divákom. Deti sú plné radosti, energie a nesmierne vd'ačné za všetko. A nie je pre človeka nič zraniteľnejšie ako pohľad na malého človečika, ktorý by strašne chcel byť ako jeho rovesníci, ale nemôže. Keď som Alexa stretol osobne, okamžite mi učaroval. Bolo mi jasné, že postaví sa na jeho stranu, na stranu toho urputného boja s časom, ale hlavne s peniazmi, je pre mňa č'ou. Človek by v takýchto momentoch nemal ani na chvíľu zaváhať. Som presvedčený, že sa nám všetkým podarí postaviť Alexa na vlastné nohy. Už teraz sa na neho teším v našom divadle, keď sa sám posadí medzi ostatné deti v hľadisku. A potlesk po predstavení v divadle, bude patriť aj jemu.

Robert Kobezda, herec



Treba podporiť každú nádej na lepší život detí!

Tomi Okres, hudobník a producent

...k pomoci sa nezištne pripojilo a ustavične pripája mnoho ďalších ľudí. Pridajte sa aj VY! Staňte sa súčasťou zázraku uzdravenia malého Alexa. Len spolu to zvládneme!
www.alexsmabojovnik.sk



MUZIKÁL WEST SIDE STORY POMÁHA

Muzikál *West Side Story* je príbehom lásky, nenávisti, žiarlivosti a stretu dvoch kultúr, ktorý sa odohráva v newyorskej štvrti Upper West Side v 50. rokoch minulého storočia.

Text **PETER BÉREŠ** Foto **PETER BRENKUS**

Jeho uvedenie na Broadway v roku 1957 prepísalo históriu muzikálového divadla. Odvtedy sa nepretržite hrá na javiskách po celom svete, pričom sa oprávnene považuje za najlepší muzikál všetkých čias. Ani po vyše šesťdesiatich rokoch neprestávajú melódie Leonarda Bernsteina *Maria, Tonight, Somewhere*

alebo *Feel pretty* fascinovať divákov. Nesmrteľný príbeh veľkej lásky Rómea a Júlie, prenesený do New Yorku polovice minulého storočia, dojma divákov k slzám a súčasne ich privádza k nadšeným ováciám.

Brodwayské predvedenie muzikálu *West Side Story* mieri v rámci aktuálneho sloven-

ského turné aj do Košíc! V Divadle Grand sa uskutoční predstavenie, ktorého termín konania bude upresnený neskôr a to z dôvodu preventívnych opatrení pre zamedzenie šírenia koronavírusu. **Producent muzikálu West Side Story - Umelecká agentúra Mystik sa pridáva k snahe pomôcť jeden a polročnému Alexovi s diagnózou SMA získať potrebný liek Zolgensma – finančný zisk z predstavenia poukáže v prospech zbierky pre Alexa. Kúpou vstupenky na predstavenie muzikálu West Side Story v Košiciach tak podporíte zbierku pre Alexa aj Vy!**

V košíckom Divadle Grand na Vás čaká dravá energia, svetové hity a výborné spevácke, herecké či tanečné výkony. V muzikáli pod

režijnou taktovkou Jána Jackuliaka a choreografky Silvie Hudák Belákovéj účinkuje 42 hercov a tanečníkov – Dušan Cinkota, Tomáš Palonder, Gregor Hološka, Katarína Ivánková, Romana Dang Van, Silvia Holečková, Ondro Antálek, Peter Třínik a ďalší. Spolu so symfonickým orchestrom pod vedením dirigenta Petra Valentoviča sú zárukou skvelého zážitku. ■

Muzikál West Side Story

Choreografie: Jerome Robbins

Réžia a choreografia: Jerome Robbins

Hudba: Leonard Bernstein

Libreto: Arthur Laurents

Texty piesní: Stephen Sondheim, Jerome Robbins





Andrej Smolák je čínorodý a tvorivý umelec i človek. Galerista a organizátor kultúrnych projektov. Doteraz namaľoval viac ako 6000 obrazov. Venuje sa komornej maľbe, akvarelovým krajinám a portrétom. Vytvoril niekoľko stovák portrétov neznámych ľudí i známych osobností. Od roku 1982 usporiadal vyše 70 samostatných výstav na Slovensku, v Česku, Nemecku, Poľsku, Švajčiarsku, Rakúsku, Ukrajine, Bielorusku a v Ruskej federácii. Jeho obrazy sú v galériách a súkromných zbierkach v mnohých európskych štátoch, ale aj v USA, Japonsku, Číne, Južnej Kórei, Kazachstane a v Austrálii.

UMENIE POMÁHAŤ: ZACHRÁŇME ŽIVOT ALEXOVI

Čo je najdrahšie na svete? Umelecké diela, ktoré sa predávajú za milióny?
Alebo život človeka?

Text a Foto **ANDREJ SMOLÁK**

Myslím, že sa všetci zhodneme na jednej odpovedi. Život človeka. V živote je najvzácnejšie zdravie. Pomôžte teda nazbierať potrebnú sumu pre záchranu života malého Alexa. My tiež chceme pomôcť, s Vašou pomocou, lebo už veľakrát sme prispeli na rôzne charitatívne zbierky a obrazy z našej galérie vždy motivovali ľudí prispieť.

ponúkame sedem magických obrazov, aby sme za všetkých pracovníkov galérie prispeli. Kúpte, alebo vydražte obrazy a pomôžte. Obraz, ktorý vydražíte, Vám bude robiť radosť. Celý život Vám bude pripomínať, že

ste urobili dobrý skutok. Vytváracia cena každého obrazu je 1 000 €, i keď ich hodnota je oveľa vyššia. Každé navýšenie je 100 €. Ak sa nájde dobrodinec, ktorý kúpi naraz všetky obrazy, dostane od Andreja Smoláka jeden originál - akvarel ako darček.

Alex potrebuje najdrahší liek na svete a každý Váš príspevok môže pomôcť zachrániť jeho život. Zolgensma - život zachraňujúci liek stojí 2,1 mil. USD. Musí byť podaný pred zavŕšením 2. narodením. Alex bude mať dva roky 20. júla. Času je málo, ale spolu to dokážeme. www.alexsmalybojovník.sk



▲
Andrej Smolák (Slovensko)
Čakanie - 90 x 70 cm, olej, 1999
galerijná cena: 2 300 €
vyvolávacia cena: 1 000 €



▲
Daryna Skrynyk Miška (Ukrajina)
Slničnice - 90 x 70 cm, olej, 2009
galerijná cena: 1 400 €
vyvolávacia cena: 1 000 €



▲
Anna Kristina Zinčenko (Ukrajina)
Červená - 80 x 60 cm, komb.t., 2018
galerijná cena: 1 200 €
vyvolávacia cena: 1 000 €



◀
Vasile Sitari (Moldavsko)
Páv I. - 90 x 80 cm, olej, 2014
galerijná cena: 1 700 €
vyvolávacia cena: 1 000 €



▶
Julia Niaeveika (Bielorusko)
Slovanka - 70 x 90 cm, olej, 2017
galerijná cena: 1 300 €
vyvolávacia cena: 1 000 €



◀
Michailo Gligorić (Srbsko)
Ako voda - 110 x 80 cm, air brush, 2016
galerijná cena: 1 700 €
vyvolávacia cena: 1 000 €



▶
Vladimír Krátky (Slovensko)
Bez názvu V. - 90 x 70 cm, akryl, 1999
galerijná cena: 1 600 €
vyvolávacia cena: 1 000 €

ASG **DRAŽBA**
PRE ALEXA



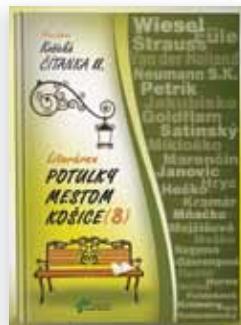
Košícká čítanka

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, Tolstovjovcov 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, 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 vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojim 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 vnúčence 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

ČÍTANIE KNIHY JE STRÁCANIE SA V ČASE A PRIESTORE

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Svet, ako ho poznáme a vnímame, odrazu prestane existovať. Vytvorí sa celkom nový, ktorý obývajú hrdinovia a čitateľ. Je to ako súkromné predstavenie, v ktorom sa naraz odohrá tragédia i komika života. Milovať knihu je takmer rovnaké ako milovať čokoľvek alebo kohokoľvek iného. Aj tu platí, že čím dlhšie láska trvá, tým hlbšou sa stáva.

PREČO ČITAŤ

Na prchavý okamih zabudnime na to, že čítanie výrazne rozširuje slovnú zásobu. Je to najznámejšia skutočnosť, ktorú každý ovláda aj bez toho, aby si ju potreboval zdôvodňovať. K pozitívam pripíšme i formovanie hodnôt. Rozoznávanie a následná voľba medzi dobrom a zlom, viera, že láska zvíťazí, že i z nepatrne pôsobiaceho človeka sa v priebehu noci smie stať hrdina, ktorého si budú pamätať, hľadanie čistého šťastia a z toho plynúci nevinný smiech, to všetko a oveľa viac skúsi ten, čo tajným kľúčom otvorí krajinu fantázie. Vedeli ste však i to, že čítaním sa rozrastá sebavedomie? Veru tak, v čítaní tkvie liek na mnohé bolesti. Je predsa jasné, že ak sa v knihe dočítame zaujímavosti alebo sa priučíme novým spôsobom, v dialógu s druhou osobou vystupujeme istejšie. Máme čo povedať a rozhovor plynie prirodzenejšie. Čítanie pomáha znižovať napätie. Čím vzdialenejší je obsah knihy od reality, tým je efekt citeľnejší. Čítanie je priateľ, ktorý ochráni pred chorobami mozgu ako je Alzheimer. Čítanie má moc pomôcť k lepšiemu spánku.

ČÍTANIE A DIEŤA

Už menej známe je prekvapujúce zistenie, že záleží i na tom, či pred spaním číta otec alebo mama. Áno, stereotyp káže myslieť si, že činnosť je viac zameraná pre ženy, nenechajte sa

však opantať klamom. Štúdia z Harvardovej univerzity preukázala, že pre deti je čítanie zaujímavejšie, ak si z času odkrojí otec. Otcovia po čítaní vedú pestrejšie diskusie ako ženská časť rodiny. Matky majú tendenciu pýtať sa vecné otázky, preberajú úlohu učiteľky, ktorá báda po základných informáciách. Otcovia sa, naopak, pýtajú nápaditejšie, čím vyvolávajú aj dychtivejšie reakcie od malých poslucháčov. Prijemným bonusom je i tréning mozgu, vďaka ktorému sa dieťa učí uvažovať v súvislostiach. Z pohľadu psychológie sa čítanie považuje za akýsi druh daru. Je to čosi intímne, pričom vzniká puto medzi čitateľom a tým, ktorý čítaný text vníma. V prípade dieťaťa akt sprevádza rodiaci sa pocit bezpečia a istoty, ktorý je nenahraditeľný a nevyhnutný pre ďalšie oboznamovanie sa so zákonitosťami fungovania v spoločnosti.

TIPY PRE ZAČIATOČNÍKOV

Dovoľte čítaniu, aby sa stalo súčasťou rodiny a ovocie zožnete určite. Malo by ísť o zábavu. Vyberanie tej pravej knihy v knižnici, by sa nemalo zvrhnúť na čosi povinné a nutne sa opakujúce. Aj to, čo pravidelne vpúšťame do života, môže mať neopakovateľnú chuť, ak z toho dokážeme vytvoriť niečo mimoriadne. Kladte dôraz na naratívne zručnosti. Nech dieťa rozpráva príbeh samo a nedbajte na to, či dej dáva zmysel. Zbavte sa pocitu, že knihu dieťaťu treba čítať raz. Čím viac bude počuť príbeh rovnakej knihy, tým skôr je tu šanca, že raz prekvapí a vyrozpráva viac ako len to, čo počulo. Odožrejte akýkoľvek tlak alebo dojem, že čosi zmeškáte. Zábava by to mala byť aj pre rodičov a v nijakom prípade by nemala viesť k tomu, aby bolo dieťa pod tlakom. Dôležitá je vytrvalosť. ■



HRDĪNSKÍ OBRANCOVIA BUDOV

Každé sebaväčšie mesto prináša toľko impulzov najrôznejšieho druhu, že až mnohé z nich prehliadame.

Text MILAN KOLCUN Foto archív MK

Práve preto som pred pár rokmi napísal knihu *Košické details*. Ďalšou sprievodnou črtou miest s väčšou hustotou obyvateľov je aj agresivita. Napríklad, keď niekomu čo len trochu šuchnete lak na aute, chytí hystériu, ani čo by ste mu člena rodiny zavraždili. A pritom v minulosti, ešte za éry kočov, sa takéto fukeesy brali športovejšie.

Dôležitejšie bolo, aby sa pri kolízii koča, prechádzajúceho podchodom domu či paláca, nepokazila jeho brána alebo neošúchala každú chvíľu omietka. Architekti preto vymysleli prvky, ktoré chránia budovy tak hrdinsky, že do predsunutej pozície nasadzujú samých seba. Sú to heroické okopníky.

Keďže trčia v prvej línii, stali sa najpoškodovanejšou časťou budov. Buď sa z nich stali invalidi, lebo im povoz odtrhol najvystrčenejšiu časť hmoty, alebo v drobnej potýčke s kočom oni zdemolovali niečo na ňom. To platí

najmä tie technologicky vyspelejšie a tvrdšie okopníky - kovové. No aj bez nepriateľských kočov si okopníky užili svoje. Potkýnali sa o nich zasnenci, kopancami a nadávkami ich častovali ožrani. Neprávom, veď okrem spomínanej obrannej funkcie dotvárajú estetický dojem z budovy.

Kamenné, murované či liatinové okopníky, ktoré vydržali na svojom mieste, doteraz prezrádzajú, že popri rohu budovy alebo bránou, pri ktorej postávajú, prechádzali voľakedy koče.

Vycvičení týmto inštruktážnym textom, verím, že zočíte aspoň jeden, a to si môžete byť istý, že oproti nemu bude symetricky umiestnený druhý. Zoznámiac sa s nimi takto zoči-voči, odvtedy už o nich budete zakopávať pohľadom, a tak postupne (nielen v Košiciach) objavíte desiatky ďalších. Takže, zakopnite o okopníky. Veď na to sú. ■



MAREC KOŠICKÁ MESTSKÁ KNIŽNICA OSLÁVI AJ PREVZATÍM CENY SAKAČIK

Knižnica pre mládež mesta Košice „Marec, mesiac knihy“ oslávi vo veľkom. Vyzbieraným knižným darom nájde nový domov, zvolí si Kráľa detských čitateľov 2020 a nebudú chýbať dobrovoľnícke aktivity, nové výstavy či obľúbené večerníčkové čítania. Navyše knižnica pridá aj jedno milé prekvapenie pre novorodeniátka.

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

Marec mesiac knihy začne Týždňom slovenských knižníc (TSK), ktorý odštartuje 2. marca 2020. Slávnostné otvorenie sa uskutoční v Kráľovskej sieni Slovenskej národnej galérie

Zvolenský zámok za účasti zástupcov MK SR, MŠVVaŠ SR, knihovníckych profesijných združení, ZMOS, BSK, magistrátu mesta Zvolena, zriaďovateľov knižníc, zástupcov

knižníc a médií. Slávnostného otvorenia sa zúčastnia osobne aj zástupcovia košickej knižnice. „Tentoraz sme účasť na otvorení Týždňa slovenských knižníc jednoducho nemohli a ani nechceli odmietnuť,“ hovorí Kamila Prextovej, riaditeľka knižnice pre mládež mesta Košice. „A dôvod je krásny. Do Zvolena cestujeme, aby sme si tam osobne prevzali cenu SAKAČIK – Cenu Slovenskej Asociácie Knižníc za Aktívnu Činnosť Knižnice. Získali sme ju za pravidelné dobrovoľnícke aktivity vo forme čítania pre deti hospitalizované v Detskej fakultnej nemocnici v Košiciach. A sme na ňu veľmi hrdí,“ teší sa Kamila Prextovej tomuto oceneniu. Čo sa týka programu počas TSK, ten knižnica zamerala na školákov, keďže na východe prebiehajú jarné prázdniny. „Pripravili sme zábavné prázdninové aktivity, ktoré budú prebiehať vo všetkých mimoškolských pobočkách knižnice od pondelka do piatku, v čase od 10.00-12.00 hod. Ponúknu veselé čítania, tvorivé dielne a samozrejme tiež príjemné prostredie určené pre individuálne aktivity návštevníkov. Čitatelia sa u nás môžu zahrať spoločenské hry, čítať si, alebo dohodnúť si u nás stretnutia so svojimi kamarátmi.“ To je však len ten prvý marcový týždeň. „Tie ďalšie budú pestré ako prichádzajúca jar,“ sľubuje riaditeľka knižnice.

MAREC S DOBROVOĽNÍCKYMI A CHARITATÍVNÝMI AKTIVITAMI

V marci knižnica plánuje posunúť knihy vyzbierané v rámci Medzinárodného dňa darovania knihy. Kam, o tom informuje Kamila Prextovej: „Zbierka naozaj oslovila množstvo ľudí, ktorým osud nečítaných kníh nie je ľahostajný. Vyzbieralo sa neuveriteľné množstvo kníh rôznych žánrov, aby som bola konkrétnejšia, je ich viac ako 2350

kusov. Vzhľadom na množstvo ich ešte stále triedime, aby sme ich mohli posunúť ďalej k novým čitateľom. Niektoré si ale ponecháme, aby sme nimi mohli priebežne dopĺňať aj knihobúdku v ZOO Košice a ďalšie novovzniknuté knihobúdky, ktoré chcú zriadiť niektoré mestské časti. Chcem ešte raz poďakovať všetkým, ktorí sa rozhodli využiť práve našu zbierku na to, aby niekoho niekde potešili knihou.“ Krásnu myšlienku charity podčiarkne aj dobrovoľnícka aktivita priamo v knižnici. „Už v piatok 28. februára 2020 si vyhrnieme rukávy a pustíme sa do skrášľovania školskej pobočky v ZŠ Mateja Lechkého. Nakúpili sme nové knižné regály, nové sedenia aj koberec. Čaká nás veľa práce. Všetko musíme najprv vynosiť, potom položiť koberec a následne nanovo zariadiť a pozakladať knihy.“ Knižovníčky by to asi samé nezvládli. Pomoc prišla vo forme dobrovoľníckej aktivity priamo z magistrátu mesta Košice. „Prostredníctvom výzvy sa prihlásili dobrovoľníci z iných mestských organizácií s ochotou pomôcť. Ceníme si pomoc všetkých a určite to ocenia aj detskí čitatelia v novej, krajšej pobočke.“ Slávnostné uvedenie novej pobočky je naplánované na stredu 11. marca 2020 o 9.00 hod.

DEŇ ĽUDOVEJ ROZPRÁVKY A ROZPRÁVKOVÁ NOC S ANDERSENOM

Aký by bol mesiac knihy bez rozprávok. Košická knižnica v marci opäť venuje pozornosť rozprávkovým hrdinom. Tí ožijú v rámci podujatí Deň ľudovej rozprávky a Noc s Andersenom. „V každej pobočke budú prebiehať detské podujatia venované narodeniu známeho zberateľa ľudovej slovesnosti, Pavlovi Dobšinskému. Práve na jeho počesť sa zaviedla tradícia oslavy Dňa ľudovej rozprávky. Oslavujú ju knižnice po celom Slovensku a my nie sme výnimkou,“ dodá-

va k pripravovaným rozprávkovým podujatiam Kamila Prextová a dopĺňa, že okrem podujatí zaradených do denného programu pobočiek budú prebiehať aj viacgeneračné večerníčkové čítania a celosvetová aktivita venovaná detskému čitateľovi Noc s Andersenom sa uskutoční posledný marcový piatok v šiestich pobočkách knižnice. „Kto ju bude môcť zažiť rozhodnú knihovníčky. Každoročne ju venujú svojim najodddanejším čitateľom, resp. celým školským kolektívom, ktoré s nami čítajú celý rok,“ prízvukuje riaditeľka knižnice, aby všetci vedeli, že s touto knižnicou sa čítať oplatí.

VÝSTAVY V NEZÁBUDKE A LITPARKU

Knižnica má pre návštevníkov v marci pripravené až tri nové výstavy. Dve z nich budú v LitParku. Pod názvom Toto je Šašek prístupní 4. marca 2020 interaktívnu výstavu pozostávajúcu z papierových modulov vyše troch desiatok svetových metropol a krajín, zobrazujúca dielo významného českého výtvarníka, ilustrátora a spisovateľa Miroslava Šaška. A 10. marca 2020 o 17.00 hod. slávnostne otvorí výstavu Všetky (s)tvoary milujú knihy s podtitulom Fotografická sonda do neprebádaného sveta predstavivosti čitateľov. „Výstava piatich nezávislých fotografií, ktorí sa zamerali na fotografické glosy bez slov a pokúsili sa odprezentovať vybrané knižné tituly len prostredníctvom reči tela tajomných (s)tvorov. Aj pre nás je to niečo úplne nové a už sa tešíme na prvé reakcie našich návštevníkov. V zmysle toho, čo v nich tieto snímky vyvolajú, ako ich prijímú, ako pochopia,“ zamýšľa sa Kamila Prextová. Tretiu marcovú výstavu ponúkne pobočka Nezábudka na Poľovnickej 5 pod názvom Slovensko, krajina plná tajomstiev. „Pôjde o výstavu ilustrácii Zuzany Fuskovej z pokračovania knižnej série o Slovensku s podti-

tulom Život na koľajniciach.“ Výstava bude sprístupnená 16. marca 2020 a uvedú ju autorské besedy s autorkou spomínanej knižnej série, Lenkou Šingovskou.

VOLBA KRÁĽA DETSKÝCH ČITATEĽOV - FINÁLE

Marcový program knižnice bude aj o voľbe nového Kráľa detských čitateľov. „Nového kráľa spoznáme vo finálovom kole 26.3.2020 v LitParku. Verím, že bude rovnako nadaný a sčítaný ako dosluhujúci kráľ Matúš Pukančík,“ vyjadruje presvedčenie Kamila Prextová. Porota na základe výsledkov zo semifinálového a finálového kola vyberie nového kráľa. Zároveň za najlepšie osobnostný prejav počas tretieho finálového kola určí Kráľa Sympatia.

MARCOVÉ PREKVAPENIE

Na záver patrí to najlepšie, knižnica prichádza s horúcou marcovou novinkou: „Úplnou novinkou, ktorú chceme odštartovať práve v marci so sloganom Čitateľom odmalicka bude účasť knižnice pri slávnostnom vítaní novorodiakov. Ako jediná knižnica na Slovensku sa prioritne špecializujeme na prácu s detským čitateľom. Chceme preto, už pri





takomto slávnostnom akte ako je uvítanie do života, pripomenúť dôležitosť počúvania a hlasného čítania deťom. Aktivitu vyvíjame v spolupráci s mestskými úradmi jednotlivých mestských častí, ktoré uvítanie detičiek v programe už majú. Úplne prvýkrát si to však vyskúšame v MČ Sídliisko Ťahanovce 3. marca 2020. My, za knižnicu, prispějeme milo ilustrovanou brožúrkou, ktorá informuje o

činnosti knižnice, o jej pobočkách a zároveň zaostruje na dôležitosť čítania od malička. Súčasťou brožúrky je malý darček, vo forme poukazu na zápis do knižnice pre dieťaťko zadarmo. Nám neostáva nič iné ako veriť, že rodičia možnosť využijú a rozhodnú sa nás navštíviť, aby sa presvedčili, že v knižnici to stále žije a je tu miesto naozaj pre všetkých, veľkých aj malých.“ ■



Spoza kvetov
vykúkajúca „národná svetlica“

DVADSAŤ PÄŤ SVIEČOK MARTINA

Pre metropolu Turca – mesto Martin bol rok 2019 výnimočný. Na jeho narodeninovej torte sme sfúkli dvadsať päť sviečok. Čas odkrojil toľko rokov od okamihu, keď bol prijatý Zákon NR SR č. 241/1994 z. Z. o meste Martin ako Centre národnej kultúry Slovákov. Dôvodmi boli napr. skutočnosti, že „mesto je sídlom jedinečných kultúrnych ustanovizní a na jeho území sú pamätné miesta a budovy spojené s osobnosťami i s historickými udalosťami formovania národa ...“ Mestský znak zobrazuje sv. Martina ako rímskeho stotníka mečom poliaceho svoj plášť, aby sa oň rozdelil s mrznúcim žobrákom. Gesto neuveriteľne presne symbolizuje postavenie Martina v rozhodujúcich okamihoch slovenských dejín 19. a 20. storočia.

Text a Foto IGOR VÁLEK, tajomník Rady národnej kultúry v Martine

MALÉ STRETNUTIE SO VČERAJŠKOM

Martinu boli roku 1340 kráľom udelené mestské výsady. Najskôr patrilo Sklabinskému panstvu, jeho rozvoju pomohli jarmočné a tržné právo, rozmach cechov. Roku sa 1772 stalo sídlom Turčianskej stolice. Silné národné povedomie v kolektívnom duchu Martinčanov sa nadýchlo, keď sa postavili v roku 1848 na stranu revolučného diania. Mesto sa na desaťročia stalo centrom takéhoto pohybu: 6. a

7. júna 1861 tu vyhlásili Memorandum národa slovenského; v roku 1863 sa stalo sídlom Matice slovenskej a v roku 1867 tu začalo pôsobiť i jedno z prvých slovenských gymnázií. O zvýšenom pohybe svedčilo vydávanie časopisov a kníh v Knižtlačiarskom účastinárskom spolku; činnosť kultúrnych a zbierkotvorných spolkov Živena a Muzeálna slovenská spoločnosť; základy finančníctva v podobe Tatra-banky; priemyselníctva v Továrni na nábytok,

pivovare a celulózke. Roku 1918 Slováci Deklaráciou slovenského národa a ustanovením Slovenskej národnej rady v Martine odmietli ponižujúcu existenciu. O rok neskôr bola v meste obnovená činnosť Matice, neskôr Slovenského národného múzea a pribudli ďalšie organizácie a spolky: Ústav Dr. Milana Rastislava Štefánika, Štátny ústav pre zveľaďovanie živností, Spolok slovenských umelcov, Slovenské komorné divadlo... Postavenie Martina ako kultúrneho centra sa upevňovalo i počas existencie vojnového štátu, Matica sa stala i pri zrode modernej polygrafie v podobe tlačiarne Neografia. Po skončení 2. svetovej vojny sa – popri priemyselnom a urbanistickom rozmachu a školstve – rozšírila kultúrna ponuka...

„NÁRODNÁ SVETLICA“ V ÚPLNOM CENTRE

Keď sa na pešej zóne v centre Martina postavíte okolo obeda slnečného dňa tak, že máte za chrbtom Národný dom (a v ňom Slovenské komorné divadlo), usmievajú sa na vás upravené ostrovčeky zelene i jarou zobudených kvetov. Hneď za nimi sa lúče oprú o neprehliadnuteľnú stavbu. Historickú prvú budovu Matice, „národnej svetlice“. Myšlienka na postavenie budovy, v ktorej by sa mohli konať kultúrne a spoločenské podujatia, sa zrodila vo vedení Matice roku 1863 a základy položili 6. apríla 1864. Hoci budova, projek-



tovaná architektom K. Hörerom a doplnená J. N. Bobulom v neskoroklasicistickom štýle, ešte nebola dokončená, slávnostného otvorenia sa – postavená z grajciarových zbierok, ba prispel i cisár František Jozef! – dočkala 8. augusta 1865. Roku 1869 tam Matica presťahovala zbierky. Tam sa odohrával kultúrno-spoločenský život národa, formulovali myšlienky prežitia útlaku, vychádzali knihy a časopisy šíriace osvetu, krásu a vzdelanie. Činnosť Matice bola obnovená po 1. januári 1919 a budova v auguste tohto istého roku začala slúžiť pôvodnému účelu. No nešetrné zaobchádzanie sa prejavilo chátraním. Nepomohli čiastkové rekonštrukcie, nápravou bola až rozsiahla pamiatková úprava v 80. rokoch 20. storočia, ktorá umožnila aj nové funkčné využitie. Odvtedy je budova sídlom literárneho múzea s expozíciou venovanou etapám a osobnostiam nášho literárneho kontextu.

GYMNÁZIUM I MÚZEUM OPĚ ŽIJÚ

Radostný je pohľad na ďalšiu trojicu národných kultúrnych pamiatok. Na Memorandovom námestí neďaleko evanjelického kostola a impozantnej pamätnej tabule akad. sochára J. Koniarka si, v šumení listov líp (chránených pamätných stromov), spokojne „hovie“ jeden z trojice našich prvých vzdelávacích ústavov. Zrekonštruovaná a k novému životu prebudená budova nižšieho patronátneho slovenského gymnázia. Postavená roku 1834 a neskôr slávnostne otvorená štúrovcom M. M. Hodžom, kde vyučovali až do zákazu maďarskou vládou koncom januára 1875. V roku 1993 bola vyhlásená za národnú kultúrnu pamiatku a v roku 2003 bola úspešne ukončená jej rekonštrukcia. Dnes ponúka vzdelanie, oddych i ubytovanie. V neďalekom centre, oproti hlavnej pošte, na Ulici A. Kmeťa sa belie ďalšia prvá budova národnej histórie. Múzeum Andreja Kmeťa, ergo prvá budova Slovenského národného múzea. Nedávno sa po zásadnej rekonštrukcii opäť otvorili jej dvere. Vznik

budovy úzko súvisel so zatvorením Matice. Po čiernom roku 1875 vyvstala potreba založiť spoločnosť, ktorá by sa starala o záchranu pamätihodností. Veď Matica získala bohatý zbierkový fond. Po jej zlikvidovaní v meste pracoval spolok Živena a zbierky ňou získané a uchovávané boli roku 1890 uložené v Národnom dome, ktorého súčasťou bolo aj múzeum. Roku 1893 bola z iniciatívy farára a zakladateľa našej muzeológie A. Kmeťa založená Muzeálna slovenská spoločnosť a tá položila základy vedeckého vlastivedného výskumu. Prirodzeným vyústením bola výstavba samostatnej účelovej budovy Slovenského národného múzea. Túto zrealizovali podľa projektu architekta M. M. Harminca a dokončená bola v roku 1908. Vo funkcionalistickej budove od roku 1964 sídli Turčianske múzeum Andreja Kmeťa. Od roku 1995 je jedným z pracovísk SNM a spravuje viac ako 500 000 zbierkových predmetov. Priestory teraz poskytujú najvyššie štandardy. Na odporúčenia pamiatkarov rekonštruovali aj kovové mreže na oknách, vstupné schodisko i oplotenie. K múzeu sa oplatí prísť aj po zotmení, vďaka novému osvetleniu je miestami až snovo zvýraznené architektonické členenie budovy.



Vynovené gymnázium žije čulým životom

KRAJŠÍ I BEZPEČNEJŠÍ PANTEÓN A VEĽKÁ VÝZVA

Národný cintorín je jedným z najnavštevovanejších miest mesta. Začal byť takto vnímaný od pohrebu K. Kuzmányho (1866), po roku 1918 pomenovaný v tlači a od roku 1967 zahrnutý medzi národné kultúrne pamiatky prvej kategórie. Založený bol koncom 18. storočia ako obecný a jeho história bola vždy úzko spätá s Martinom. Väčšina z veľikánov národa, ktorí mesto budovali a stáli pri zrode inštitúcií a spolkov, peňažných ústavov a priemyselných podnikov, tu skončila životnú púť. Neskôr privádzali telesné pozostatky veľkých Slovákov z celého Slovenska i zahraničia (napr. spisovateľov M. Kukučína, J. Kráľa a či J. Jesenského). Myšlienka opäť ožila v 70. a 80. rokoch 20. storočia, nový impulz znamenali spoločenské zmeny po novembri 1989 (pozostatky spisovateľa J. C. Hronského; kňaza a prekladateľa G. Zvonického; politika M. Hodžu z USA...).

Hovorili sme o výnimočnosti roku 2019 pre Martin, takým môže byť aj tento a ďalšie. V roku 2020 sa už na dvoch zasadnutiach zišla novokonštituovaná Rada národnej kultúry (RNK). Obsahom jej činnosti je všestranný kultúrny a umelecký život v Martine a regióne Turca, ako i jeho presah do viacerých zložiek spoločenského života Slovenska. Ba vzhľadom na Zákon NR SR č. 241/1994 aj do slovenských realít mimo územia štátu. Členovia RNK

zvolili predsedu, ktorým sa stal kultúrny aktivista a manažér, historik, spisovateľ, publicista a organizátor spoločenského života Peter Cabadaj, spomedzi členov vzišiel päťčlenný riadiaci orgán Rady. Jednou z prvých úloh Rady bude oživenie tvorivého dialógu medzi kultúrnymi a spoločenskými organizáciami, ako aj občianskymi združeniami venujúcimi sa kreatívnemu priemyslu a cestovnému ruchu, spolkami národnostných menšín, združeniami, vzdelávacími, športovými a



Hrobka S. H. Vajanského od D. Jurkoviča pripomína malé Bradlo

inými organizáciami. Podrobnejšie P. Cabada: „S plnou vážnosťou sa budeme venovať strategickému rozvoju kultúry a kreatívneho priemyslu v meste a celom regióne. Aj preto sme sa rozhodli ako prvý zorganizovať konferenciu venovanú 25. výročiu prijatia Zákona NR SR o Martine ako centre národnej kultúry Slovákov. Cieľom bude detailne zhodnotiť uplynulú štvrtstoročnicu a prijať závery, ako ďalej. Mimoriadnu pozornosť bude RNK venovať súťaži o titul Európske hlavné mesto kultúry 2026.“

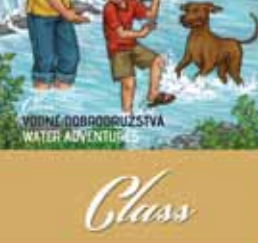
Pripomíname, že v roku 2013, keď sa Európskym hlavným mestom kultúry stali napokon Košice, sa Martin vďaka kvalitnému projektu prebojoval do finálovej štvorice najúspešnejších slovenských miest. Ďalšia úspešná cesta Martina sa môže opäť začať. ■



Kmetovo múzeum opäť otvorilo dvere dokorán

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

MAREC-APRÍL 2020

Class



MAMIŇA
RUSÍNSKA KUCHYŇA

STARNUTIE OČÍ

JARNÁ DETOXIKÁCIA

VZOSTUP BEZ OČAKÁVANÍ

NAOZAJ SLOVENSKÝ
MULTI LEVEL MARKETING



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

DOBŘÉ ZO SLOVENSKA ZINOK

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
15 MG TBL 100+20 ZADARMO



7,50 €
6,28 €

PHARMA MKL OPTIMAL PLUS F-PRO COLLAGEN ROZTOK 500 ML



59,99 €
47,25 €

HEALTH CURE KONOPNÉ MAZANIE EKZÉM UNG 1X75 ML



8,61 €
7,00 €

BARNY'S ACTIV ALOE FORTE 2X500 ML (1000 ML) 1X1 SET



22,77 €
18,57 €

EDENPHARMA PSYLLIUM

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
CPS 120+30 ZADARMO (150 KS)



11,84 €
9,66 €

SALUTEM PHARMA PARAZITEX

TRÁVIACI TRAKT BEZ PARAZITOV
60 KAPSÚL



24,74 €
17,64 €

GERIMAX PLUS ŽENŠEN, HORČÍK, VITAMÍNY B

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
1X60 TBL.



13,82 €
9,50 €

DOKTORKA SIRUPOVÁ S PRÍCHUŤOU BIELEJ ČOKOLÁDY A VANILKY

KALCIOVÝ SIRUP (100 ML)



5,84 €
4,20 €

WALMARK SINULAN

EXPRESS FÖRTE
SPREJ 15 ML



7,93 €
5,75 €

OLYNTH 0,1%

NOSO VÁ ROZTOKOVÁ
AERODISPERZIA
10ML



4,45 €
3,22 €

RECKITT BENCKISER NUROFEN RAPID

400 MG CAPSULES CPS MOL
1X20 KS



5,16 €
3,59 €

BIODERMA ATODERM KRÉM

VÝŽIVNÝ TELOVÝ KRÉM
500 ML



26,20 €
22,22 €

Prihláste sa do **nultého ročníka**

Miss pharmacysr 2020

Prihlásiť sa môžu všetky
dievčotá 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



Mamina
rusínska
kuchyňa

MAMINA RUSÍNSKA KUCHYŇA

Občas človek vlastní vzácnosť a ani len o tom nevie. Občas má v dlani poklad, ale až keď ho ocení niekto ďalší, povšimne si ho, pozdvihne k očiam a vzdá mu patričný obdiv. Tak nejako by sa dala opísať aj cesta Oli Džupinkovej, ktorá spočiatku netušila, že čo ona vníma ako čosi neopomenuteľné, čo zákonite určuje jej rodinu, druhý premení na zlato.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **Alexandra Hrašková a Katarína Orešanská**

Vydala knihu, v ktorej sa nachádza dedičstvo maminej kuchyne, a že to má zmysel, sa presviedča čoraz viac. Pri práci nebola, našťastie, sama. Spoluautormi knihy sú jej mama Oľga Džupinková a kamarát Peter Šuchtár. V rozhovore úprimnosťou nešetrila, do slov vložila skúsenosť a ponúkla ju aj čitateľovi.

Vyštudovali ste masmediálnu komunikáciu. Pôsobíte ako moderátorka v rádiu. Čo Vás inšpirovalo k tomu, že ste začali zbierať recepty s konkrétnou myšlienkou raz ich publikovať?

To bola náhoda, že sme začali robiť takúto knihu, pretože keď som sa presťahovala do



Bratislavy, našla som si veľa priateľov z celého Slovenska. Vzala som ich raz pozrieť sa na východ, odkiaľ pochádzam a, samozrejme, že mama mala vždy navarené niečo dobré. Pre mňa to bolo prirodzené, ale pre nich to bola novinka. Začali sa ma pýtať na recepty, neskôr sme sa rozprávali o knihe. Moji priatelia mi ukázali niečo, čo som brala ako samozrejmosť a pocítila som hrdosť.

Za každou vydanou knihou sa skrýva príbeh, o ktorom sa jej čitateľ len málo kedy dozvie. Priblížte našim čitateľom príbeh vzniku Vašej kulinárskej knihy Mamina rusínska

kuchyňa. Kto všetko stojí za vznikom tejto publikácie?

Pri vydávaní knihy je veľmi veľa rôznych príbehov. Pre mňa bolo skvelé, že sme všetko mohli fotiť a robiť u nás doma. Mama varila, my sme pomáhali. Pri príprave receptov sme skúšali kontrolovať, či ingrediencie a množstvá sedia. Recepty som rozdelila medzi kamarátov a kolegov, potom sme ich skúšali nanovo. Ak niečo nesedelo, tak sme si upratali množstvá, väčšina však vyšla na prvý raz. Keď je teraz už kniha vydaná, tak mi posielajú čitatelia obrázky a teším sa, že sa im darí variť podľa nej.



Aká je skladba receptov, ktoré sú v knihe prezentované?

Kniha je rozdelená do piatich kapitol. Trošku to kopíruje ročné obdobia, ale začali sme vianočnou kapitolou. My sme pravoslávni Rusíni, teda ja a moja rodina, a máme Vianoce 6. januára. Úvodnou kapitolou sú teda vianočné recepty, pokračujeme Veľkou nocou, kde nájdete typické veľkonočné jedlá. V kapitole Leto na dedine sú aj jedlá, ktoré nám babka z Uličského Krivého varila, keď sme boli na prázdninách s mojimi bratrancami a sesternicami. Kapitola Jeseň je typická aj jedlami z kyslej kapusty či hříbov. Posledná kapitola je

venovaná zemiakom, nazvali sme ju Zemiaková brigáda.

Kniha je viacjazyčná. Prečo? Do koľkých jazykov ste preložili recepty?

Od začiatku tvrdím, že sme neprišli s ničím novým, len sme dali dokopy niečo, čo tu už bolo. Ale chýbalo nám to mať v písanej podobe. Keď sme začali knihu tvoriť, povedali sme si, že tradičné rusínske recepty by sme mali preložiť aj do anglického jazyka. V rádiu robím rozhovory so Slováckmi a Slovenkami v zahraničí, a viem, že mnohí varia naše jedlá svojim kamarátom alebo rodinám svojich

partnerov a partneriek vo svete. Samozrejme, keďže kniha je o Rusínoch, nesmel chýbať aj preklad do kodifikovaného rusínskeho jazyka. S tým na pomohli na Prešovskej univerzite.

Zaujali ma autenticky pôsobiace fotografie jedál. Varili ste ich Vy?

Všetky recepty, ktoré sú na fotkách v knihe varila a piekla moja mama. Ja som skúšala takmer všetky, ale tie holubky sú predsa len náročnejšie, tak som ich zo začiatku robila s mamou. Ale inak viem variť všetky jedlá z knihy. Odkedy sme vydali knihu, pravidelne organizujem u seba doma rusínske večere pre kamarátov a kolegov.

Zostavovateľ/autor si samotnú tvorbu knihy zvyčajne vychutnáva. Neskôr je však konfrontovaný s realitou a zistí, že vydať knihu nie je až také jednoduché. Aká je Vaša osobná skúsenosť s pretavením myšlienky o knihe do reality?

Spolupráca s mamou bola taká, že ona navarila, upiekla a ostatné bolo na nás. Obdobie príprav sme prežili v zdraví, hoci nejaký stres tam bol. Keď sa niečo robí s láskou, tak sa aj neprijemnosť zvládne s prehľadom. Ja považujem túto knihu za zhmotnenie zručností, ktoré máme.

Proces tvorby knihy až po jej vydanie bola cesta. Čo Vám táto skúsenosť dala?

Robili sme na tom štyri roky. Od prvej myšlienky až po vydanie. Rýchlejšie som sa naučila variť naše jedlá, naučila som sa byť trpezlivá. Na niektoré veci treba čas, čo je síce kliše, ale je to pravdivé.

Po vytrvalom úsilí prichádza sladká odmena. Aká bola tá Vaša?

Keď sme prvýkrát držali knihu v ruke, bol to krásny pocit. Prvé týždne sme si ani neuvedomovali, že je naozaj na svete. Ja osobne som

mala najväčšiu radosť vtedy, keď prvýkrát videla knihu moja mama a vyhrkli jej slzy. Bolo to dojímavé aj pre mňa.

Kniha sa teší obľube verejnosti. Dotlač je na svete. Uvažujete aj o pokračovaní v podobe druhého dielu?

Momentálne o tom neuvažujeme. Užívame si úspech tejto knihy. Nie sme viazaní na ďalšie tituly od vydavateľstva. Ak príde nejaký moment, v ktorom si povieme, že do toho pôjdeme, tak sa do toho dáme. Ja mám svoju prácu, Peter má svoju prácu a toto je stále koníček. Teraz sme radi, že sme vytvorili niečo, čo tu po nás zostane aj pre ďalšie generácie.

Slovensko je malá krajina. Vyznačuje sa bohatou regionálnou rozmanitosťou. Viem o Vás, že ste Rusínka a dlhé roky žijete v Bratislave. Darí sa Vám zachovávať Vaše rodinné tradície v prostredí, ktoré je odlišné od Vášho rodného regiónu?

Snažím sa, aby som naše tradície dodržiavala, aj keď žijem na opačnej strane republiky. Veľa zvykov a tradícií súvisí práve s jedlom, a preto som vďačná, že sa nám podarilo vytvoriť túto krásnu dizajnovú knihu.

V rodine dodržiavame sviatky podľa juliánskeho kalendára, hovoríme po rusínsky, mám rada rusínske ľudové piesne. U mňa v práci sa napríklad tešia, že počas vianočných a veľkonočných sviatkov chcem dobrovoľne pracovať, aby som potom mohla mať voľno na tie "naše" sviatky.

Ktoré recepty z knihy „prežili“ a „žijú“ ďalej aj vo Vašej kuchyni?

Takmer všetky. Ale najčastejšie varím tatarčané pirohy, mačanku, gugel' či pečenú tvarohovú hrudku. Tieto jedlá ale nie sú súčasťou každodenného jedálnička, skôr pri organizovaných večeroch s kamarátmi, ktorí chcú, aby som im tieto jedlá pripravila. ■



SUROVINY

500 g tvarohu
5 vajec
50 g masla
150 g polohrubej múky
1 kypriaci prášok
5 PL kryštálového cukru
citrónovú kôru
1 vanilkový cukor
hrozienka alebo brusnice
soľ

PEČENÁ TVAROHOVÁ HRUDKA

Toto je rýchly, ľahký a chutný dezert. Robievame ho najmä počas Veľkej noci, ale po vyznaní knihy ho robím vždy, keď prídu kamaárty na návštevu a chcú ochutnať niečo „naše“. Okrem tatarčaných pirohov a mačanky im robím aj pečenú tvarohovú hrudku.

Postup je veľmi jednoduchý, žĺtky vymiešame s maslom a cukrom, pridáme tvaroh a sneh z bielkov. Potom pridáme soľ, vanilkový cukor, hrozienka alebo sušené brusnice a múku s kypriacim práškom. Na záver

pridáme postrúhanú citrónovú kôru. Všetko premiešame a dáme do formy na pečenie. Nezabudnite vymastiť plech maslom a vysypať hrubou múkou alebo piecť na papieri na pečenie. Vrch potrieme rozšľahaným vajíčkom. Pečieme pomaly a dlho, teda 60 minút na 180 stupňov. Mňam!

Recept je z knihy *Mamina rusínska kuchyňa*
Autori: Oli Džupinková, Oľga Džupinková,
Peter Šuchtár
www.rusinskakuchyna.sk

RADA LEKÁRNIKA

STARNUTIE OČÍ



Musíme si priznať, že väčšinu z nás to skôr či neskôr postihne tiež. Znenazdajky zapípa správa alebo nás upúta titulok časopisu a vtedy sa začína nedobrovoľná lekcia tvárovej gymnastiky. Dvíhame obočie a žmúrimo oči ako šelma pred útokom, no pritom našou korisťou je len nevinný hárok papiera či telefón. A tie buď zúfalo tlačíme od tela, ako to len dĺžka našich rúk dovoľuje alebo naopak odosielateľovi správy odpisujeme rovno špičkou vlastného nosa.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Raz darmo, starnutie patrí k životu a hoci reklamy sľubujú kadečo, nemožno ho okabátiť a už vôbec nie zastaviť. Tak ako sa týka orgánov, kĺbov či kože, neobchádza ani jeden z najzásadnejších ľudských zmyslov – zrak. Zatiaľ čo sme ochotní minúť desiatky ak nie stovky eur, aby sme vyhrali nad každou vráskou, ktorá chce drzo a bez dovolenia poznačiť našu tvár, zdá sa, že obavy o hľadiskom stavu našich očí z hľadiska pribúdajúceho veku si veľmi nepripúšťame. Kedy ste sa naposledy spýtali svojich očí, ako sa majú?

Oči starnú, to je jasná vec. S rastúcim vekom rastie taktiež opotrebovanosť tkanív a tá sa prejavuje aj na tkanivách a štruktúrach oka. Medzi najrozšírenejšie choroby oka súvisiace so starobou patria presbyopia, katarakta, glaukóm, cievne ochorenia sietnice a vekom podmienená degenerácia makuly. Kým niektoré s vekom súvisiace očné zmeny si počka-

jú na každého z nás (napr. presbyopia), iným je možné sa vyhnúť napriek tomu, že ich výskyt je pomerne častý (napr. vekom podmienená degenerácia makuly). Pri ďalších očných zmenách nie je jediným kľúčovým faktorom len vek, významný vplyv má aj sociálno-ekonomická úroveň, životospráva a životné prostredie (napr. glaukóm).

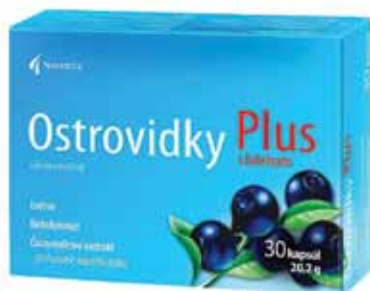
Presbyopia alebo starecké videnie je normálny fyziologický jav starnutia oka. Šošovka stráca svoju pružnosť na základe poklesu množstva vody a zmeny pomeru rozpustných a nerozpustných bielkovín. V dôsledku toho klesá akomodačná schopnosť šošovky a dochádza k posunu blízkeho bodu v smere od oka. V praxi to znamená, že noviny si musíme dať ďalej od seba, aby sme dokázali zaostriť na text. Prvé prejavy sa objavujú medzi 40. – 50. rokom života. Postupne sa pridávajú únava, začervenanie a bolesti očí, bolesti

hlavy. Napriek tomu, že sa odborníci snažia hľadať možnosti chirurgického či laserového napravenia tohto stavu, najbezpečnejším a najosvedčenejším riešením ostáva nosenie okuliarov.

Katarakta alebo sivý zákal je očné ochorenie, pri ktorom v dôsledku biochemických zmien dochádza k zakaleniu normálne čirej šošovky, čím sa znižuje jej priehľadnosť a videnie sa stáva zastreným a zahmleným. Zhoršuje sa zraková ostrosť, intenzita vnímania farieb, zvyšuje sa krátkozrakosť a citlivosť na osvetlenie, pričom samotné zakalenie sa s postupom času individuálnou rýchlosťou zväčšuje a môže vyústiť až do slepoty. Rizikovými faktormi sú okrem veku a genetickej predispozície aj systémové ochorenia ako cukrovka alebo užívanie niektorých liekov (napr. kortikosteroidy). Jediným účinným riešením je nebolestivý a šetrný chirurgický zákrok, ktorý sa odporúča hneď ako sa pacient začne sťažovať na zhoršenie ostroty videnia. Pri zákroku sa zakalená šošovka odstráni a natrvalo nahradí umelou šošovkou, ktorej vhodným výberom sa navyše pacient môže okrem sivého zákalu zbaviť aj krátko- a ďalekozrakosti.

Glaukóm alebo zelený zákal je celosvetovo druhou najčastejšou príčinou slepoty. Prejavuje sa charakteristickými atrofickými prejavmi na terči zrakového nervu, ktoré majú za následok nezvratné zmeny v zornom poli. Zásadný vplyv na vznik ochorenia má zvýšený vnútroočný tlak. Vo vnútri oka sa neustále tvorí vnútroočná tekutina, ktorá sa odvádza odvodnými kanálkami medzi dúhovkou a rohovkou do cievného riečiska oka. Ak sa však tekutina tvorí v nadbytku alebo sa jej odtok zhorší, objem tekutiny narastá, zvyšuje sa vnútroočný tlak a ten následne poškodzuje zrakový nerv. O primárnom glaukóme hovoríme, keď jeho príčina nie je známa. Sekundárny glaukóm vzniká na podklade iných systémových či očných ochorení a úrazov, takže pri jeho liečbe je kľúčové v prvom rade

riešiť základné ochorenie. Podľa šírky dúhovko-rohovkového uhla, cez ktorý prúdi vnútroočná tekutina, poznáme glaukóm s otvoreným alebo uzavretým komorovým uhlom. V dôsledku uzavretia tohto uhla veľmi rýchlo dochádza k tzv. glaukómovému záchvatu prejavujúcemu sa ostrou bolesťou oka a hlavy, nevoľnosťou až zvracaním, začervenaním oka a zahmleným videním s tvorbou farebných dúh okolo svetelných zdrojov. Medzi spúšťače glaukómového záchvatu patrí psychické vypätie, dlhší pobyt v tme a predklonenej polohe či katarakta. Najviac rozšírený je primárny glaukóm s otvoreným uhlom, ktorý sa bohužiaľ často vyvíja roky bez príznakov a pacientovi sa ochorenie diagnostikuje až po objavení sa nezvratných zmien v zornom poli. Nevyhnutné sú teda pravidelné preventívne prehliadky u očného lekára po 50. roku života, ktoré dokážu odhaliť začínajúci zelený zákal ešte pred tým, než dôjde k nenapraviteľnému poškodeniu zrakového nervu. Základom liečby je znižovanie vnútroočného tlaku pomocou liečiv aplikovaných vo forme očných kvapiek znižujúcich tvorbu alebo zvyšujúcich odtok vnútroočnej tekutiny. Pri nedostatočnej odpovedi pacienta na takúto



OSTROVIDKY PLUS S LUTEINOM

Výživový doplnok s obsahom betakaroténu a čučoriedkového extraktu pre zachovanie dobrého zraku a pre správnu funkciu sietnice. Pomáha udržiavať zdravé oči pomocou antioxidačného a vaskulárneho efektu.

konzervatívnu liečbu sa odporúča operácia na zlepšenie odtoku vnútroočnej tekutiny.

Cievne ochorenia sietnice môžu viesť až k náhlemu oslepnutiu. Často vznikajú na podklade aterosklerózy (kôrnatenia ciev), zvýšeného tlaku krvi, cukrovky a hyperlipidémie (zvýšenej hladiny tukov v krvi). Cievny sietnice sa zužujú, strácajú svoju pružnosť, dochádza ku chronickému opuchu sietnice, ischémii (nedostatočnému prekrveniu) a zvýšenému riziku uzáveru ciev. Oklúzia (uzáver) centrálnej sietnicovej tepny si vyžaduje okamžitý zásah lekára a aj napriek včasnej liečbe býva prognóza zlá a poškodenie zraku ťažké a trvalé (môže sa vyvinúť už do 90 minút!). Nebezpečná je tiež oklúzia centrálnej sietnicovej žily, pri ktorej môže byť prognóza pozitívnejšia, no aj tak si vyžaduje pravidelné sledovanie pacienta.

Vekom podmienená degenerácia makuly (VPDM) je najčastejšou príčinou straty zraku vo vyspelých krajinách. Ide o chronické degeneratívne ochorenie, ktoré postihuje bunky centrálnej časti sietnice – makuly (žltej škvrny), dôležitej pre ostré videnie detailov. Najprv sa zvyčajne prejavuje len na jednom oku, druhé však býva neskôr postihnuté tiež. Rizikovými faktormi sú vek (vo vekovej skupine 65-74 rokov má nález VPDM približne 10% populácie), výskyt v rodine (riziko 50%), rasová predispozícia (kaukazská rasa), slnečné žiarenie, nedostatok antioxidantov v strave, fajčenie (4-násobne vyššie riziko), obezita, zvýšený krvný tlak a hypercholesterolémia. Hlavnú rolu v patogenéze vzniku ochorenia zohráva hromadenie odpadových produktov v niektorých vrstvách sietnice, ktoré vedie k zhoršeniu funkcie až odumretiu na svetlo citlivých fotoreceptorov. Negatívny vplyv má aj svetlo. To dopadá na sietnicu, je absorbované fotoreceptormi a mení sa na nervový vzruch smerujúci do mozgu. Pri tejto premene sa však časť energie svetla dostáva do okolia a spôsobuje oxidačný stres, vznikajú škodlivé

voľné radikály, ktoré vyvolávajú degeneratívne zmeny. V počiatočných štádiách pacienti nemávajú problémy so zrakovou ostrosťou. Rozvinuté štádium delíme na suchú a vlhkú formu. Pri suchej forme (väčšina diagnostikovaných prípadov VPDM) pozorujeme stratu fotoreceptorov, pri vlhkej dochádza k prerastaniu ciev do sietnice z vrstvy pod ňou a vzniku zmien zodpovedajúcich rýchlemu zhoršeniu ostrosti videnia. VPDM sa diagnostikuje na základe subjektívnych príznakov pacienta: zhoršený zrak, deformované tvary predmetov a trvalý tmavý flak pred okom. Potrebné je samozrejme oftalmologické vyšetrenie, prípadne špecializovanejšie diagnostické metódy. Liečba suchej formy VPDM sa zakladá na podávaní látok s antioxidantnou aktivitou. Sú to predovšetkým beta-karotény luteín a zeaxantín, ktoré získavame zo stravy (kapusta, brokolica, hlávkový šalát) a doplnkov výživy. Pomáhajú odstraňovať voľné radikály vznikajúce pri dopade svetla na sietnicu. Prospešné je podávanie antioxidantov vitamínu C a E, minerálov (zinok a selén) ako aj omega-3-mastných kyselín. Účinnou prevenciou je teda vyvážená strava bohatá na antioxidantné zložky. Liečba vlhkej formy VPDM je náročnejšia a je zameraná na elimináciu novovytvorených ciev prerastajúcich sietnicu. Používa sa laserová či fotodynamická terapia, no najmä liečba vnútroočnými injekciami tzv. anti-VEGF látok, ktoré bránia samotnému vzniku patologických ciev. Ide o doteraz najúspešnejšiu liečbu, ktorá nielen že zastavuje rozvoj ochorenia, ale môže viesť až k zlepšeniu zraku pacienta.

Vek je síce len číslo, no zároveň treba mať na pamäti, že nám dokáže všetko pekne spočítat a urobiť rózny škrt cez rozpočet. Aby sa tomu tak nestalo a dokázali sme svojim očiam zachovať jasný pohľad na vec, stačí naozaj málo – priznať im ich vek a absolvovať preventívne prehliadky u očného lekára, ktoré nebolia a zabránia tomu, aby odrazu bola tma. ■

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



JAR

Jar - to obdobie zrodu aj úpadku, tá krása utopená v starej škaredosti je opäť pripravená vyhladať zem. Príroda vďaka nej ožíva, stačí jeden jej dotyk a zamrznuté sa roztápa. Vracia sa nádej, lebo nech bola zima akokoľvek neúprosná a krutá, jar to vynahradí. Aspoň sa o to pokúsi, veď už len vstávanie a lúčenie sa s nocou, prebieha o niečo ľahšie. Prilietava vtáctvo, aj ono si pamätá, že v jari nájde porozumenie a že ho studený vzduch nebude mučiť. Otvára sa možnosť za možnosťou, všetko sa to deje akosi radostnejšie.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Aj jar však môže byť ešte jarnejšia, ak si z nej človek vezme to, čo má k dispozícii. A veru, ona lakomá nie je ani trochu.

PRICHÁDZA ZDRAVIE

Nerada by som hovorila nepekne o zime, predsa len, aj ona, hoci je zaodená do čierneho a ľadového kabáta, nie je skazená a aj ona má v

nádielke nejeden dar. Pravdou je, že v niečom ochudobňuje a to sa poprieť nedá. Kým pod jej nadvládou sa človek uspokojí s importom zeleniny a ovocia, keď sa ozve jar, zdravie na seba tiež nenechá dlho vyčkávať. Na trhu posedáva ten aj onen, každý z nich je súkromný pestovateľ, ktorý sa rád podelí s kupujúcim o to, čo mu bolo dané.

Rovnako nevyhnutný pre zdravie je aj vitamín D. Ten je možno prehliadaný, ale potrebuje sa, pretože prospieva nielen imunitu, ale aj tým 206 kostiam, z ktorých je telo utkané. Nachádza sa v slnečnom svetle a to sa stáva viditeľnejším v jarnom opojení. A slnko, to je taký liek obalený do tepla. Jeho pôsobením sa ľaká aj sezónna depresia, a aj keby ňou niekto netrpel, aj tak si na neho brúsi zuby lepšia nálada.

JE ČAS ZDRŽIAVAŤ SA MIMO DOMU

Domov je prostredie bezpečia a v jeho strede je aj blízkosť rodiny, horúčosť šálky ovocného či iného čaju a vôňa čerstvo upečeného orechového koláča. Je však zrejmé, že človek by sa mal zdržiavať aj v menej známom, inak sám sebe ukradne novú príležitosť. Keď je teplejšie, vzrastá chuť po vzduchu, ruchu a prechádzke. A opäť má benefit tak duša, ako aj organizmus. Terasa oblúbenej kaviarne je otvorená spoločnosti, aj park a námestie nie sú prázdne, a čím viac sa dopraje odpočinku, tým menej stresu sa ukáže a aj tlak, ktorý bol predtým vysoký, to potvrdí znížením hodnoty.

JARNÉ UPRATOVANIE

Áno, dobre známy pojem sa spája s populár-

ným ročným obdobím. Tvári sa, akoby to bol výdobytok súčasnosti, čo však nasledujúca vedomosť úplne vyvráti. Jarné upratovanie sa totiž z úst prvý raz predralo už v roku 1857 a ten, kto to povedal, ani len netušil, ako dlho a vytrvalo sa bude tradovať. Zimná bunda sa odloží, tenší plášť ju nahradí a niečo podobné sa udeje aj so zvyškom oblečenia. A ako to už býva, keď sa raz pustí do upratovania, v skrini sa objaví aj to, na čo sa možno zabudlo.

SPEVOM K LÁSKE

Vtáctvo tu síce spomínané už bolo, ale možno málokto vie, čo symbolizuje toľko obdivovaný spev, ktorý sa počúva spoza otvoreného okna. Je to totiž predzvesť toho, že jar praje aj láske. Partnera si hľadajú vzájomným spevom. Čo ak tým niečo naznačujú aj ľudskému tvorovi? To už nechám na zváženie jednotlivca, nemenné je iba to, že lákanie a lovenie v ríši vtákov je nanajvýš fascinujúce.

SVIATOČNÁ ATMOSFÉRA

S jarou sa spája aj nejaký ten sviatok. Verím, že ani to nie je náhoda a že sa tak dá dopracovať k zisteniu, že uprostred všednosti je vždy dôvod aj na oslavu. ■



JARNÁ DETOXIKÁCIA

Je nespochybniteľným faktom, že nastalo obdobie, keď sa zima dopracováva do svojej záverečnej fázy. S príchodom prvých nasmelo teplejších dní, ktorých spoločníkom sa po dlhej dobe opäť stávajú ešte stále opatrné slnečné lúče, všetko živé naokolo volá po jari a po zmene, ktorú so sebou prináša.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

S odľahčením možno povedať, že aj my ľudia v dôsledku nedostatku denného svetla upadáme do určitej formy zimného spánku či životnej letargie. Najmä posledné dni astronomickej zimy mnohí výraznejšie pociťujeme únavu, nepokoj, podráždenosť až nervozitu. Príchod jari je pre nás príslubom prívalu potrebnej energie a chuti do života, možnosťou vyfarbiť jednotvárne plynúce chvíle a uskutočniť zmeny nielen navonok, ale aj v sebe v prospech svojho zdravia. A v súvislosti s týmto druhom zmien sa často skloňujú slová ako detoxikácia a antioxidantácia, ktoré sa vďaka ich neodbornej interpretácii širokej verejnosti stali výrazmi opradenými takmer mýtickými bájami.

Detoxikácia sa v posledných rokoch stala neoddeliteľnou súčasťou niekedy až prehnannej honby za zdravým životným štýlom. V dôsledku enormného nárastu viac či menej overených výživových poradcov a nespočetných nezaručene zaručených ozdravných teórií a procedúr, sa tento pojem bohužiaľ spája aj s množstvom zavádzajúcich informácií až priam nebezpečných klamstiev. Pravá podstata detoxikácie ako takej spočíva vo fyziologickej schopnosti živého organizmu zbavovať sa odpadových a škodlivých látok, pričom nezastupiteľnú úlohu v tomto procese zohráva

predovšetkým pečeň. Treba si uvedomiť, že ide teda o prirodzený dej odohrávajúci sa v ľudskom tele, ktorý sústavne prebieha aj bez vonkajšieho zásahu v podobe užívania výživových doplnkov alebo radikálnejších režimových zásahov do jeho fungovania.

Odborný výraz antioxidantácia v sebe zahŕňa hneď niekoľko rôznych mechanizmov slúžiacich na obranu voči oxidačnému stresu. Oxidačný stres je pre organizmus nepriaznivý jav vznikajúci najmä v dôsledku pôsobenia reaktívnych foriem kyslíka, v širšom slova zmysle známych aj ako voľné radikály. Voľné radikály sa v organizme produkujú v rámci normálneho bunkového metabolizmu alebo pochádzajú z vonkajšieho prostredia, ich zdrojom teda môže byť aj znečistené životné prostredie alebo cigaretový dym. Oxidačné poškodenie spôsobené reaktívnymi formami kyslíka najčastejšie funguje na princípe reťazovej reakcie, kedy sa určitý radikál stabilizuje vytvorením iného. Výsledkom tejto reťazovej postupnosti je nezriedka narušenie životne dôležitých biomolekúl organizmu (napr. proteínov) s negatívnym dopadom na ľudské zdravie. Oxidačný stres je dnes považovaný za významný faktor v procese fyziologického starnutia ako aj v patogenéze mnohých chronických či degeneratívnych ochorení vrátane chorôb srdco-

vo-cievneho systému, Alzheimerovej choroby či onkologických stavov.

Ludské telo však nie je v boji s voľnými radikálmi úplne bezbranné. Využíva hneď niekoľko spôsobov, ako neutralizovať oxidačný stres, či už formou antioxidačných enzýmov alebo neenzymatických antioxidantov. Antioxidačné enzýmy sú látky bielkovinovej povahy schopné urýchľovať chemické reakcie a tým aj premenu voľných radikálov na neškodné produkty. Základné postavenie medzi týmito enzýmami má tzv. superoxid-dismutáza. Neenzymatické antioxidanty sú tak ako voľné radikály výsledkom metabolických dejov v tele (napr. koenzým Q10) alebo patria do skupiny exogénnych antioxidantov, ktoré prijímame ako súčasť stravy či v podobe rôznych výživových doplnkov. Medzi najznámejšie antioxidanty tejto skupiny patrí vitamín C.

Čo by sme si teda mali z vyššie uvedeného odniesť z hľadiska každodenného života? Predovšetkým to, že ľudský organizmus ako dokonale prepojený a dômyselný systém vie presne, čo má robiť a disponuje mechanizmami, ktoré ho bránia pred poškodením a neustále pracujú v prospech dosiahnutia a udržania jeho rovnováhy. Pravdou ostáva, že aj tie najmodernejšie výskumy opätovne zdôrazňujú obrovský vplyv toľko omieľanej zdravej životosprávy, ktorá zahŕňa striedmosť v stravovaní, pestrú a čerstvú stravu spolu s primeranou a pravidelnou fyzickou aktivitou. Či už sa nám to páči alebo nie, žiaden fenomenálny nápoj večnej mladosti a zdravia z reklám nám sám o sebe vo výsledku nenahradí dodržiavanie týchto prostých pravidiel. Ak by sme však predsa len chceli trošku podporiť funkcie vlastného tela, k dispozícii sú rokmi etablované výživové doplnky na báze antioxidačne pôsobiaceho vitamínu C, vitamínu E, β -karoténu či selénu. Posledné roky



Top Green TOP Duo

výživový doplnok obsahuje 225 mg zeleného jačmeňa a 200 mg chlorelly.

na seba veľkú pozornosť odborníkov priťahovala sladkovodná riasa chlorella, mladý zelený jačmeň, prípadne ich kombinácia aj s inými rastlinami. Ide o zdroje pozoruhodnej zmesi látok vrátane vitamínov, minerálov, omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, aminokyselín a ďalších substancií, čím sa tieto rastliny zaradujú niektorými spoločnosťami medzi tzv. superpotraviny. Doterajšie zistenia podporujú potenciálne využitie týchto zástupcov rastlinnej ríše v prevencii a liečbe vysokej hladiny cholesterolu, zápalových ochorení tráviaceho systému, kožných chorôb či ako formy imunostimulačného prostriedku a účinnej ochrany pred oxidačným stresom.

Záverom dodávam len toľko, že tak ako je tomu v iných oblastiach života, aj na snahu žiť čo najzdravšie sa treba pozeráť s dávkou sedliackeho rozumu a nenechávať sa zviesť každou senzáciou, ktorá sa objaví v médiách či na sociálnych sieťach a pritom v kontexte odborných argumentov pláva na vode. Pamätajte si, že keď vtáčka lapajú, pekne mu spievajú...



Prehliadka v Košiciach, r. 2018, sprievodný program k ART FILM FESTU

VZOSTUP BEZ OČAKÁVANÍ

Júlia Zelená je dôkazom, že aj dve lásky sa dajú plnohodnotne živiť. Ona odovzdala srdce obrazom, ale aj móde. Obom slúži so čťou a nadaním, ktoré potvrdzuje jej vlastná radosť a nadšenie tých, ktorí jej umenie prijali a dali mu buď oči na pozeranie alebo telo na nosenie odevov.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ Foto archív JÚLIA ZELENÁ

VŠETKO MALO SVOJ ZMYSEL

Júlia Zelená kedysi nemala až taký dôverný vzťah s kreativitou. Pracovala ako inžinierka v projektovej firme a tam veru človek fantáziu nenatiahne tak, aby bola deň za dňom väčšia a väčšia. Síce by sa do starých chodníkov nohou neoprela, ale napriek tomu nič neľutuje.

„Myslím si, že všetko malo svoj zmysel. Dnes už si ale nedokážem predstaviť, že by som mala nejakého šéfa.“

Život jej priniesol do domu návštevu, ktorá určila ďalšiu budúcnosť.

„Bola som na materskej dovolenke a raz ku mne prišiel výtvarník na návštevu. Na stole som mala prestieradlá, ktoré som si sama vyrobila. Jedna jeho pochvalná veta mi pomohla uvedomiť si, že by som rada tvorila a že sa viac nechcem vrátiť k tomu, čím som sa živila pred materskou.“

VZOSTUP BOL POSTUPNÝ

Ťažko povedať, či očakávania pomáhajú zhmotniť sen na skutočnosť, alebo len rúcajú prítomnosť a krásu, do akej je terajšok zaodenný. Ani Júlia sama nevie odhadnúť, do akej miery sa myšlienka minulosti naplnila a do akej ostala zabudnutá vo včerajšku.

„Neviem, čo som očakávala pred 25 rokmi. Môžem povedať toľko, že vzostup bol postupný. Vývoj mal dobrú kontinuitu, všetko šlo síce pomaly, ale dobrým smerom. Vo všeobecnosti som typ, ktorý sa snaží vyvarovať očakávaní, lebo tie väčšinou nosia sklamanie.“

Najväčšiu radosť jej spôsobuje vedomie, že nie je ničím zotročená a čas, ktorý dáva tvorbeniu do rúk, nie je nikdy len tak prmrhaný.

„Vážim si, že som mohla robiť to, čo ma baví. Podarilo sa mi robiť prácu, ktorá je slobodná a v ktorej si ja sama kladiem hranice. Niečo také má málokto.“

OBRAZY NEROZPRÁVAJÚ O JEJ VNÚTRE

Ak je reč o jej výtvarnom umení, potom tých, ktorí sa s ním vďaka priamemu pohľadu stretli, takmer vždy fascinuje rozdiel medzi obrazom a jeho stvoriteľkou.

„Nikto mi neprisudzuje tvorbu, ktorú mám. Človek si jednoducho nevyberie, ako vyzerá. Jemnosť na obrazoch vychádza z toho, aká som, hoci navonok sa zdám emancipovaná. Život to tak raz prináša, ja sa nepokúšam projektovať svoje vnútro do umenia. Keď som sa aj niekedy trápila, tak obrazy boli veselé a pestré.“

Júlia nemá za cieľ priblížiť skutočnosť, veď koniec koncov ňou sme obklopení, sýti nám zmysly a aj duše.

„Nikdy mi nešlo o zobrazenie skutočnosti. Hľadám si svoju cestu a robím to, čo mi je blízke. Je to skôr vymyslený svet.“

Aj jej vzťah k obrazom sa menil, čo bolo, už nie je a starý postoj sa nahradil celkom novým.

„Zo začiatku mi bolo ľúto, keď odo mňa obrazy odchádzali. Teraz som skôr rada, že sa to ešte niekomu inému páči a že mu to robí radosť doma. Vďaka tomu žijú obrazy oveľa dlhšie.“

AKCEPTOVALA SAMOTU

Umelec má všelijaké výsady, jednou z najväčších je možnosť rozprávať príbeh akýmikoľvek dostupnými prostriedkami. Napriek tomu existuje aj čosi, s čím sa musí naučiť existovať a prijať to tak, aby mu to nebránilo dýchať z plných pľúc. Je to samota, práve ona núti umelca zatvárať sa a používať to, čo mu bolo dané.

„Najskôr som mala problém, lebo človek je celý deň zatvorený sám a v tichu. Celý život to robíte sám. Samotu sa naučíte akceptovať a okrem toho, naučí vás to tiež trpezlivosti a



Strom - maľba na hodváb
Ryba - akryl



schopnosti doťahovať veci do konca.“

Ani to však Júlii nezhatalo potešenie a proces si vychutnáva dúšok za dúškom.

„Na práci je najzaujímavejšia tvorba. Keď môžem vytvárať a premýšľať o tom. Samotná prezentácia je potrebná, ale nie až taká obľúbená.“

VÝBER ŠIAT JE OSOBNÁ ZÁLEŽITOSŤ

K zákazníckam sa snaží priblížiť tak, aby šaty, ktoré im pripraví, vyhovovali telu aj srdcu.

Uvedomuje si totiž, že šaty a človek by mali nažívať v spokojnosti a že vzájomné spojenie by malo spadať do kategórie osobných záležitostí.

„S mojimi zákazníčkami máme rokmi overený vzťah. Bez toho, aby sme sa nejako dopredu dohovárali, viem, čo by sa im páčilo. Najdôležitejšie je, aby sa zákazníčka cítila dobre. Dôvera je základ, a ak tam je, potom to vždy dopadne dobre. Samozrejme, ani ja nie som neomylná.“

Informácia o nej sa šíri najčastejšie dvoma prostriedkami, a to buď odovzdaním konečného dojmu z úst do úst, alebo vďaka mo-

dernosti internetu.

„Väčšinou sa ale o mne dozvedajú ľudia od svojich blízkych.“

Pravda, roky v profesii jej priniesli všelijaké skúsenosti, aj také, nad ktorými sa človeku ľahko zvlínia pery do úsmevu.

„Stala sa mi jedna kuriozita, na ktorú si spomínam. Prišiel ku mne pán a povedal, že mi dá akúkoľvek sumu, ak ušijem šaty pre dcéru v škôlke, aby sa mohla zúčastniť na promóciách svojej staršej sestry. To bolo zvláštne.“

PRVÝ DOJEM KLAME

Je to pravda, ktorá sa všeobecne odovzdáva z generácie na generáciu, stretla sa s ňou aj Júlia, keď pochopila, že povrch často skrýva len polovicu skutočnosti.

„Po toľkých rokoch už viem, že dojem je naozaj klamlivý. Niektoré zákazníčky prišli prvýkrát za mnou a boli oblečené hrozne, ale

pri ďalšom stretnutí sa obliekli krásne. Dnes už teda posudzujem na základe rozhovoru. Tam nachádzam kľúč, snažím sa nasmerovať tak, aby dotyčný zistil, čo by mu najviac vyhovovalo.“

Ani ona však nepopiera, že kedysi sa riadila opačne.

„Na začiatku som hodnotila na prvý pohľad, teraz to už nerobím. Človek časom dozrieva.“

Rovnako tak sa obrátil aj jej vlastný postoj k oblečeniu, ktorým si prikrýva zovňajšok.

„Pre mňa je dobré, aby boli šaty pohodlné. Už chcem, aby ony slúžili mne, nie ja im. Snažím sa podľa toho vyberať aj materiál.“

Jej skriňa je obsiahnutá všetkým, teda až na druh šiat, ktoré pre ňu nie sú potrebné.

„Nemám žiadne plesové a spoločenské šaty. Ušijem ich rada, ale ja to nevyňosím. Ale cel-

kovo mám radšej šaty a sukne ako nohavice.“

Kedysi úzko spolupracovala so šperkárkou, ale jej postupy začali trpieť prílišnou komplikovanosťou.

„Potom šperkárka skončila, a tak som sa do toho pustila sama. Na tvorbu šperkov potrebujete predstavivosť, cit a aj trochu zručnosti.“

Čo sa týka plánov do budúcnosti, je nadmieru skromná a praje si vlastne len to, čo by malo ostať samozrejmosťou.

Plány až také nemám. Mám iba nejaké túžby, v podstate si želim, aby práca trvala čo najdlhšie, aby ma to naďalej bavilo a bola som zdravá.“

Rozhovor z talkshow, ktorú Múzeum Vojtecha Löflera pripravuje každý mesiac so skvelými hosťami



Tašky zo snappap pariera kombinovane s filcom



PIMLIFEVISION

Viac, ako pozitívna osobná skúsenosť je to, čo Vám prinášame v produkte PIM. Je vhodný na použitie pri potrebe imúnnej rehabilitácie, na regeneráciu tkanív a omladzovanie celého organizmu, a taktiež ako doplnkový prostriedok pri liečbe rôznych druhov ochorení.

Onkologické ochorenia: zhubné nádorové bunky sú schopné produkovať látky potláčajúce protinádorovú imunitu- špeciálne toxíny a látky, ktoré indukujú intenzívnu antiogenézu (proces tvorby nových krmých ciev) v nádore, a taktiež sa dokážu vyhnúť imunologickej kontrole pomocou oklamania imunokompetentných buniek.

Prevenia ochorení: spočíva v predchádzaní vzniku ochorení v organizme prostredníctvom obnovenia funkcií imunitných nádorov a ich imunitných odpovedí. Uskutočňuje sa cestou pôsobenia modulovanej molekuly iónovopólovej modulácie. Iba v takom stave imunitný systém nadobudne svoju plnú kontrolu nad funkciami organizmu a pomáha zabrániť vzniku ochorení, zolášť onkologických.

Regenerácia tkanív: prebieha na základe vzájomného vplyvu molekulárno-iónovopólovej modulácie, receptornej apoptózy i v nastavení funkcie imunitného systému.

Omladenie organizmu: uskutočňuje sa prostredníctvom vzájomného vplyvu molekulárno-iónovopólovej modulácie na bunky organizmu. Pri tom prichádza k spomaleniu prepínania dospievajúcich génov mobilnými genetickými elementmi, a taktiež k spomaleniu zapínania týchto génov pri spustenom genetickom programe starnutia.

Probiocol plus

Probiotiká sú mikroorganizmy, ktoré sa prirodzene nachádzajú v ľudskom tele. Podľa viacerých štúdií sa probiotiká osvedčili u pacientov s hnačkami rôzneho pôvodu, keďže vracajú do čriev „stratené“ baktérie, alebo vytláčajú rozmnožené škodlivé baktérie. Probiotiká sú našim telom nestráviteľné zložky potravy (napr. v zelenine), či stredne dlhé cukry (inulín, laktulóza) a pektíny v ovoci. Sú živnou pôdou pre probiotické baktérie, teda ide o látky, ktoré slúžia ako potrava pre probiotické baktérie, chránia ich pri prechode tráviacou sústavou, umožňujú ich prežitie a množenie a stimulujú ich rast.

GREEN DIAMONDS QUATRO DETOX

Chlorella vulgaris je zdrojom pozoruhodné zmesi látok vrátane vitamínov, minerálov, omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, aminokyselín a proteínov. Chlorella vám prinesie prospech tým, že pomáha regulovať hormonálnu činnosť, pomáha pri metabolizme, zlepšuje krmý obeh a zvyšuje energiu. Najviac sa však podieľa na chudnutí tým, že zbavuje telo toxínov, čím tráviaci trakt môže lepšie fungovať a spracovávať potravu.



TRENDY Z LEKÁRNE



Natures Betaglucan 500

Silná dávka beta glucanu (500 mg), spolu s vitamínom D, ktorý prispieva k správne fungovaniu imunitného systému a zohráva úlohu v procese delenia buniek.



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 snečný vitamín D3, ktorý sa prirodzene vie tvoriť len zo slnka, ktorého je v zimnom období nedostatok a tak aj vďaka kalciovému sirupu doktor sirup, si ho vie spotrebiteľ dopriať dostatok v jednej dennej dávke. Dôležitý je tiež vitamín C, ktorý je základom imunity, prevencie a rovnako napomáha aj pri ťažkostiach, ako nachladenie, chrípka či oslabená imunita.



LI-POTIO C 1000mg

Konzumáciou len jednej čajovej lyžičky (5 ml) dodáte do svojho tela 1000 mg prírodného vitamínu C, 1000 mg sójového lecitínu, hrst' vitamínov, minerálnych látok, dobrý cholesterol HDL, cholí, ktorý hrá kľúčovú úlohu vo fungovaní nervovej sústavy a zlepšení pamäti, a veľa ďalších zložiek, ktoré podstatne zlepšia vaše zdravie, spomalia proces starnutia a predĺžia váš život.

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.



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.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu Foto **AQUACITY POPRAD**



Relaxačné procedúry určené k uvoľneniu tela a odbúravaníu stresu, na tomto princípe je založený relaxačný koncept termálneho aquaparku AquaCity Poprad. Dvojpodlažné wellness centrum Fire & Water Wellness a Spa, v súčasnosti jedno z najväčších a najmodernejších na Slovensku, prináša nové vylepšené sauny aj služby.

Zásady správneho a zdravého saunovania:

1. Vyhýbať sa saunovaniu by sa mu mali ľudia, ktorí na sebe pozorujú známky prechladnutia, chrípky, pociťujú bolesti v krku či v kĺboch. Ráznejšie obmedzenia vstupu platia pre srdciarov. Saune by sa mali vyhýbať i tehotné a dojčiacie ženy.

2. Takisto by sme nemali byť hladní ani smädní, najlepšie je zjesť niečo malé, priveľa jedla by zafažilo žalúdok, čo pre saunovanie tiež nie je dobré.

3. V saune zostávame dovtedy, kým sa cítime dobre, spravidla nie dlhšie ako 15 - 20 minút. Začiatocníci začínajú na najnižšej lavici a postupne prechádzajú nahor, dobu pobytu môžete aj skrátiť.

4. Plavky či obuv sú z hygienických i zdravotných dôvodov v saunách zakázané. V našom wellness centre dostanete bavlnenú plachtu, na ktorú si môžete sadnúť, alebo sa do nej zahaliť.

5. V saune sa odporúča ležať, aby bolo telo v rovnakej teplotnej hladine. Nemali by sme prudko vstávať, ale pomaly rozhybať telo, prejsť do sedu a až následne vstať. Dýchajte nosom ale nie zhlboka.

6. Ochladzovanie sa robí studenou sprchou, v ochladzovacím bazéne alebo našej snežnej jaskyni s teplotou – 18C. Ochladzovanie by malo byť postupné, skúsení saunári zvyčajne volia aj skok do bazéna, či ochladenie ľado-

vým vedrom. Po ochladení môžeme celý proces saunovania znova absolvovať.

7. Medzi jednotlivými vstupmi do sauny a ochladením je vhodné si odpočinúť v relaxačnej miestnosti alebo na ležadlách, približne 15 minút. Tlak a cirkulácia sa dostanú do normálu, srdce sa upokojí, taký je správny a zdravý spôsob saunovania. Po ukončení saunovania je vhodné relaxovať a vyhýbať sa fyzickej námahe min. 30 – 60 min.

8. Potením stráca naše telo veľa soli, minerálnych látok a vitamínu C, preto je potrebné ich doplniť formou ovocných štiav, minerálok, bylinkových čajov, zeleninových polievok v našom wellness bare.

9. Odporúčame navštíviť niektorú z atraktívnych saunových show. Pri saunovej show vás celým procesom prevedie skúsený saunár – sauna master, trvá približne 15 minút, pričom ale saunu môžete kedykoľvek opustiť / počas show sa do saun nevstupuje/. Sauna show znamená okrem výkladu správneho saunovania aj hudobný sprievod, vírenie horúceho vzduchu, polievanie kameňov s pridaním rôznych esencií podľa témy ceremoniálu, prípadne moderné a obľúbené show sú napr. pivné, peelingové, bylinkové, kde tieto prísady môžete rovno užiť či použiť. Novinkou v našom wellness je procedúra metličkovanie – jemné šľahanie metličkami, zvyčajne z brezového prútia, ktoré privedie proces prekrvenia tela do dokonalosti.

10. Wellness centrum a saunovanie sú relaxačné procedúry. Všetkým saunujúcim preto odporúčame zachovať atmosféru, stíšiť sa a vychutnávať si pokoj, rovnako tak rešpektovať ostatných saunujúcich. Po ukončení celého procesu si môžete oddýchnuť a absolútne uvoľniť svaly a telo aj v perličkovej jacuzzi a privátom bazéne, ktorý je oddelený od rucho a poskytuje dokonalé súkromie.



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 vieme cestovať v čase nevieme. Preto je naozaj veľmi dôležité byť na skutočnom začiatku, ktorý trvá približne 5 rokov a ponúka kvalitné produkty, pre ktoré sa nákupne spoločenstvo opakovane a rado vráti svojim nákupom. Ak je produkt navyše za dostupné ceny, je to predurčené na úspech, ale nič nie je samozrejme len tak. Úspech je v tomto prípade odmena za tvrdú a vytrvalú prácu. MLM LIFE VISION umožňuje zarábať peniaze aj bežným ľuďom na každej úrovni MLM systému.

Multi level marketing nie je nič nové a firmy

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

AKO VLASTNE MULTI LEVEL MARKETING FUNGUJE?

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

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

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

VÝHODY MLM

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

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

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

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

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

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

SKUTOČNÝ ZAČIATOK VEĽKÉHO PRÍBEHU
MULTI LEVEL MARKETINGU.

...V SPRÁVNY ČAS NA SPRÁVNOM MIESTE!

GOOD VISION

Life Vision

GOOD LIFE

ADRESA
ÚSPECHU

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