

Class

SLOVAKIA

MÁJ-JÚN 2020

SALAŠNÍCTVO

SLOVENSKÉ BIELE ZLATO

RECYKLUJEME SKLÁ
OD JOGURTOV

MOZAIKOVÁ LADY

HANKA REPKOVÁ SA NAUČILA
HĽADAŤ KRÁSNO

VERNÍ POMOCNÍCI

SLZY SMUTNÉHO DIEVČAŤA

LÁSKA V POŠTE

POSTAVÍME VÁM NOVÉ BÝVANIE, KTORÉ VÁS VYSTIHUJE.



PAPP STAV

www.pappstav.sk

0905 528 978

realizácia stavieb na kľúč
rekonštrukcia bytov a bytových jadier
návrh a dodávka kuchynských liniek a vstavaných skriň
demolačné a zemné práce
prenájom stavebného lešenia, montáž a demontáž
sádrové omietky a potery
oplotenia a zámkové dlažby



Z obsahu

VÝSTAVBA LOKALITY POD GOMBÁŠOM
NAPREDUJE | 4

SALAŠNÍCTVO | 6

SALAŠ NA PLANINE | 8

SLOVENSKÉ BIELE ZLATO | 10

RECYKLUJEME SKLÁ OD JOGURTOV | 12

MOZAIKOVÁ LADY | 14

HANKA REPKOVÁ SA NAUČILA HĽADAŤ KRÁSNO | 16

VERNÍ POMOČNÍCI | 18

SLZY SMUTNÉHO DIEVČAŤA | 22

NOVÝ VZHĽAD POCOČIEK KNIŽNICE VŤÁKA
ÚSPEŠNÝM PROJEKTOM | 24

LÁSKA V POŠTE | 27

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

DÁTUM VYDANIA: máj 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: Fotograf Martina Kimák

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE:

Leniella Photography, Instagram: @Leniella.photography

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

Tretí mesiac naše životy ovláda vírus s honosne znejúcim menom - Korona. Je pre voľné oko neviditeľný, dokonca ho ani necítiť. Na mnohých z nás však dopadol náklad, ktorý so sebou nehmateľný krutovládca priniesol - strach, neistotu, stres, únavu. Mnohí spomínajú na časy pred érou vírusu dúfajúc, že sa rovnaký život obnoví. Iných pri pomyslení na to, ako bude život pokračovať po tom, čo nás vírus opustí, naplňujú obavy. Všimli ste si? Zabúdame žiť v prítomnom okamihu. Nie márnivosťou naplneným minutým časom, ale žitím skutočnej podstaty bytia. Zdá sa, že prijať vírus, voči ktorému lekári, vedci i politici zlyhávajú za nástroj učiteľa, môže byť napokon cesta k uvedomelejšiemu životu.

Milí čitatelia, prajeme vám príjemné chvíle pri čítaní aktuálneho vydania časopisu.

Lenka Šingovská, šéfredaktorka



VÝSTAVBA LOKALITY POD GOMBÁŠOM NAPREDUJE

Text **MARTINA MOLČANOVÁ**, www.rvtv.sk

Pandémia koronavírusu zasiahla celý svet. Ako všetci vieme, mnoho ľudí prichádza o prácu a problémy majú aj spoločnosti. My sme si však všimli, že v lokalite Pod Gombášom v Rožňave je stále pracovný ruch a boli sme sa s našou kamerou pozrieť, či a ako pandémia zasiahla aj výstavbu novej časti nášho mesta.



Už pri príchode k lokalite Pod Gombášom nás milo prekvapil prebiehajúci stavebný ruch. Čerstvý vzduch a prekrásny výhľad na Rožňavu tomuto miestu dávajú čaro. Pandémia, našťastie, výstavbu rodinných domov veľmi

nepoznačila. Práve naopak. Ľudia si v týchto ťažkých časoch začínajú viac vážiť svoju slobodu a možnosť pobytu vonku. Záujem o rodinné domy sa zvýšil. Spoločnosť Mondrev, ktorá stojí za výstavbou lokality, teda ani ne-

uvažovala o prepúšťaní svojich zamestnancov. „Plánujeme dokonca rozšíriť pracovné miesta a prijať nových zamestnancov,“ hovorí PR manažérka spoločnosti Lenka Šingovská.

V lokalite je momentálne rozostavaných 6 rodinných domov, ďalších 5 je v rôznom štádiu rozpracovania, a to od základovej platne až po hrubú stavbu. Traja klienti čakajú na podpis zmluvy.

„Najviac majú záujem ľudia o dom číslo 03 so šatníkom. Je to domček s výmerou 107 m², s tým, že srdcom domu je spojená obývacia miestnosť s kuchyňou a tri ďalšie miestnosti, kde sa môžu obyvatelia utiahnuť do súkromia. Je to rodičovská spálňa a ďalšie dve miestnosti,“ upresňuje L. Šingovská.

Veľmi populárne sú parcely od 400 m² do 900 až 1000 m². „Osobne si myslím, že čochvíla príde čas, keď začnú prejavovať záujem o väčšie parcely, keď objavia potenciál, ktorý sa v nich ukrýva. Čiže je tam možnosť poňať tie väčšie parcely o rozlohe 1200 – 1300 m² aj ako investičný potenciál. Jednak klient si už vie samostatne predeliť tieto parcely a do budúca sa tak postarať aj o budúcnosť svojich členov rodiny, kde si môžu postaviť vlastnú nehnuteľnosť a o tie body pripojenia na IS sa už vlastne potom podelia,“ odкрýva ďalšie výhody investovania do nehnuteľností L. Šingovská.

Inžinierske siete sú už kompletne vybudované. Električka, vodovod, kanalizácia či vysokorychlostný internet sú aj práve v týchto ťažkých časoch nevyhnutnosťou.

„Zabezpečia komfort pre užívateľov rodinných domov a spojenie so svetom vrátane dištančného štúdia aj home office,“ dodáva L. Šingovská.

Obrovskou výhodou oproti bývaniu v paneláku je vlastný priestor, záhrada či dvor a malebná príroda na pár krokov od domu. Náklady na bývanie sú pritom porovnateľné.

„Je to úplne z jednoduchého dôvodu. Domy sú navrhnuté tak, aby spĺňali kritériá nízkoenergetických stavieb, čiže používame také

stavebné postupy a také stavebné materiály, na základe ktorých sa tieto domy zaraďujú do energetickej kategórie A0, čo šetrí financie budúcich majiteľov,“ upresňuje L. Šingovská.

Keďže prioritou spoločnosti sú práve klienti a ich pohodlie, developer Štefan Görcsös našiel riešenie aj pre ľudí, ktorí na kúpu rodinného domu nemajú dosť financií.

„Ponúkame možnosť kúpiť si nehnuteľnosť v podobe hrubej stavby. Potom už je to na vlastníkoch ako a za koľko si nehnuteľnosť dokončia. Štandardne ponúkame nehnuteľnosť v štádiu prevedenia holodomu,“ objasňuje L. Šingovská.

Predstava bývania v tejto lokalite je veľmi príjemná. Očarujúce prostredie s neopakovateľnými výhľadmi na Rožňavu je skutočným bonusom k novonadobudnutej nehnuteľnosti.



pod**Gombášom**

www.mondrev.sk/podgombasom

Tel: +421 918 492 938



SALAŠNÍCTVO

Ak sa či už nahlas alebo len v duchu rozjíma o salašníctve, potom sa má na myslí systém chovu oviec, ktorý je nerozlučne spätý s oblasťou Karpát.

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

Iste, ani tam sa nedostal len tak pre nič, ale dopomohol mu k tomu prienik remesla z Balkánskeho polostrova. Niektoré črty sa zachovali také, aké si ich zem pamätala, niektoré sa ale prirodzene prispôbili inému prostrediu a to je dobre. Za nositeľov a hlavných prívržencov salašníctva sa považovali pastieri, tí mali šťastie, pretože v období, keď sa u nás

remeslo zrodilo, nachádzali sa priamo v stredu diania. Zapríčinila to vtedajšia valaská kolonizácia, pre ňu sa dávali do pohybu a osídľovali Karpaty.

Absolútne nepoznaný spôsob chovu oviec sa podpísal dokonca aj pod vznik nového plemena, a tak sa verejnosť oboznámila s ovcou valašskou.

Tí, ktorí sa rozhodli vymeniť zaužívané za čosi vzrušujúco cudzie, tak robili nielen pre možnosť získania vlny a mäsa, ale zlákala ich aj výroba mliečnych výrobkov.

Bez toho to nejde

Ako by sa mohlo čokoľvek napísať o salašníctve, ak by sa nespomenul a ako-tak neopísal salaš? Základom preň bola koliba, ktorá si, tak ako všetko-všetučko na svete, prechádzala vývojom od dobrého k ešte lepšiemu. Býval v nej ovčiar, ale využitie si získala aj vďaka tomu, že sa tam smelo uskladňovať veľa z výrobkov. Najstaršia koliba bola jednoduchá, jednopriestorová, ale čas to napravil a zväčšenie sa dostavilo na dvojpriestorovú. Predná časť sa zachovávala pre život baču a valachov, spracovávali sa tam i mliečne výrobky, čomu sa prispôbil aj celkový vzhľad. Pre splnenie účelov sa tam nachádzalo otvorené ohnisko a v jeho okolí nechýbalo miesto na uloženie sa na spánok. A veru sa asi nesnívalo pohodlne, noc sa prečkávala zväčša na laviciach.

Zadná časť, ako si už čitateľ určite domyslel, bola navrhnutá pre uskladnenie výrobkov. Zvieratá na salaši mali rovnako tak svoj prístrešok, bol ním košiar. Stavalo sa v okolí to, čo bolo potrebné, a teda sa to nezaobišlo ani bez chlievov a ohrád pre teliatka, ktoré jazyk pomenoval ako cárok. A aby sa mal dobytok kde napájať, pri vodnom zdroji sa postavili válovy vypracované z dreva.

Bača a jeho družina

Len čo sa pastieri natrvalo usadili a skončili sa u nich kočovanie, zaznamenal sa prechod na roľnícky životný štýl. Do popredia vystúpila potreba združovať sa do salašných spolkov, veď hospodárenie by to značne uľahčilo. Na čele zoskupenia nemohol byť nik iný,

ako bača. Bača ako taký síce ovce nepásol, ale zodpovednosť mu bola daná veľiká, veď sa znepokojoval pre hospodárstvo a prevádzku salaša. O ovce sa starali valasi a tých bolo viacero druhov. Rozdeľovalo sa to najmä na základe povinností, ktorá k výkonu prislúchala, a tak sa vyprofiloval dočiar, jarčiar, jahňačiar, honelník...

Kultúrne prejavy

Nebolo neobvyklé, že pastier a stádo sa od seba neodlúčili ani cez noc, vďaka čomu sa postupne vybuodovali nielen všakové stavby, ale spod udalostí vykukla aj kultúra a prinesla so sebou prejavy. Tancovalo sa, spievalo osobité piesne a výtvarne sa dýchalo.

Inakosť neobišla ani predmety, s ktorými sa stýkalo. Pilo sa z črpákov, čo boli nádoby určené na žinčicu, bryndza sa uskladňovala v geletoch a opieralo sa o zdobené valašky, ktoré ochotne pomáhali aj pri štiepaní dreva či odstrašení medveďa a vlka.

Človeka, ktorý sa zaoberal salašníctvom, sa dalo poľahky spozorovať aj na základe viacprackového opaska alebo zdobeným kapsám. Mimoriadne obľúbené boli hudobné nástroje, predovšetkým gajdy a píšťaly. Samostatnú skupinu nástrojov pritom tvoria také, vďaka ktorým sa dalo prenášať dorozumenie a ktoré zastávali funkciu pri dávaní signálov. Za zmienku a aj obdiv stoja zvonce. Stačí si len predstaviť zvuk a človek sa razom ocitne tam, kdesi ďaleko v čase aj priestore, kde čistota srdca vyčnievala nad zlato i striebro a kde sa ovca veselo túlala po lúke. Zvoniec si ako jediný z nástrojov nevyrábal pastierik sám, dával si ho objednávať u remeselníka-majstra. Bol to majetok, pracovná pomôcka, ale aj pýcha. Bolo na čo byť hrdý, veď vtedy sa oceňovalo podľa usilovnosti a do profesie sa vkladala pieseň duše.

ZVYKY A POVERY

História ukrýva kľúč nielen k tajomstvám, ale poodhaľuje aj zmyšľanie tých, ktorí sa snažili vyťažiť z pozemskej púte čo najviac. Verilo sa v moc zvyku, aj povera sa sem-tam nejaká prikmotrila. Spájalo sa to predovšetkým s vyháňaním oviec na salaš, dbalo sa o to, aby zvierata boli pod neustálou ochranou. Tradiícia kázala, že deň, ktorý patril Ďurovi, sa mal uskutočniť odchod oviec, bola to prvá paša.

Nepriaznivo vplývalo na náladu jarnej hrmenie. Pokiaľ zastihlo ovcu ešte v maštali, predpovedalo sa, že málo podojí. Bača a valasi hojne plieskali bičom, a to len preto, aby odohnali zlo. Oblievanie vodou sa viazalo na preberanie oviec z domu, len čo gazdiná zazrela valacha, hybaj a už bol poliatty. Robilo sa tak z čistej túžby po dostatku mlieka.

Ženy nezaháľali, ak bol ich syn alebo manžel ovčiar, chodili z domácnosti do domácnosti a vyberali od ochotných darcov naturálie. Úlovok pozostával zvyčajne z vajec, slaniny, chleba, braučovej masti, zemiakov,

soli či pálenky. Niektorá rodina si povolanie uctila tým, že napiekla bryndzový posúch.

Bez tradície sa nezaobišiel ani príchod na salaš. Bača pri tej príležitosti náznakom urobil kríž na dverách, rozložil nový oheň a zubami-nechtami ho udržoval nažive, lebo vyhasnúť nemohol. Niektorí tvrdia, že keď meniny slávil Juraj, bača bol povinný chytiť hada, zabiť ho a pochovať na kolibe, pravdaže, aj to sa dialo, aby ovca nestratila mlieko.

Najväčšia slávnosť bola spätá s príchodom baču, len čo ten vkročil v októbri do dediny, šiel do kostola a obetoval oštiepok a syr. Nasledovalo nevyhnutné vyúčtovanie s majiteľom oviec a potom už nič nebránilo bujarej zábave, ktorú sprevádzala aj hra na fujare.

NÁRODNÝ POKLAD

Ak by niekto pochyboval o hlbokom zakorenení sa remesla, nech si spomenie na národné jedlo. Bryndzové halušky sa predsa nespupulárnili len tak sčista-jasna a ani parenica neobišla bez obdivného pochutnávania si. ■

SALAŠ NA PLANINE

Prostredníctvom rozprávkového čarovnej knihy *Po stopách kocúra Felixa* sa deti dostanú do rôznych regiónov Slovenska, aby spoznali ich prírodné i kultúrno-historické osobitosti. Nerozlučným spoločníkom je roztomilý kocúr Felix, ktorý sprevádza detského čitateľa na objavných cestách po Slovensku. „Stopovaním“ kocúra Felixa deti hravým spôsobom spoznajú zvieratá, rastliny, stavby, odievanie i spôsob života našich predkov vo vybraných regiónoch. Ponúkame vám krátky úryvok z knihy.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ** Ilustrácia **KATARÍNA BARLOVÁ**



Felix sedí na streche bačovho domu na salaši a zvedavo pozoruje krajinu okolo seba. Salaš zostáva z dreveného domčeka pre baču a valachov a z kruhového košiara pre ovečky. Vzduch vonia jarou. Zem je pokrytá sviežou zelenou trávčkou. Zo zeme kde-tu vykukujú žlté hlaváčiky a fialové poniklece. Salaš je obklopený zelenými kopcami a hustými lesmi, kam len oko dovidí.

Na salaši je rušno. Ovečky sa spolu s valachom a psím kamarátom Dunčom práve vrátili z chutnej jarnej paše. Po jednej prístupujú k bačovi a ten im šikovnými pohybmi strihá vlnené kožúšky, ktoré ich v zime chránili pred chladom. Na jar im už hrejivé kožúšky netreba. Z ostrihanej ovčej vlny si bača s valachmi zhotovia teplé odevy a prikrývky na zimu. Neďaleko košiara valasi spracovávajú nadojené ovčie mliečko. Pripra-

via z neho chutné lahôdky: ovčí syr a bryndzu. Mňam! Felixovi ukrytému na streche domčeka sa už zbiehajú slinky na tie dobroty.

Zrazu sa ozve spev škovránkov. Felix pozrie nahor a čo vidí? Vysoko na oblohe krúži dravý sokol a očami jastrí po okolí. Hľadá si korisť. Škovránky sa dravca neboja. Vedia, že v krdli sú v bezpečí a sokol na nich nezaútočí.

Čo sa to mihlo tam pri lese? Felix sa preľakne. Spozna stromu sa tíško vynoril sivý vlk a neďaleko neho sa zakráda hrdzavá líška! Nenápadne pokukujú po ovečkách. Felixovi sa chce zakričať: Ovečky, pozor! Ale netreba. Skúsené oči baču aj valachov všetko pozorne sledujú a svoje ovečky starostlivo vartujú. Večer sa unavení po celodennej práci uložia do postele. V noci si oddýchnu a načerpajú nové sily do ďalšieho náročného, no krásneho dňa. ■



SLOVENSKÉ BIELE ZLATO

Bryndza sa spočiatku netešila toľkému povšimnutiu. Chuderka, vytrpela si obdobie, v ktorom na ňu nenazerala spoločnosť s toľkou náklonnosťou. Ale ako to už raz býva, raz sa každý dočká a občas je potrebné len pootočiť hlavou a ihneď sa nájde skutočný poklad.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **MARTINA KIMÁKOVÁ**

Za vzbudenie lásky k bryndzi je zodpovedný istý mäsiar-samouk, ktorého duch bol naozaj podnikavý a rozumejúci sa do tajov obchodo-

vania. Volal sa Ján Vagač a zemské chodníčky začal brázdiť v 18. storočí. Veru obchodoval so všeličím, vo vlastníctve mal dobytok a

nechýbal mu ani syr, ani topené maslo. Ján sa aj voľačo nacestoval v rámci Slovenska, ponúkaný tovar dával na známosť najmä v salašoch. Musel to byť dobráčisko so širokým úsmevom, veď bačovia ho zbožňovali a už zďaleka ho pozdravovali, priam sa predbiehali, aby sa náhodou nepovedalo, že mu nevenovali minútu-dve. Často aj prenocoval na salaši, ako znalý muž rozprával takú aj onakú historku zo sveta, zatiaľ čo bačovia sa delili o ťažobu, ktorá akosi prirodzene bola spätá s chudobou. A ako len miloval Detvu! Tá mu tak prirástla k srdcu vďaka láskavosti tamjších obyvateľov.

HIT

Ján si z ciest neraz odnášal hrudku ovčieho syra. Skúsenosť ho ale naučila, že ak si úlovok rýchlo nevloží do úst a nepoponáhľa sa s konzumáciou, pochúľka vyjde nazmar. Také niečo mu bránilo tešiť sa, chcel urobiť niečo, čokoľvek, vďaka čomu by sa nemusel trápiť a mohol si obľúbené sústo vychutnať dosýta. A tak vaľkal, solil, nakladal a ajajáááj, zdokonaľoval toľko, koľko mu sila dovolila. Ani sa nenazdal, a vykukla dokonalá bryndza, z ktorej sa po uvedení do spoločnosti, razom stala senzácia známa hore aj dole, na východe aj západe. Nuž a keďže mu to išlo tak vynikajúco, založil aj prvú manufaktúrnú bryndziareň.

ZANECHAL ODKAZ

Spočiatku sa výroba bryndze obmedzila na leto, a tak sa Ján musel zvrtať, aby práca bola poctivá tak u neho, ako u zamestnancov. Neborák, k žene sa navracal na zimu, z čoho je zrejme, že pre svoj sen vedel aj čo-to obetovať. Napokon zomieral spokojne, na smrteľnej posteli ho zahrievalo vedomie, že v synovi aj vnukoch, ba v ďalších generáciách, má pokračovateľov. A tak aj bolo, šesť generácií po ňom nieslo odkaz.

JE ŠPECIFICKÁ AJ PRE POSTUP VO VÝROBE

Bryndza má svoj osud spečatený a fascinujúcou ju činí nielen chuť, ale aj postup, ktorý sa vynakladá pri jej výrobe. Mlieko sa zrazí syridlom, a keď je syrovina hotová, drobí sa pod srvátkou a to niekoľkokrát. Potom sa, pochopiteľne, necháva odstáť a následne sa formuje, až kým nevznikne hruška. Takáto hruška sa zavinie do šatky alebo plachty, zavesí sa a čaká, kým sa srvátka neodkvapká. No a na rad sa dostaví trpezlivosť, pretože syr sa zreje aj týždeň a to sa bez onej dobrej vlastnosti nezaobíde. Proces pokračuje neskôr tak, že sa to, čo vyzrelo, pomelie na drevenom mlyne a to až do toho času, kým bryndza nie je bryndzou.

JEJ ÚČINKY

Bryndzu by nemalo obchádzať nijaké slovenské srdce, naopak, malo by ju mať zapísané na neviditeľnej tabuli, a v zhode s rozumom by malo nabádať telo k jej požitiu. Účinok bryndze pre zdravie je obohacujúci a priam prosí, aby sa neprehrádzala. Spomeniem završenie to, že bryndza napomáha pri vstrebávaní vápnika a obsahuje vitamín D, čo je viac ako dosť, pretože táto kombinácia zabraňuje tvorbe rakoviny hrubého čreva. Obsahuje vysoký podiel mliečnych baktérií, čo je podstatné pri zlepšovaní imunitného systému. Pomáha aj ako prevencia alergických ochorení, čo je naozaj neoceniteľné. V bryndzi sa nachádzajú bioaktívne peptidy, ktoré jednak znižujú krvný tlak, a jednak ochraňujú pred osteoporózou a nenávidia zubný kaz, takže sa všemožne usilujú blokovať ho. Á, áno, netreba ani opomenúť skutočnosť, že záračná surovina má aj protizápalové účinky. Myslím, že po zozname jej kvalít sa zbieha slina aj tomu, kto sa jej dosiaľ vyhýbal. Veď napokon zdravie znamená tak veľa a žiada tak málo - stačí len starostlivosť. ■

RECYKLUJEME SKLÁ OD JOGURTOV

Recyklácia, opätovné použitie, či redukcia odpadu sú témy, ktoré rezonujú celým svetom.

Text a foto **DANIELA DLUGOŠOVÁ**

Mladí ľudia ako Gréta Thunbergová, ktorá má len 17 rokov a je zanietenou aktivistkou, upozorňujú na alarmujúci stav planéty a volajú po globálnej zmene v oblasti environmentalistiky. Poďme aj my troškou prispieť a ukážeme si, ako šikovne znova využiť sklá od jogurtov Malý gazda.

POHÁRE NA LIMONÁDU, SMOOTHIE ALEBO DEZERTY

S teplým počasím prichádzajú aj grilovačky, opekačky, či záhradné slávnosti. Väčšinou stále chýbajú poháre. Použite sklá od jogurtov Ňuňu pre malé deti. Sú také akurát a pekne sadnú do detskej rúčky.



Rýchlu a zdravú maškrtu pre všetkých pripravíte z nasledovných surovín: 2 ks Jogurt bez éčok - malina a biely, maliny čerstvé alebo mrazené, med, mäta. Pomocou ponorného mixéru si všetky tieto ingrediencie vymixujeme a podávame v skle od Ňuňu s čerstvým malinami a mäťou. Také jednoduché recepty máme najradšej.



Keď vám život nadelí na figu pondelok, vylepšíte ho figovým dezertom. Budete k tomu potrebovať: 3 ks fig, 2 polievkové lyžice medu, 2 ks bieleho jogurtu, pistácie a trošku mletej škorice.

Med zohrejeme na panvici. Pridáme 1 ks rozpolenej figy a karamelizujeme asi 5 minút. Necháme vychladnúť a nakrájame na kolieska 2 ks fig, ktoré poukladáme do recyklovaného pohára. Skaramelizované figy podávame na jogurte poliatym medom, so škoricou a pistáciami. Dobrú chuť.



DEKORÁCIE

Skúsíte to s nami? Pokiaľ milujete niečo vyrábať, inovovať, určite by ste si mali ozdobiť dom alebo terasu sklami. Môžete dať do nich sviečky alebo kvety na slávnostnú výzdobu. Sklo môžete dozdobiť špagátom a zavesiť ho. Z našich skiel si môžete dokonca vyrobiť aj svetelnú reťaz na terasu alebo priniesť trošku zelene do kancelárie. Do skiel od jogurtov Malý gazda môžete zasadiť sukulenty alebo pestovať celoročne bylinky vo vode.

Verím, že vám napadnú rôzne inšpirácie a potom sa s nimi podelíte s vašim okolím. Dúfam, že som vás aspoň trochu navnadila. ■





Herta Ondrušová

MOZAIKOVÁ LADY

Výrok „na východe nič nie je“ nielen že zľudovel, ale stal sa vtipnou negačnou pointou konverzácií o všetkom, čo na východe stojí za videnie či navštívenie. Lepšiu kampaň na náš región, ktorá podnecuje spontánne hľadanie a prezentovanie jeho unikátov a prvenstiev, by sme si ťažko zaplatili. A tak i ja, vyprovokovaný, pridávam ďalšie východniarske prvenstvo.

Text **MILAN KOLCUN**

Foto **JURAJ GEMBICKÝ A DOKUMENTAČNÉ CENTRUM VÝCHODOSLOVENSKEJ GALÉRIE**

Košice môžeme pokojne nazvať hlavným mestom mozaík, veď ich tu máme (azda) najviac na Slovensku. Ak zrátame tie na stenách budov i vnútri nich dostávame sa takmer k číslu 60. Sú pestrofarebné a stoja za pohľad nielen povrchný. Ako to u mozaík býva, pozostávajú z farebných, v našom prípade aj lesklých, glazovaných kamienkov. Väčšina z nich je dielom manželov Ondrušovcov, ktorí bývali v Košiciach v rodinnom dome na Národnej triede 14, kde aj väčšinu diel vyrobili.

Výtvarníčka Herta Ondrušová však bola rodená Viktorínová a tiež narodená vo Vít-

koviciach, ktoré sú už súčasťou Ostravy. Bola Nemka, pričom už jej nemecký prapradedko Wilhelm Horn bol maliarom a slávnym priekopníkom fotografovania. Medzi vojnami študovala v Brne na nemeckej umeleckej vysokej škole a pokračovala štúdiami vo Vroclavi a v Prahe. Tam sa stretla aj so svetoznáмым rakúskym maliarom Oskarom Kokoschkom a nadchla sa aj pre kubizmus. V Košiciach prežila posledných 50 rokov života.

Ešte počas vojny jej prenajímaný pražský byt zapečatilo gestapo kvôli tomu, že majiteľka tohto bytu bola židovského pôvodu. Herta

Viktorínová teda utiekla do Košíc za svojim židovským snúbencom, ktorým však ešte nebol spomínaný Karol Ondruš, ale doktor Lajos Holländer. S Holländerom sa vzali, ale neboli si súdení, ten emigroval a Herta si napokon vzala Karola Ondruša.

Druhé manželstvo bolo plodné i v takom zmysle, že spolu nielen žili, ale aj tvorili, takže vďaka ním pribudlo v Košiciach postupne okolo 40 mozaík. Jej životný partner azda najlepšie rozumel jej predstavám, dokázal ich rozmeniť na drobné - farebné kamienky, ktoré sám vyrobil a osádzal ich.

Herta okrem toho ilustrovala knihy pre deti, ktoré si azda pamätáte z detstva. A nebála sa aj menej tradičnej techniky šalovaného betónu alebo techniky sgrafito. Pred pár mesiacmi jedno jej unikátne dielo na stene nemeckého



Poprad



Mníšek nad Hnilcom



Košice

gymnázia v Poprade dokonca povstalo z popola. Vďaka nadácii Pontis a skvelému projektovému tímu študentov s pani profesorkou Harbuľovou v spolupráci s pamiatkármi, galleristami, umelcami a reštaurátormi bolo odborné zrekonštruované.

Herta Ondrušová a Karol Ondruš v takmer rovnakom období aj zomreli. On v roku 1998, a ona po vyše roku vo veku 87 rokov. Ich hrob, ozdobený mozaikou, je napravo od hlavného vchodu na verejnom cintoríne v Košiciach.

A tak, keď na východe v Košiciach, ale aj v Poprade, Čiernej nad Tisou, Malej Ide či Mníšku nad Hnilcom zbadáte neskutočne



Ilustrované knihy

krásnu mozaiku a v jej pravom dolnom rohu veľkými tlačnými písmenami signovanie OV, už budete vedieť, že ju vytvorila mozaiková lady - Herta Ondrušová Victorín so svojim manželom. ■



HANKA REPKOVÁ

Bojnice

SA NAUČILA HĽADAŤ KRÁSNO

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **HANKA REPKOVÁ**

Pozoruhodné je, že na to, aby ho našla, bola všelikde, ale povestná iskra preskočila do jej duše prostredníctvom Slovenska. Má 33 rokov, a už si stihla vybrať životnú vášeň. Je ňou história a príbeh, ktorý sa schováva za múrmi hradov a zámkov. Ak sa jej do dlane vtisne fotoaparát, objektív jej pomôže, aby sa o kúsok srdca podelila a aby sa tak ne jeden mohol pokochať pohľadom. Článok, ktorý jej je venovaný, je síce prvý, v ktorom sa spomína, ale zďaleka nie posledný. Hanka je totiž aj navyše verná čitateľka a vami aj nami ľúbený magazín, jej spríjemňuje vymeraný čas.

NAJSKÔR TO BOLO ZAHRANIČIE

Kým sa Hanka Repková premiestnila k záujmu, ktorý ju charakterizuje dnes, musela svoju minulosť dať aj zahraničiu.

„Spočiatku som cestovala najmä po zahraničí. Fascinovali ma mestá ako Rím, Vatikán alebo nádherné Toskánsko. Všade som fotila

pamiatky a neuvedomila som si, a vlastne ani netušila, že aj na Slovensku je toľko krásnych miest. Môj prvý objekt bol hrad v Uhrovci a postupne ma dostalo celé Slovensko. Naozaj som spočiatku neverila, že je tu toľko úžasných pamiatok. Spísala som si zoznam a začala pomaly odškrtať. Robím to už rok a pol, možno už dva roky. Okrem krásy pamiatok objavujem aj ľudí. Milo ma prekvapilo, akí sú na Slovensku príjemní ľudia, ako aj vedia pomôcť, keď treba.“

Jej výpoveď je dôkaz, že to, čo človek nečaká, ho občas dokáže najväčšmi zasiahnuť a inšpirovať. Jej topánky sa veru nachodili, navštíveného je viac ako dosť.

„Zo zahraničných destinácií som navštívila Rakúsko, Švajčiarsko, Rím, Vatikán, Benátky a ešte veľa miest. Odkedy dokumentujem slovenské ciele, mám odfotenú asi štvrtinu krajiny. A čo ma najviac dostalo? Určite napríklad Špania dolina, tam sa oplatí vidieť kostolík,

Banská Štiavnica, Bojnice... Môj zoznam je plný miest, kam sa plánujem vybrať. Najbližšie to budú Rajecké Teplice a Vysoké Tatry, Topoľčiansky zámok a kopec iných miest.“

ZLEPŠILA SA

Puto s fotoaparátom nebolo poznačené štúdiom. Vypracovala sa postupne, tiahla ju chuť zdokonaľovať sa.

„Nemám žiadnu školu, kde by ma učili fotiť alebo čokoľvek príbuzné. Fotografovať som začala sama, najskôr iba mobilom. Popravde, bolo to príšerné. Po čase som si kúpila zoom fotoaparát a postupne som sa učila, moje výtvory sa začali zlepšovať. Dnes fotím na zrkadlovku. Všetko som fotila sama, bez školy a odborného dohľadu. Raz mi iba kamarát poradil objektív a ukázal, ako ostríť. Všetko ostatné som sa učila na vlastných chybách. Postupne som naberala cit pre fotenie. Nadarmo sa nehovorí, že kto nemá pre niečo cit, tak to bude o ničom.“

Je vďačná, že ju sprevádza ten, bez ktorého by to možno aj vzdala.

„Ochrannú ruku nado mnou drží môj brat, je mi oporou. Bez neho by som už dávno zavesila batoh s foťákom na klinec.“

Ak chce cestovať a ona skutočne chce, musí, pochopiteľne, vedieť oceniť aj správny postoj k peniazom.

„Na cestách si nekupujem žiadne blbosti, ale utrácam peniaze za výlety. Fotenie je moja vášeň. Niektorí moji rovesníci majú pochodené bary a koncerty, ja chodím po svete. Kde sa dá nazbierať viac skúseností? Neláka ma more a vylihovanie, mám rada pohyb a históriu. Chcem stále na sebe pracovať a zlepšovať sa.“

O HRADOCH

Než vstúpi na územie opradené všakovakými legendami, nájde si minútu-dve, aby sa trochu oboznámila s jeho bývalým životom. Naštuduje si však prevažne len základné informácie.



Sparta dolina



Kunerad



Brodzany

„Niekedy si vopred dohodnem, aby mi sprístupnili hrad ešte pred oficiálnymi návštevnými hodinami. S radosťou musím skonštatovať, že sa našlo veľa milých ľudí, ktorí mi vyšli v ústrety a umožnili mi fotografovať bez davu návštevníkov.“ A či má aj nejaký hrad, ktorý jej ulahodil najviac? No pravdaže!

„Predsa ten náš Oravský a Bojnický zámok! Veď nie jeden cestovateľ sa o nich vyjadril, že sú to skvosty Slovenska. Ostatné hrady a zrúcaniny sú tiež veľmi pekné, ale tieto dva bodujú najviac.“



VERNÍ POMOCNÍCI

Svet je oboznámený s tým, že na ňom sídli niekoľko stoviek plemien. Je ale pozoruhodné, že jedno ich všetky spája a práve z neho sa dostalo na zem pestrosti v ríši psov.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Proces domestikácie vlka sa započal zhruba pred 12 000 rokmi. Ani Slovensko nie je výnimkou a i ono sa hlási k tomu, že jeho bohatstvo tvorí i vlastníctvo piatich výnimočne zdatných plemien, ktoré stoja tak za zmienku, ako aj za cit. Dnes vám predstavíme dve.

SLOVENSKÝ ČUVAČ

Čuvač môže byť pyšný, prenasleduje ho totiž možnosť pochváliť sa tým, že mu patrí neopomenuteľná možnosť zaradiť sa do čela plemien ako ten, čo je v našej krajine najtradičnejší. Je prívržencom stredoeurópskych

bielych pastierskych psov. Dobre sa osvedčil už dávno-pradávnou, keď jeho pomoc uľahčila pod Tatrami bremená, ktoré so sebou prinášalo povolanie horalov a pastierov. Čuvač však nie je nijaké neviniatko, je mohutný, vďaka čomu poslúži ako spoľahlivý strážca. Stádo, ku ktorému sa primkne, sa v nijakom prípade nemusí báť ani prefíkaných predátorov v lese (áno, myslí sa tým najmä z rozprávok známy vlk a obávaný medveď). Má biele sfarbenie, ale vonkoncom to nie je zhuk náhodne pôsobiacich okolností, biela mu bola predurčená. Veď ako inak by ho pastier aj v najväčšej tme odlíšil od šeliem?

Čuvač nemusí trpieť nenávisťou k zime, bráni mu v tom hrubá sršť, ktorá mu zabez-

pečuje pokoj aj v treskúcom decembri. Je to pes, ktorý vyniká inteligenciou, a akokoľvek nepochopiteľne to môže vyznievať, oplýva aj dosť veľkým sebedomím. Ocení ho dobrý pán, ktorý hľadá verného spoločníka.

SLOVENSKÝ KOPOV

Aj tento je silný, to mu uprieť nemožno. Okrem toho je však aj vytrvalý a do vienka mu bola daná aj rozhodnosť. Je to poľovný durič, ktorého výsadou je prenasledovanie (tu sa mu zide oná spomínaná vytrvalosť) a blokovanie diviačej zveri. Čosi také, aby slovenský kopov križil lásku s iným plemenom, je už nejaké to storočie zakázané. Robí sa to len a len pre jeho dobro, aby sa tak zachovala jeho čistota a tým aj jedinečnosť. Nikto totiž nie je taký ochotný nevzdávať sa ako on, v snahe doceliť svoje, sa aj v hustote lesa podvolí koristi naháňať hoc aj niekoľko hodín bez prestania. Má nepopierateľne vynikajúci čuch a zmysel pre orientáciu, čo mu jeho úlohu značne uľahčuje. ■





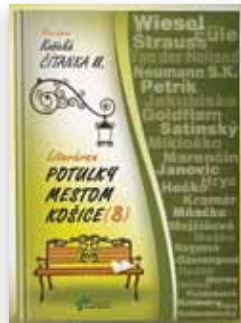
Košícká čítanka

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, Tolstovjovci v Košičiach i budúca blahoslavená. Doteraz nezverejnené preklady z nemčiny a maďarčiny. Medzi autormi nechýbajú: Oľga 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 dedúškom* a *Prázdniny s dedúškom 2* obsahujú dynamické príbehy hlavnej hrdinky Sarah, ktoré sú osadené do súčasnosti a ponúkajú detským čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, prístupujú im známe legendy, čerpajú z miestnych zvykov a tradícií. Každý príbeh je doplnený celostranovou ilustráciou, ktorá reprezentuje kľúčovú udalosť deja odohrávajúceho sa v danej kapitole. Publikácia s podtitulom *Vodné dobrodružstvo* hravým spôsobom učí čitateľov vnímať vodu inak. Prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, ktorý spolu so svojim otcom - lodným kapitánom navštívi vybrané lokality Slovenska, sa čitateľ oboznámi s rôznymi formami a spôsobmi využitia vody. Text je koncipovaný tak, aby motivoval k uvedomeniu si hodnoty vody a k zamysleniu, ako sa o toto prírodné dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

Cieľom najnovšej publikácie s podtitulom *Život na koľajniciach* je hravým spôsobom, prostredníctvom príbehu osadeného do súčasnosti, priblížiť čitateľovi krásy Slovenska. Predstaví mu históriu i technické pamiatky dokumentujúce bohaté dejiny železničnej dopravy na našom území. Oboznámi ho so zaujímavými povolaniami, ktoré môžu byť v súčasnosti na ústupe, ale ktoré zanechali výraznú stopu v našej histórii. V knižnom príbehu pred očami čitateľa 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 prerozprávaných povestí.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk



Modré pleso



Igor Válek

SLZY SMUTNÉHO DIEVČAŤA

Spisovateľ Igor Válek po úspešných knihách *Povesti o slovenských riekach*, *Povesti o slovenských liečivých prameňoch a kúpeľoch* a *Povesti o jazerách, plesách, studniach a studničkách* pripravuje veľkú knihu povestí o slovenskej vode. Tá čisto žblnká aj v tatranských plesách, hoci aj príbehom, ktorý nám spisovateľ ponúka z ešte len rodiacej sa knihy...

Text a foto **IGOR VÁLEK**

Najvyššie položeným plesom u nás je Modré pleso pod Malým Ladovým štítom. Podľa legendy sa raz naň rozhodol vydiapať istý Marko. Švárnny mládenec z podtatranskej dedinky, ktorý bol, vďaka šikovnosti aj sile, richtárom mládencov. Práve s nimi posedával uprostred dediny, a keďže mali dlhú chvíľu, prekárali sa. Keď už jeden druhého ponafahovali dosť a vždy vyšiel víťazne Marko, pichol doň ešte raz Juzek.

– Počúvaj, richtárko, hovoríš, že si najsmelší, že sa nikoho a ničoho nebojíš.

– Pravdaže nebojím, vari o tom niekto pochybuje?! – hrdo sa vystrel Marko.

– No, ja som si nie celkom istý... – prilieval olej do ohňa Juzek, aby ten náhodou nezhasol.

– Akože, čože?! – pozrel naň krivým okom Marko, zafal ruku a už sa blížil k nactiutŕhacovi. Ten sa zľakol a rečie:

– Veď ja nič, len minule som počul Marku, že ostatným hovorí, že by si vraj určite neuložil kamzíka, čo ho pod Malým Ladovým štítom kráľovná víl pasie.

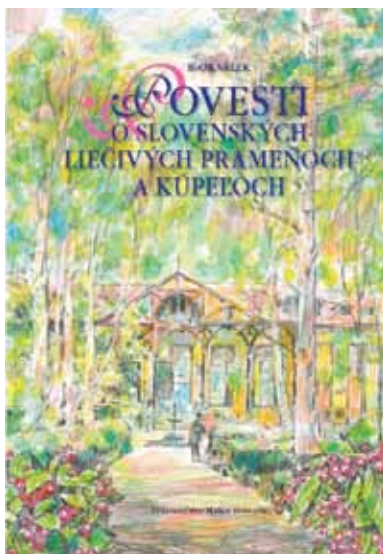
– Čože? Moja Marka si myslí, že som strachopud?

– Ba ešte som ju počul hovoriť, že sa nielen víly, ale aj výšky bojíš, a preto sa len pomedzi chalupy moceš, – udiera slovom klamár ďalej.

– Počkajte do večera, uvidíte, čo donesiem! Odkážte to aj tej nevernej dievke! – vykrikol Marko a už letel k tatranským končiarom. Kamaráti sa rozbehli zvestovať Marke, čo sa stalo a čo sa ešte len ide diať. Keď to počula, vyskočila od roboty a bežala za milým. Dostala strach a cítila, že sa nad ich osudom zafahujú čierne mraky. Naozaj, aj na oblohu sa zbehlo stádo barancov a začali sa klať. Na zem sa sypali blesky a medzi dolinami hrmeľo ako v súdny deň. Darma bežala Marka, urazená pýcha a mládencove nohy boli rýchlejšie. Keď dobehla pod ten nešťastný štít,

kdesi v polovici uvidela odlesk Marekovej valašky, ktorou si pomáhal pri výstupe. No videla ho aj kráľovná víl a vedela, na koho poľuje.

Marek sa driape, nič nepočuje a vidí len kamzíka pred sebou. Hoci mu námaha kradne dych, ešte sa vyšplhá po pár zubatých skalách a už je tak blízko, že dohodí na korist' valaškou. Roztočí ju nad hlavou, ale hodiť nestihne. Víla schytila blesk a šmarila ho do mládenca. Strašne sa zablysnie a zahrmlí... A keď je opäť vidno, smutno pozerá! Pod štítom leží švárnny lovec kamzíkov – nehybný a doudieraný na smrť. Milá mu darmo krv z čela utiera, darmo šepká slová lásky do ucha, darmo spína ruky k nebu i k víle. Je neskoro na nápravu. Dievčina si sadla vedľa tela mŕtveho milého a jeho smrť oplakávala tak dlho, až jej horúce slzy vyhlbili v tvrdej skale jazierko. Okružle ako jej tvár, modré ako oči a priezračné ako slzy. Toto Modré pleso tam nájdete aj dnes. ■





NOVÝ VZHĽAD POBOČIEK KNIŽNICE VĎAKA ÚSPEŠNÝM PROJEKTOM

Knižnica pre mládež mesta Košicev rámci projektov úspešne získava moderné interiérové vybavenie a darí sa jej tiež pravidelne dopĺňať police o vždy nové knižné tituly. Vďaka tomu môžu byť jej služby pre návštevníka zaujímavejšie a priestory útulnejšie.

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

Knižnica pre mládež mesta Košice má dvadsať pobočiek. Päť veľkých mimoškolských a pätnásť menších, ktoré sú súčasťou základných škôl. „Vzhladom na vysoký počet našich pobočiek je vždy čo robiť,“ hovorí Kamila Prextová, riaditeľka knižnice. „A nestojí to málo. Ako sa hovorí, najprv hasíme to, čo nás najviac páli, no najväčší dôraz aj tak venujeme vždy nákupu nových kníh. Ak nie je interiér pobočky úplne tip top, dá sa to oželiť, ale keď chýbajú nové knihy, to už je naozaj zlé. Čitatelia by potom asi stratili záujem k nám chodiť. Preto si na to dávame asi najväčší pozor. Zároveň si však nemôžeme dovoliť ani zanedbať technické vybavenie. Ohrozilo by to samotné fungovanie našich výpožičných služieb a tiež podujatia knižnice by stratili na lukrativite. Postupne preto meníme počítače, tlačiarne a multifunkčné zariadenia a snažíme sa na pobočky dopĺňať ozvučenia a interaktívne tabule. Až potom môžu prísť na rad opravy a modernizácia priestorov. Aj vďaka rôznym projektom sa nám naše predstavy darí uskutočňovať. Urobili sme niektoré väčšie investície a realizovali viditeľnejšie a neprehliadnuteľnejšie zmeny k lepšiemu.“

KNÍŽNICI SA PODARILO ZÚTULNIŤ UŽ PÄŤ POBOČIEK

Len nedávno knižnica prehodnotila spôsob investovania do obnovy priestorov jednotlivých pobočiek. Kamila Prextová to zdôvodňuje takto: „Kým predtým sme sa snažili obnovovať viacero pobočiek naraz, teraz to robíme ináč. Vytvorili sme si plán postupnej obnovy, v zmysle komplexnejšej zmeny k lepšiemu. Dôvod je jednoduchý. Ak dôjde k malým zmenám, nikto si to ani nevšimne a pobočky sa skoro nezmenia. Investujeme preto viac do jednej, aby to návštevník mohol viac oceniť. Nehovorím, že by sme

nechceli robiť viac, ale nie všetko sa dá naraz. Väčšími zmenami prešli zatiaľ pobočky LitPark, Nezábudka a pobočka v ZŠ Mateja Lechkého. Nové vybavenie získali tiež pobočka Humenská a pobočka v OD Merkúr, aj keď pri týchto dvoch už zároveň máme pripravené nové grafické návrhy na ich nový vzhľad, ktoré nám pomohli, v rámci svojich zadaní, vytvorili študenti z TU Košice.

NEZÁBUDKA PO VIAC AKO DVADSIATICH ROKOCH V NOVOM

Pobočka Nezábudka na Poľovníckej 5 sa okrem bezbariérového prístupu a ponuky zvukových kníh môže pochváliť prípravou komunitných podujatí, prioritne pre deti s rôznym telesným a sociálnym postihom. Naposledy komplexnou rekonštrukciou prešla v roku 1997. „Čas sa výrazne podpísal na vzhľade jej interiéru. Vďaka zriaďovateľovi knižnice, Mestu Košice, sa nám ale podarilo uskutočniť niektoré interiérové úpravy, doplnenie interiéru aj technického vybavenia. Menila sa tu sanita aj podlahy a došlo tiež k dispozičným úpravám. Priestor sa nám opticky naozaj zväčšil. Pribudli nové police, stoly, stoličky aj pódium na besedy a detské vystúpenia. Zakúpili sme dataprojektor s tabuľou, ktorý slúži na spestrenie vzdelávacích podujatí. Táto pobočka ponúka návštevníkom zároveň naozaj zaujímavú oddychovú zónu. Je to letná čítareň s diaľkovo ovládanou markízou, ktorá chráni pred silným letným slniečkom.“

LITPARK JE NAJVÄČŠOU A NAJMODERNEJŠOU POBOČKOU KNÍŽNICE

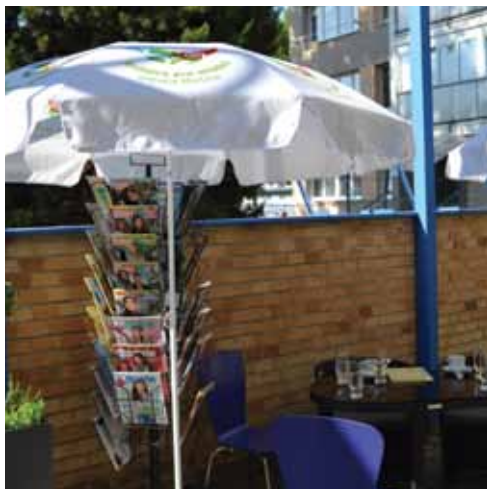
LitPark je centrálnou a najväčšou pobočkou knižnice. Ročne sa tu zaregistruje až 2.588 čitateľov. „Preto si samozrejme vyžaduje našu najväčšiu pozornosť. Len nedávno sme v LitParku slávnostne uvádzali naše naj-

novšie interiérové novinky. Pásku sme strihali na novučičkom prebaľovacom pultíku, ktorý poskytuje diskrétnu zónu pre hygienu dieťaťa, no priestor získal aj mäkučké a pohodlné sedacie vaky a tiež nové vybavenie detského kútika. Sedacie vaky oživia priestor veselými farbami. Sú súčasťou detského kútika a nájdete ich aj medzi regálmi, kde z nich je možné vytvoriť intímnu oddychovú zónu, alebo spoločné sedenia určené na rozhovor s priateľmi.

KNIŽNICA INVESTUJE AJ DO POBOČIEK V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Spoločná mestská dobrovoľnícka aktivita pomohla knižnici vynoviť jednu zo školských pobočiek. Šlo o pobočku v ZŠ Mateja Lechkého na ul. Jána Pavla II. Vynovený priestor sa žiaľ nepodarilo uviesť do užívania z dôvodu zavedených opatrení pred šírením koronavírusu. „Nič to na veci ale nemení. Pobočka je nádherná, je v úplne novom šate a je pripravená privítať svojich malých čitateľov hneď ako sa otvorí brány školy. Nedá mi nevrátiť sa k priebehu jej úprav. Tie by sme nezvládli bez pomoci. Obrátili sme sa preto priamo na Magistrát mesta Košice, ktorý nám pomohol zorganizovať dobrovoľnícku aktivitu s cieľom obnovy interiéru pobočky,“ hovorí

Kamila Prextovej. „Rukávy si s nami ochotne vyhrnuli mestskí policajti aj pracovníci TEHO Košice a Magistrátu mesta Košice. A za necelý deň sa nám podarilo nielen položiť nový koberec, ale stihli sme do pobočky nainštalovať všetok nový nábytok a pozakladať všetky knihy. Bola to jednoducho spolupráca na jednotku,“ vyjadruje spokojnosť Kamila Prextovej a verí, že sa knižnici pomoc dostane aj pri iných podobných akciách. ■





LÁSKA V POŠTE

Text MICHAELA MIHOKOVÁ

Za lúboštnou korešpondenciou je vždy nejaký príbeh. Niekedy je sladký-sladučký ako na jazyku sa rozpúšťajúci cukrík a list vzájomné puto posilní, pretože dvojica sa utvrdí v tom, že srdce a duša sa naveky spojili. Občas je vyznanie vpísané perom na papier trochu horkasté, ale súčasne má akúsi neuveriteľne vzrušujúcu príchuť. Deje sa tak vtedy, ak sa pár z takého či onakého dôvodu nemôže zísť, keď v cite bráni nerovné spoločenské postavenie, už predtým daný sľub niekomu inému alebo vlastný rozum, ktorý nie a nie odmietnuť hrdosť. Ach, ťažká je úloha lásky, ťažká je jej pozícia pri človeku.

Dnešná spoločnosť si vyznáva prepojenie inak, to je jasné. Pošle sa textová správa, v ktorej sa povie, že muž by pri žene vydržal po celučícký život. Vhodí sa to do chatu na sociálnu sieť a žena svojmu milému vyleje srdce a farbisto mu opíše, ako veľmi sa jej za ním cnie, ako jej stačí len pomyslenie na neho a ihneď sa jej zdá, že svet nie je také pusté miesto.

Ale ten list, tomu sa aj tak nič nevyrovná. Nie, o tom som presvedčená.

ZAČALO SA TO TAK...

Prvá zmienka, teda taká, ktorá prenikla na verejnosť, pochádza z 12. storočia. Lúboštný list mal na svedomí dobre známy filozof Pierre Abélard. Pierre sa bezhlavo pustil do lásky s o 22 rokov mladšou žiačkou a tá na dôkaz ich tajnej aféry aj počala dieťa. Juj, ale šťastie z toho neplynulo. Postaral sa o to strýko onej slečny-žiačky, rozhneval sa až tak prudko,

že za milencom poslal bandu bitkárov a tá ho doriadila a vykastrovala. Dvojica sa síce stihla zosobášiť, ale po takom strašnom čine sa každý z nich utiahol do iného kláštora. Nikdy však neprestala chodiť pošta od jedného k druhému.

LÚBIL JU, HOCI BOLA JEDNOU Z MNOHÝCH

Ani panovníkov neminul srdcabôľ, ani oni neostávali imúnni voči tej potvore, ktorá doškriabe dušu a zmení tvrdého na nadmieru citlivého. Dôkazom je aj kráľ Henrich VIII., ktorý vášňou zahorel voči Anne Boleynovej.

„*Moja milá a priateľka, seba aj svoje srdce vkladam do vašich rúk,*“ napísal jej v liste a história sama vraví, že ho Anna skutočne opantala.

Priamo z bojového poľa posielal vrúcnosť slávny Napoleon, adresátkou nebola iná, než jeho drahá Jozefína.

„*Ak ma už neľúbiš, nemám čo robiť na tejto zemi,*“ tvrdil vychýrený bojovník.

KTOVIE, KOMU BOLI URČENÉ

Geniálny skladateľ Ludwig van Beethoven nikdy nepostál pred oltárom a jakživ nezložil manželskú prísahu. Napriek tomu niekomu venoval kúsok seba, hoci sa nevie, kto bola tá žena, čo ju mal vyrytú v dlani i v hrudi.

Korešpondencia sa našla nespočetná, ale oslovenie bolo neurčité. Ona bola len jeho nesmrtelná milovaná a vraj môže žiť naplno len s ňou alebo vôbec.

ODPUSTILA MU

Kontroverzná maliarka Frida Kahlo nesmierne milovala manžela, aj keď jej bol neverný s jej sestrou.

„Nič sa nedá porovnať s tvojimi rukami, nič nie je ako zelené zlato tvojich očí. Moje telo Ťa je plné na celé dni a dni. Si zrkadlo noci,“ vyjadrila v liste.

AJ NA SLOVENSKU SA LÚBILO

Čo sa týka rodnej krajiny, aj tu je ľúbostná korešpondencia nerozlučne spätá s minulosťou. Dá sa len ochkať a povzdychnúť si, ako muž dokázal sformulovať túžbu, ako presne a oddane si ctil ženu, ako mu po nej prahla každúčká časť bytosti.

„Milovaná žena Magdaléna, že som ja k tebe nešiel, to neber osobne, lebo nikoho iného nevidím radšej. Ale včera som napísal, že dôvod prečo teraz nemôžem ísť do Lindvy pochopíš časom. Preto Ťa prosím, ja zaľúbený, aby si v tom nehladala zľú myšlienku, lebo zo srdca Ťa chcem vidieť. Vedeli by sme sa porozprávať, keby bolo miesta a času. Ja chápem, že komu ... si dôverovala, to by si vedela len ty sama, že tomu.... Kvôli prefikanému ľudu, aby si neutrpla škodu. Ja vaše veci nechápem. Nech Ťa pán Boh opatruje, moja milovaná Magdaléna, v zdraví. Nezabudni na nás,“ napísal Alexej Thurzo manželke v septembri roku 1528.

A ako by som smela položiť hlavu na vančúš a pokojne zadriemať, ak by som bola vy-

nechala Juraja Thurza? Veď on a jeho druhá žena sa priam preslávili tým, ako vznešene si písali, akú starosť si prejavovali, v akom objatí bývali ukrytí, hoci ich delila diaľka.

„U nás je už v noci chladno a ja som od Vás veľmi d'aleko a Vás sluha zabudol doma ohrievač do postele, preto som ho poslala za Vami, moje milé, krásne srdce, nemôžem Vám byť nablízku, ale aby ste na mňa spomínali, keď Vám budú vyhrievať Vašu posteľ ohrievačom,“ napísala Alžbeta.

A Juraj Thurzo jej neostal nič dlžný, odpovedal s rovnakou oddanosťou.

„Namiesto ohrievača, Ty sama, moje milé srdce, by si bola milšia, ale veď pán Boh nám dá aj to...“

Spočiatku spoločnosť fungovala na princípe odovzdávania si informácií prostredníctvom zvukových, ohňových a dymových signálov. S príchodom písma a vznikom najstarších civilizácií sa rozšírila aj potreba rýchlejšieho a lepšieho prenosu, a tak sa vyprofilovali prví bežci a jazdci na koni, ktorých úlohou bolo dopraviť správu. Vyspelejšie poštovníctvo mala Rímska ríša, v ktorej sa vybuďoval systém pravidelne rozložených poštových staníc.

Na našom území zabezpečovala spojenie Veľká Morava a to použitím diplomatických poslov. Len čo zanikla, kráľovský dvor zriadil kuriérov a poštové linky v krajinách, ktoré boli podľa vtedajšieho chápania kľúčové.

Pokračovalo sa poverením istých rodov, ktoré šľachta uznala za hodné šírenia tohto povolania, nechýbali ani poštové koče. Všetko sa zmodernizovalo najmä v 19. storočí, keď sa zrodil telegraf a telefón, vytvorila sa prvá poštová známka a viac sa spoliehalo na poštové schránky. Uplatnenie si našiel aj vlak a neskôr aj lietadlo.

Súčasnnosť diktuje sa stále posúvať, ale doručovateľ nikdy význam nestratí. Je prosťriedkom v príbehu medzi odosielateľom a adresátom. A čo by to bolo za rozpravu bez stredu? ■

WEST SIDE STORY[®]

Classic Broadway MUSICAL

Koncepcia: **JEROME ROBBINS**
Knižná predloha: **ARTHUR LAURENTS**
Hudba: **LEONARD BERNSTEIN**
Texty piesní: **STEPHEN SONDHEIM**
Réžia a choreografia pôvodnej produkcie: **JEROME ROBBINS**

V podaní podľa aranžmánu Music Theatre International (Europe) Limited:
www.mtishows.co.uk

WEST SIDE STORY

Najlepší muzikál všetkých čias

KOŠICE

29. 9. 2020

19:00 | Divadlo Grand

réžia: Ján Jackuliak

predpredaj vstupeniek:

MIC Košice, v sieti

predpredaj sk

Predstavenie prináša:

respect.
25 rokov pre Vás

Reklamní partneri:

K KASKÁDA
RESTAURANT

BRATISLAVA
PŘESPOŘEK
PŘESPOŘEK
KOŠICE
BRATISLAVSKÝ
KULTURNÝ
SPOLOK



2020

MSTIK
umelecká agentúra

www.westsidestory.sk

Hlavní mediální partneri:

MARKÍZA **Zoznam.sk**

Predstavenie
podporili:

CULTUS
RUŽINOV



Hlavní reklamní partneri:

K KONŠTRUKTA
INDUSTRY

ARTHUR
REAL ESTATE COMPANY

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

MÁJ-JÚN 2020

FIT AJ V KARANTÉNE

ÚNAVA A STRES

**MINULO SA DROŽDIE
V OBCHODOCH A ANI MÚKA
SA VÁM NEUŠLA? NEZÚFAJTE**

**AKO ROZVÍJAŤ KONCENTRÁCIU
POZORNOSTI DIEŤAŤA
V DOMÁCOM PROSTREDÍ**

**AKO POMÔČŤ DEŤOM UDRŽAŤ
SI V ŠKÔLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?**

**OTUŽOVANIE MÁ BLAHODARNÝ
ÚČINOK PRE TELO I PSYCHIKU**





INTERNETOVALEKAREN.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

RÚŠKO NA TVÁR

CHIRURGICKÁ POMÔČKA,
KTORÁ SA POUŽÍVA V OBLASTI
S VYSOKÝM RIZIKOM INFEKČIE.



1,30 €
0,84 €

FRESH AND CLEAN GEL

VYSOKO ÚČINNÝ GÉLNÁ RUKY
NA BÁZE ALKOHOLU
30 ML



5,90 €
2,90 €

DEZINFECTOL

DEZINFEKČNÝ ROZTOK
S BIOCIDNÝM ÚČINKOM
1X5 L



75,00 €
66,00 €

GOLD-VIT C 1000 FORTE

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
V KAPSULÁCH
1X30 CPS



15,30 €
8,50 €

ORTHO HELP EMULGEL DUO EFFECT

HREJIVÝ MASÁŽNY NA KOŽU
175 ML



11,00 €
8,00 €

OPTIMAL PLUS F-PRO COLLAGEN

TEKUTÝ VO FORME PEPTIDOV
ROZTOK 500 ML



59,99 €
47,25 €

URINAL AKUT FORTE SO ZLATOBYĽOU

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
20 TBL



20,86 €
15,39 €

DOKTOR SIRUP S PRÍCHUŤOU ČOKOLÁDY

KALCIOVÝ SIRUP
100 ML



5,84 €
4,20 €

BEZKONTAKTNÝ TEPLOMER INFRACERVENÝ

RÝCHLE BEZKONTAKTNÉ
MERANIE TEPLOTY NA ČELE



75,00 €
65,00 €

IDELYN BELIEMA EFFECT

TABLETY VAGINÁLNE
10 KS



11,33 €
9,02 €

VICHY PURETÉ THERMALE

ODLIČOVAČ 3V1
300 ML



17,90 €
15,44 €

EUCERIN Q10 ACTIVE

VYHLADZUJÚCI DENNÝ KRÉM
PROTI VRÁSKAM
500 ML



23,67 €
20,93 €

LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE



Presne tam, kde sa noc snúbi s dňom, súmrak s ránom a väšeň so šarmom, sa miešajú luxusné vône s farbami Francúzska... A presne tak, ako táto krásna krajina, tak aj naše parfémy a ich unikátne vône majú svoju dušu, srdce a hlavu, z ktorých sa tieto parfémy zrodili...

Parfémy De France nie sú len obyčajnými parfémami, ale sú skutočne originálnym dielom umelcov a veľmi prirodzene sa stanú aj Vašou neoddeliteľnou súčasťou. Na Vašom tele a pokožke vytvorí individuálnu novú vôňu a stanú sa ozdobou Vášho tela vďaka svojim vlastnostiam a zloženiu...



AME

Sladká ovocno-kvetinová vôňa s orientálnym nádychom pre energické a sebavedomé ženy vhodná na každodenné nosenie aj slávnostné príležitosti



BRILLANCE

Ovocno-kvetinová vôňa v sebe snúbi šľavnaté ovocie so sladkou arómou kvetov a vanilkou. Unikátne zloženie vône prináša dokonalú eleganciu a originalitu.



DÉLICE

Veľmi obľúbená letná vôňa pre dámy všetkých vekových kategórií, ktoré sa chcú cítiť nespútane. Budete si pripadať, akoby ste sa prechádzali po morskej kolonáde



DANSE POUR PARIS

Je komplexnou vôňou, ktorá vyzdvihuje ženskú eleganciu, rafinovanú ženskosť a nesie v sebe magickú zvodnosť okamihu.



FIT AJ V KARANTÉNE

Nie som žiaden GURU, ani sa za neho nepokladám. Avšak moje niekoľkoročné skúsenosti, práca s ľuďmi, štúdie, a pokusy na samej sebe mi pomáhajú formovať a ucelovať celok správneho fungovania či už v bežnom živote, alebo aj keď sú podmienky bežného fungovania nejakým spôsobom obmedzené.

Text **MÁRIA ELIAŠOVÁ**, marry.eliasova@gmail.com, Instagram: [@majka_eliasova](https://www.instagram.com/majka_eliasova)

Foto **LENIELLA PHOTOGRAPHY**, Instagram: [@Leniella.photography](https://www.instagram.com/Leniella.photography)

Ponúkam vám základné body, ktoré sú overené ako mnou, tak aj mnohými klientmi, s ktorými som spolupracovala a skutočne každý jeden z nich dosahoval progres. Či to bola študentka, fotografka, ktorá pracovala po nociach, finančník, mamička, podnikateľ, žena v domácnosti, chalan, ktorý mal 3 brigády, či vstávala tá osoba o 4:30 ráno, alebo na obed. Stále je to len o vás. Buďte sami sebe prioritami!

PODSTATA KAŽDÉHO ÚSPECHU JE V PRAVIDELNOSTI A KONZISTENCII

Dodržiuj SPÁNKOVÝ REŽIM 6-8 hodín denne. Spánok je nevyhnutnou súčasťou pre každého jedinca. Spánok nám zaručuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok môže spôsobiť celý rad komplikácií.

Zamyslite sa nad sebou. Čo spravíte ako prvé keď otvoríte oči? Začnete fukať do mobilu?

Alebo zapínate telku či rádio? A čo spraví ako prvé pes či mačka, keď sa preberú? Predsa sa ponatahujú. Toto je tak dôležitý bod dňa, avšak málo kto ho dodržiava, zas raz sú tie zvieratká šikovnejšie. RANNÝ STREČING, ktorý zaberie 10-15 minút ešte nikdy nikomu neublížil. Mnoho príkladov nájdeš na nete. Začni to robiť pravidelne a ručím za zmenu!

Ludské telo tvorí až 70% VODA. A predsa my na ňu zabúdame. Vypíť denne 2,5-3l vody je pre nás doslova nereálne. Pravidelným prísunom vody sa telo jednak čistí, hydratuje, pomáha k činnosti vnútorných orgánov, zlepšuje spracovanie výživných látok z potravín, podporuje okysličovanie buniek, zlepšuje priechodnosť čriev, zvyšuje spotrebu kalórií a mnoho X funkcií. Preto ráno vstaň a vypí pohár čistej či citrónovej vody. Osobne doma počas tejto karantény si sama pomáham tzv meraním, kedy viem, že potrebujem za deň





vypiť aspoň 2x džbán, ktorý si naplním hneď z rána. Takto funguje kontrola u mňa. Neza-búdaj, nepi len keď cítiš smäd, pi pravidelne počas dňa. Do pitného režimu nezahŕňaj kávu či pivo. Snaž sa eliminovať vody s pridaným cukrom.

Ďalší kameň úrazu je STRAVA. Buď jete málo (najčastejší prípad), veľa, alebo maximálne nepravidelne. Aby ste zabránili nočným vyjedačkám chladničiek, nastavte si vašu stravu na určitú pravidelnosť (slovo najčastejšie vyskytujúce sa v tomto článku). Je dôležité pochopiť, že 60kg žena nemôže mať rovnaký príjem ako 90kg muž. To máš ako s autami, viac „žerie“ dvojliter ako 1.2. Jedz pestro a pravidelne (nezabúdaj ani na ovocie a zeleni-

nu). Viackrát som postrehla, ako sa ľudia boja jesť prílohy k jedlám- ryža, zemiaky, quinou, cestoviny... Dajú si radšej len zeleninu. Za tú zeleninu máte plus, avšak len tá vám nezaručí plnohodnotný príjem, ktorý potrebuje-te poskytnúť vášmu telu. Netreba sa báť jesť ako prílohy, tak aj ovocie. Jedlo predsa nie je za trest, ale ako pôžitok a palivo pre naše telo. Veď nie nadarmo sa hovorí „sme to, čo jeme“. Čerpaj energiu zo slnka! PRÍRODA JE doslova LIEK. Doma roztvor žalúzie, otvor okno, vyvetraj, zrelaxuj sa na balkóne, choď na prechádzku (samozrejme, s dodržaním všetkých bezpečnostných vyhlásení). Zatrénuj si doma. Na internete je snáď milión príkladov na domáce cvičenie. Cvič s vlastnou váhou, ako čin-

ky použi napríklad fľaše s vodou, alebo vak naplnený múkou, cukrom či hoc čím iným. A ten pocit po tréningu je jednoznačne na nezaplatenie! Nezabúdaj, že okrem fyzickej kondície je dôležitá aj tá mentálna. Pracuj na oboch.

Konečne máš skutočne čas na to všetko, čo si doteraz odkladal/a. Pretried' si šatník, čítaj knihy, vzdelávaj sa, nauč sa nový jazyk, (aj keby to mali byť len základy), vyprac pivnicu, práve teraz máš priestor na to všetko, čo si si počas bežného pracovného kolobehu nevedel dovoliť.

Ďalšia z podstatných vecí je MAŤ SA RÁD, VÁŽIŤ SI SÁM SEBA! Každý jeden sme jedinečný a sme unikát. Buď pokorný, príjmy toto obdobie tak, že ňa to má niečomu naučiť a buď tolerantný aj k svojmu okoliu.

ÚSMEV, nezabúdaj sa usmievať, pretože s úsmevom je všetko ľahšie! Pamätaj na to, ako úžasná a jedinečná osoba si! Vnímaj toto obdobie ako priestor venovať sa samému sebe.

Dôležité je mať svoj deň naplánovaný aj počas tohto obdobia. Ak si ostal momentálne doma, teda nepracuješ, rozdeľ si činnosti a povinnosti počas dňa na určité etapy. Jednoducho si ho plánuj! Toto poradie je len príkladové:

Po prebudení si doprajem ľahký strečing

Raňajky a káva

Idem do obchodu, poprípade sa prejsť

Varím

Čítam knihu/meditujem

Cvičím (cvičiť vieš aj vonku, využij krásne počasie!)

Učím sa (nie, nemusíš byť študent, stačí len chcieť sa vzdelávať v tom, na čo si doteraz priestor nemal)

Upratujem

Jedlo

Prechádzka

Samozrejme, ku každému jednému bodu by som vedela písať mnoho vecí a namiesto člán-

ku by si teraz čítal knihu. Na to priestor momentálne nie je, avšak opakovanie je matka múdrosti, a preto si to tu zhrnieme

1. Dostatočný 6-8 hodinový spánok
2. Ranný celotelový strečing 10-15 minút
3. Dodržanie pitného režimu 2,5-3l
4. Pravidelná strava
5. Pohyb počas dňa/ tréning
6. Priestor pre svoj rozvoj, hobby, relax
7. Váž si sám seba a svoje okolie
8. Usmievaj sa :)





RADA LEKÁRNIKA

ÚNAVA A STRES

Text MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ

Myslím, že nebudem preháňať, ak poviem, že nikto z nás by ani v najodvážnejších snoch nepredpovedal takýto vývoj situácie. Že nastane niečo, s čím sme sa v moderných slovenských dejinách nestretli a o čom sme boli presvedčení, že sa nás týkať ani nebude a ostane problémom vzdialených zemepisných šírok. Nie naším. Pravda je však iná a každý jeden z nás pocítil dopad situácie na svojich vlastných pleciah nezávisle od veku, pracovného zaradenia či sociálneho statusu.

Eudstvo dostalo celoplošnú absolútnu facku a môžeme polemizovať či si ju zaslúžilo alebo nie. Na čom skutočne záleží je to, čo si z celej tejto šlamastiky, ktorou žijeme, odnesieme do budúcnosti. Sme schopní sa ponaučiť alebo sa len čím skôr sebecky túžime vrátiť do starých koľají k tomu, čo sme kedysi považovali za „normálne“, hoci to tak možno ani nebolo? Ktovie. Faktom však ostáva, že sa všetci cítime unavené. Sme unavení zo strachu o seba, o svojich blízkych a z obáv ohľadom ekonomického dopadu tejto situácie na naše životy. Sme unavení z neustálych zmien, ktorým sa musíme podrobovať, napriek tomu, že sú v prospech nášho zdravia. Sme unavení z nespočetného množstva čísel, grafov, štatistík, z nekonečného počtu odsledovaných minút

všetkých mimoriadnych relácií, tlačoviek a vyhlásení. Ako sa hovorí – je toho dosť už aj na koňa...

Únava je prirodzená subjektívna reakcia človeka na záťaž. Všetci sa občas na chvíľu cítime unavené, keď toho máme veľa v práci, prerábame byt, či si jednoducho nemáme čas poriadne a hlavne kvalitne oddýchnuť. Zdá sa, že čím viac sa bremená na našich chrbtoch zväčšujú, tým zostáva menej priestoru na fyzickú ako aj psychickú regeneráciu. Treba mať ale na pamäti, že ignorovať požiadavku tela na odpočinok je pomerne nebezpečné rozhodnutie. Veď ako sa má unavený, preťažovaný a teda aj imunitne oslabený organizmus efektívne vysporiadať s nárokmi a hrozbami každodennej reality? Veľmi ťažko.

Nezabúdajme, že pretrvávajúci pocit únavy môže byť tiež dôsledkom systémových chorôb, ako sú endokrínologické poruchy, anémia, nádorové ochorenia, infekcie, psychiatrické diagnózy či poruchy výživy. V týchto prípadoch, keď je únava príznakom, je základom riešiť hlavnú príčinu, čiže liečiť primárne ochorenie. Kapitolou samou o sebe je tzv. chronický únavový syndróm, ktorý pre odborníkov ostáva stále pomerne neprebádanou zemou. Týka sa pacientov popisujúcich výrazný dlhodobý pocit únavy, u ktorých nebola diagnostikovaná relevantná príčina a teda ani stanovená zodpovedajúca liečba. K postihnutým je nutné pristupovať individuálne a komplexne sa zamerať na každý zo symptómov (poruchy spánku, trávacie ťažkosti, depresívne stavy).

Fyzická únava sa prejavuje ako pocit straty sily, ťažoby, stuhnutosť či bolesti svalov. Na jej zvládnutie si stačí dopriať pasívny odpočinok vo forme spánku, masáže či kúpeľa. V určitých prípadoch je vhodné podporiť prietok krvi preťaženými svalmi pomocou metód aktívneho odpočinku – doplnkovými športmi, kompenzačným cvičením, pohybom vo vode.

Psychická únava sa najčastejšie prejavuje ako vyčerpanosť až ospalosť, poruchy koncentrácie a pamäti. Človek má problém sa prispôbovať zmenám a novým situáciám. Je jasné, že fungovať s dlhodobou psychickou únavou, je ako žiť na mínovom poli – skôr či neskôr to začne vybuchovať. Znižuje sa pracovný výkon, narušajú sa medziľudské vzťahy, klesá obranyschopnosť organizmu, pridružiť sa môžu ďalšie ochorenia. Krátkodobá

GERIMAX Plus
Výživový doplnok s kombináciou ženšenu, vitamínov a minerálnych látok. Bol vyvinutý špeciálne pre osoby, ktoré sú aktívne každý deň, chcú mať vyvážený pracovný a rodinný život. Je odporúčaný pri dlhobojej, nadmernej psychickej a fyzickej námahe, pri intenzívnej práci a pri strese. Ženšen prispieva k zníženiu únavy. Prispieva k vitalite, k duševnej kondícii a prirodzenej obranyschopnosti organizmu. Horčík, niacin a vitamíny B6 a B12 prispievajú k nořmálnej funkcii imunitného systému.

únava je o čosi ľahší oriešok. Zázračný účinok má riadny spánkový režim, pričom dbať treba na kvalitný matrac a dôkladné vyvetranie spálne. Či sa nám to páči alebo nie, dôležitý je toľko omieľaný dostatočný príjem tekutín a pestrá strava. Aj pravidelná pohybová aktivita je vhodným prostriedkom ako si vyvetrať hlavu a zatočiť s únavou.

Ak zmienené režimové opatrenia nezaberajú v dostatočnej miere, môžeme pristúpiť k výživovým doplnkom. Siahnuť môžeme po multivitamínových doplnkoch alebo doplnkoch s obsahom konkrétne vitamínov skupiny B. Dobré je doplniť si koenzým Q10 a minerálne látky, predovšetkým horčík a železo.

Dôležité postavenie v boji s únavou majú aj prípravky s obsahom rastlinných výťažkov. Ide predovšetkým o rastliny obsahujúce xantínové deriváty – kofeín, teofylín a teobromín. Najviac bohaté na ich obsah sú kávovníky, čajovník čínsky, kakaovník pravý. Zaujímavé je, že listy čajovníka obsahujú väčšie množstvo kofeínu ako semená kávovníka. Kvôli vyššiemu obsahu trieslovín má povzbudzujúci účinok po vypití záparu listov čajovníka pomalší nástup, no dlhšie trvanie, ako je tomu u kávy. Z cesmíny paraguajskej sa pripravuje známy juhoamerický nápoj maté. Aj pôvodná receptúra nápoja značky Coca-Cola obsahovala xantínové deriváty z výťažkov semien koly lesklej a koly končitej. Oblúbená je tiež paulínia nápojová známejšia pod názvom guarana. Xantínové deriváty pôsobia na centrálnu nervovú sústavu psychostimulačne a napriek tomu, že nebola jednoznačne potvrdená fyzická závislosť, často sa popisujú silné abstinenčné príznaky po prerušení pitia kávy u jej verných milovníkov. Podľa Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín je pre dospelého človeka bezpečná dávka 6 šálok espressa / 4 zalievané kávy denne (400mg kofeínu). Pri predávkovaní môže dôjsť k nevoľnosti,

zvracaniu, bolestiam hlavy, nespavosti, svaľovému trasu až arytmiám srdca. Xantínové deriváty by nemali užívať deti, pacienti s vredovými ochoreniami, srdcovými arytmiami, úzkostnými poruchami či trpiaci nespavosťou.

Ďalšou skupinou sú adaptogénne rastliny, teda rastliny, ktoré pomáhajú zvládať záťažové situácie ako stres, choroby a starnutie a tým predchádzať únave a pocitom slabosti. Obsahujú fenyletanoidy, fenyylpropanoidy, lignány a saponíny, ktoré vďaka svojej štruktúre napodobňujú účinky iných látok vyskytujúcich sa v organizme, čím pôsobia na centrálnu aj vegetatívnu nervovú sústavu, imunitný systém a metabolizmus. Najznámejším predstaviteľom je všehoj ázijský, teda ženšen. Aby sa naplno prejavili jeho povzbudzujúce účinky, odporúča sa užívať ho 3 mesiace. Ak sa do 2 týždňov neprejaví aspoň čiastočné zmiernenie pocitu únavy, vhodné je konzultovať jeho ďalšie užívanie s odborníkom. Medzi najčastejšie nežiaduce účinky patria kožné alergické prejavy a tráviace ťažkosti ako zvracanie, hnačka alebo zápcha. Adaptogénne rastliny by mali užívať len osoby nad 18 rokov. Podobné vlastnosti má aj všehojovec štetinatý (sibírsky ženšen), menej sa používa rozchodnica ružová.

Záverom už len dodám, že je v záujme každého z nás naučiť sa počúvať vlastné telo. Iste, všetci na seba máme vysoké požiadavky, chceme stihnúť a získať čo najviac, iní sa prehnane trápime vecami, ktoré nemôžeme nijako ovplyvniť, trápime sa nepriaznivými životnými okolnosťami a tak viazneme v bludnom kruhu šialenstva a starostí. Radšej sa však na chvíľu zastavme, dajme vlastnému tieňu možnosť nás dobehnúť a vydýchnuť si, keď už všetky naše kontrolky bijú na poplach. Až potom môžeme znova plniť energie naskočiť späť do ringu zvaného život. ■



MINULO SA DROŽDIE

V OBCHODOCH A ANI MÚKA SA VÁM NEUŠLA? NEZÚFAJTE.

Koronakríza nám ukazuje nevídané stránky života. Je taká mocná, že dokáže meniť osudy, formuje ľudí, dokonca aj ich nákupné návyky. Fenoménom doby, ktorej dominuje vírus, sa, ku podiviu, stal aj nedostatok droždia a múky v obchodoch.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Ako sa nám život zo dňa na deň spomalil, zrazu máme o čosi viac času a chceli by sme si upiecť voňavý domáci chlieb alebo sladké buchty. Precitneme však z našich plánov hneď, ako zistíme, že kúpiť si droždie nebude také jednoduché. Žeby sme vyskúšali kváskovanie? Naše babičky mali v kváskovaní rutinu, my sme ho stále odkladali, keďže sme prácný postup nevedeli zosúladiť s našim hektickým denným rytmom. Ale času je teraz dostatok,

múky však niet. Tá zmizla z regálov a stala sa z nej nedostatková komodita. Spoznávate sa aj vy v tomto príbehu?

Vyskúšajte si teda s nami upiecť náhradu za klasický chlieb v podobe nízkosacharidového a bezlepkového chlebička zo semienok. Je zdraviu prospešný s vysokým obsahom vlákniny, bielkovín a omega 3 mastných kyselín. Tento nutrične hodnotný ľanový chlieb bez pšeničnej múky je naozaj veľmi chutný a



cícerovú nátierku s doma naklíčenými fazuľkami mungo.

PRE MLSNÉ JAZÝČKY

Za zdravú alternatívu sladkostí odporúčame kokosovo-makové pečené buchtičky.

Ingrediencie: ½ hrnčeka mletého maku, ½ hrnčeka strúhaného kokosu, štipka himalájskej soli, štipka sóda bikarbóny, 1 vajíčko, 1 jablko, 3 polievkové lyžice kokosového oleja, med alebo kokosový cukor podľa chuti, nastrúhanú citrónovú kôru podľa chuti.

Mletý mak zmiešame so strúhaným kokosom. Vajíčko vyšľaháme, pridáme štipku soli a štipku sódy bikarbóny. Všetko zmiešame a pridáme nastrúhané jablko. Do zmesi za-

jednoduchý na prípravu. Potrebovať budeme doma namleté semienka, z ktorých získame hrubozrnnú múku.

Ingrediencie: hrnček sezamových semienok, hrnček slnečnicových semienok, ½ hrnčeka vlašských orechov, hrnček tekvicových semienok, hrnček lanových semienok, 4 vajíčka, ½ čajovej lyžičky sóda bikarbóny, cca 100 ml vody, štipka himalájskej soli.

Príprava trvá približne 30 minút. Najprv si namelieme semienka a dôkladne ich premiešame. Oddelíme vaječné bielka od žltok. Z bielka so štipkou soli vyšľaháme tuhý sneh, do ktorého postupne zamiešame žltka, sódu bikarbónu a časť vody. Následne pridáme sypkú zmes pomletých semien. Ak je hmota príliš tuhá, prilejte viac vody. Tekutú masu prelejte do formy vystlanej papierom na pečenie. Vložte do rúry. Chlebík sa v rúre vyhriatej na 180 °C upeče za 50 minút. Po upečení chlieb vyberte z formy a nechajte ho vychladnúť na rošte. Skladujte ho v chladničke.

Chlebík vďaka lanovým semienkam nadobudne príjemnú orieškovú chuť. Podávame ho s rôznymi druhmi nátierok. Odporúčame



miešame roztopený kokosový olej a pridáme podľa uváženia med alebo kokosový cukor. Ochutíme citrónovou kôrou podľa chuti. Zmes dobre premiešame. Následne z nej odobráme lyžicou a tvarujeme buchtičky, ktoré ukladáme na papier na pečenie. Vložíme do rúry. Pečieme 30 minút. Po vychladnutí pokvapkáme čokoládou a podávame s ovocím. ■

Himalájska soľ



Je nerafinovaná a navyše v sebe ukrýva množstvo minerálnych látok, ktoré organizmus potrebuje. V klasickej jodizovanej soli toto nenájdete. Klasická soľ nemá žiaden pozitívny efekt na organizmus. Himalájska soľ naopak pomáha organizmu s okysličением a odstránením škodlivín. Prečisťuje organizmus od škodlivých látok. Podporuje okysličenie buniek - odkysľuje organizmus. Prečisťuje cievy - podporuje trávenie. Doplná do tela minerály - normalizuje krvný tlak. Normalizuje hladinu hormónov. Odbúrava kryštáliky z kĺbov - prevencia proti Dne. Prevencia proti kardiovaskulárnym ochoreniam. Lepšie hojenie pokožky.

Lan hnedý BIO



Je proti rakovinová bomba. Lanové semiačka obsahujú cenné látky, ktoré uzdravujú celé telo a chránia bunky pred rakovinovým bujnením a pred inými vážnymi ochoreniami... Podporujú obranyschopnosť tela. Majú detoxikačné účinky - prečisťuje celé telo. Čistia aj hrubé črevo a podporuje tvorbu črevnej mikroflóry. Majú antiseptické a antibiôtické účinky - zlepšujú trávenie. Odstraňujú zápchu ale aj hnačku. Znižujú „zlý“ cholesterol. „Prečisťujú“ obličky a pečeň. Pomáhajú pri kožných ochoreniach - udržiavajú pevné cievy. Výborné ako súčasť prevencie proti rakovine a kardiovaskulárnym ochoreniam. Normalizujú cukor v krvi a zastavujú vlčie hladý.

Tekvicové semienka BIO



Tekvicové jadierka v BIO kvalite sú zdravé, majú nižšiu energetickú hodnotu ako čipsy alebo iné slané maskrty a podporujú celé telo k lepšiemu zdraviu. Tí, čo potrebujú schudnúť si taktiež prídu na svoje. Podporujú zdravé chudnutie, ododnenie organizmu, doplnenie správneho tuku, odstránenie zlého cholesterolu a prečistia Vám celé telo od škodlivých látok. Silná podpora obranyschopnosti. Ochrana buniek pred rakovinovým bujnením a pôsobením voľných radikálov. Prevencia rakoviny - detoxikačné účinky. Antiseptické účinky - protizápalové. Znižujú vysoký krvný tlak - znižujú vysoký cholesterol. Prevencia kardiovaskulárných ochorení. Doplnajú dobrý tuk do organizmu. Odvodňuje nadbytočnú vodu - prečisťujú obličky a močové cesty. Zlepšuje trávenie - podporuje tvorbu žalúdočných šťiav. Podporujú pravidelné vyprázdňovanie. Prírodné antidepresívum - zlepšuje náladu - udržiava zdravý nervový systém

Slnečnicové semienka BIO



Obsahujú dôležité látky, vďaka ktorým sa zlepšuje činnosť skoro každého orgánu a funkcie v našom tele. Sú to malé semiačka, ktoré napriek svojej drobnosti, majú vysokú nutričnú hodnotu a preto by nemali chýbať - ako pravidelná plnohodnotná strava u Vás doma. Sú neutrálna potravina, ktorú viete pridať do slaných a aj sladkých jedál. Podporujú obranyschopnosť. Silné antiseptické účinky. Podporujú trávenie - urýchľujú metabolizmus. Zlepšujú vyprázdňovanie - detoxikujú tráviaci trakt. Prevencia proti rakovine - prevencia proti vzniku Diabetesu. Prevencia proti vzniku kardiovaskulárných ochorení - znižovanie vysokého cholesterolu. Znižovanie vysokého krvného tlaku. Upokojuje nervový systém. Podporuje sústredenosť a pamäť. Zlepšuje kvalitu pokožky, vlasov a nechtovej - eliminuje kožné ochorenia a poranenia. Prevencia proti Osteoporóze - spevnenie kĺbovej a kostnej hmoty

D
A
R
Y

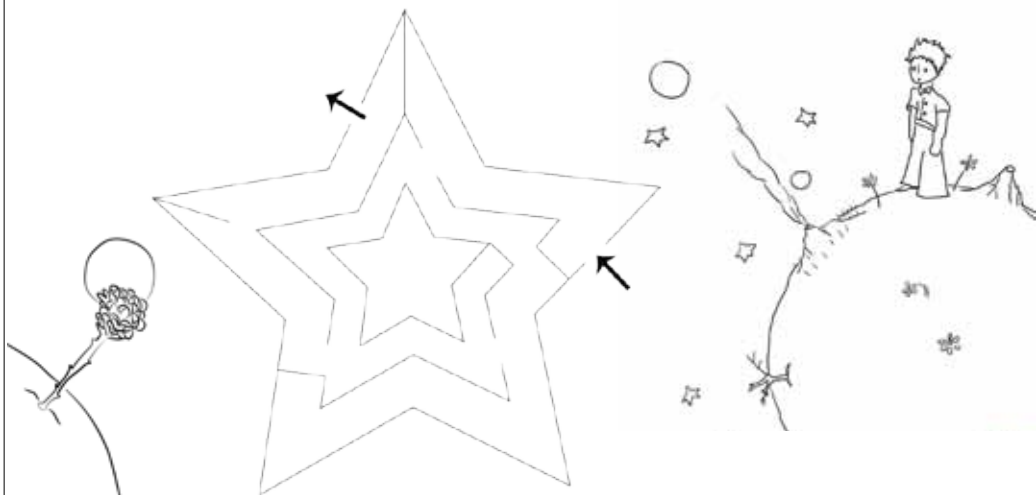
Z
E
M
E

Zabavte sa s Malým princom

Prečítajte si spolu s deťmi jednu z najčítanejších kníh sveta - Malého princa.

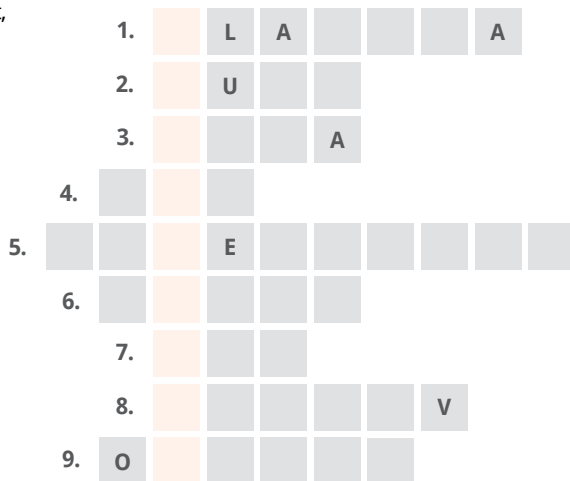
Recyklujte veci, ktoré doma máte a vyrobte z nich spoločne svoju planétu.

Malý princ zanechal na svojej planéte ružu, ktorú mal veľmi rád. Pomôžte mu nájsť k nej cestu?



Malý princ precestoval množstvo planét, čo na nich túžil nájsť sa dozviete, ak vyplníte tajničku.

1. Objekt, ktorý sa nachádza v slnečnej sústave.
2. Kvetina, ktorú Malý princ zanechal na svojej planéte.
3. Ťažko sa hľadá v kope sena.
4. Plaz bez nôh s dlhým šupinatým telom.
5. Najmenej obľúbený predmet v škole.
6. Múdry muž, ktorý skúma svet.
7. Pevné skupenstvo vody.
8. Pevnina, ktorá je z každej strany obklopená vodou.
9. Zvieratko, ktoré mal pilot nakresliť Malému princovi.





AKO ROZVÍJAŤ KONCENTRÁCIU POZORNOSTI DIEŤAŤA V DOMÁCOM PROSTREDÍ

V období nástupu do školy by malo byť dieťa zrelé vo viacerých oblastiach. Okrem iného, by malo vedieť spracovať podnety, informácie, zapamätať si ich a následne využiť.

Text CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENIE
Karpatská 8, Košice, www.kpppe.eu

Pozornosť, koncentrácia a schopnosť sústrediť sa. Toto všetko sa vyžaduje nielen od školopovinného dieťaťa, ale aj od predškoláka. Pred nástupom do školy, by dieťa malo byť schopné plne sa sústrediť na jednu činnosť 10 až 15 minút. V prípade, ak to ešte nedokáže je pravdepodobné, že bude mať problém so schopnosťou získavať nové informácie, zapamätať si ich a s tým súvisí aj schopnosť

učiť sa. Schopnosť pohotovejšieho osvojenia si nových poznatkov sa zlepšuje aj zvyšovaním kapacity pamäti.

POZORNOSŤ V PREDŠKOLSKOM VEKU

V predškolskom veku sú deti prirodzene impulzívne a aktívne. Ich pozornosť je ešte nestála a ovplyvnená rôznymi podnetmi z okolia. Dieťa v predškolskom veku do šies-

tich rokov prechádza veľkými zmenami v súvislosti so zrením centrálnej nervovej sústavy. Vývin pozornosti v detskom veku sa prejavuje predovšetkým vo zvyšujúcej sa schopnosti autoregulácie, teda schopnosti ovplyvňovať vlastnú pozornosť z hľadiska jej zamerania i dĺžky trvania a tiež kontroly pozornosti. Postupne sa zvyšuje aj adaptabilita pozornosti. Zlepšuje sa schopnosť diferencovať podnety a sústrediť sa iba na tie, ktoré sú dôležité pre danú činnosť. Rozlišujú sa dva základné druhy pozornosti: neúmyselná a úmyselná-pozornosť. Neúmyselnú pozornosť vzbudzujú audržiavajú rôzne osobitosti pôsobiacich podnetov ako je napríklad sila, veľkosť, náhlosť a podobne. Dozrievaním centrálnej nervovej sústavy sa dieťa pomaly naučí sústrediť sa na určitý cieľ a udržať si ho v pamäti. Tak sa vyvíja úmyselná pozornosť. Tento druh pozornosti závisí predovšetkým od významu danej činnosti a od vzťahu dieťaťa k nej. Práve rozvíjanie tejto pozornosti je dôležité pre vstup do školy. Pri tréovaní tejto pozornosti vám môžu pomôcť niektoré hry a zároveň s nimi môžete dieťa zabaviť.

hračky z kinder vajičok, stavebnica, lego a podobne. Úlohou dieťaťa bude zapamätať si čo najväčší počet predmetov. Predmety rozložte na stole alebo na zemi. Dieťa má jednu až dve minúty na to, aby si poprezeralo všetky predmety. Následne zakryte všetky predmety a úlohou dieťaťa bude vymenovať tie, ktoré si zapamätal.

3. KLASICKÉ PEXESO

Ide o zábavnú a zároveň veľmi účinnú formu tréovania nielen pamäti, ale aj pozornosti.

4. KNIŽNÉ PRETEKY

Táto hra je vhodná na tréovanie koncentrácie. Zapojte sa aj vy. Spoločne s dieťaťom si dajte nejakú knihu na hlavu a prejdite krížom cez izbu, kto bude rýchlejší. Kniha však nemôže spadnúť. Neskôr si môžete dať aj nejaké prekážky.



5. OBOR ALEBO TRPASLÍK?

Ide o pohybovú hru zameranú na rozvoj pozornosti. Vašou úlohou bude dávať povely, ak poviete, že „trpaslík“ dieťa spraví drep a zostane dole. Ak poviete „obor“ musí sa postaviť. Povely hlásite náhodne. Rovnaký aj viackrát za sebou, tým udržíte pozornosť.

6. ROZSTRIHNUTÝ OBRÁZOK

Rozstrihajte jednoduchý obrázok (pohľadni-

NÁMETY NA HRY

1. TRIEDIME GEOMETRICKÉ TVARY

Nastrihajte z tvrdého papiera po desať malých trojuholníkov, štvorcov, obdĺžnikov a kruhov. Potom ich vložte do ruky dieťaťa, ktoré má zaviazané oči. Za aký čas roztriedi tieto tvary na štyri kôpky podľa druhu? Za každý kus, ktorý položí na nesprávnu kôpku, mu pripočítate 5 sekúnd. Každý deň mu môžete porovnávať čas a zisťovať či sa zlepšuje alebo zhoršuje.

2. ČO VŠETKO SI VIDEL?

Zoberte si 10 až 30 malých predmetov (podľa veku dieťaťa). Môže to byť pero, nejaké



cu, obrázok z časopisu) na niekoľko kusov a povedzte dieťaťu, nech ho poskladá. Postupne zvyšujte náročnosť a obrázky strihajte na menšie a nepravidelnejšie tvary. Môžete využiť aj puzzle.

7. PALEC HORE, PALEC DOLE

Dieťaťu budete hovoriť rôzne výroky, ktoré môžu byť pravdivé ale aj nepravdivé. (napríklad „Mlieko je fialové“, „Hrušky rastú na stromoch“). Ak si dieťa myslí, že výrok je pravdivý, zdvihne palec hore. Ak si myslí, že výrok je nepravdivý, palec nasmeruje dole. Musí však pozorne počúvať.

8. ZÁPALKOVÁ STAVEBNICA

Zo zápaliiek postavte niekoľko rovnakých obrázkov (domčeky, vláčiky a pod.), z nich iba jeden je úplný a u ostatných vždy niektorá zo zápaliiek chýba. Dieťa má chýbajúce zápalky doplniť tak, aby všetky obrázky boli úplné. Túto hru môžete hrať aj naopak - dieťa vám

postaví jeden kompletný obrázok a jeden neúplný a vy „hádate“, kde chýbajú zápalky.

9. TRIEDIME PREDMETY

Úlohou dieťaťa je roztriediť predmety podľa: farby (na jednu stranu červené kocky, na druhú zelené), veľkosti, materiálu (sklenené, kovové, drevené...).

10. NIEČO VIDÍM A JE TO ČERVENÉ

Rozhliadnite sa po miestnosti a povieť „niečo vidím a je to červené“. Dieťa pozorne sleduje miestnosť a hľadá na čo ste asi mysleli, keď uhádne, dáva ďalšiu úlohu. Okrem farieb môžete použiť aj geometrické tvary alebo nejaké predmety.

Pri všetkých hrách je dôležité, aby bolo dieťa pochválené. Nechávajú ho aj prehrávať, aj to sa musí naučiť, najideálnejšie je, ak sa to naučí ešte pred vstupom do školy. ■

ORTHO HELP COMPLETE

Kompletný rad pre vaše kľby.

OrthoHelp kids

výživový doplnok

NOVINKA



OrthoHelp complete

výživový doplnok

NOVINKA

OrthoHelp emulgel

NOVINKA



pharma
progress
zabezpečuje distribúciu v ČR a SR

MUDr. Radomír Holibka, Ph.D.
popredný český ortopéd,
lekár hokejovej reprezentácie



Žiadajte vo Vašej lekárni!

AKO POMÔČŤ DEŤOM UDRŽAŤ SI V ŠKÔLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?



Máte hlavu v smútku, pretože skôr alebo neskôr sa váš anjelič vráti do škôlky a opäť to príde - začne byť chorý? Trasiete sa pri predstave, že sa to bude neustále opakovať? S istou mierou chorľavosti pri nástupe do kolektívu treba rátať, no malému telíčku sa dá aj pomôcť, aby bolo odolnejšie a silnejšie v boji proti bacilom.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu

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

Nepomôže nám preto horekovať, oveľa prínosnejšie je pripraviť sa na komplikovanejšiu situáciu a čo najviac predchádzať najhoršiemu. Ľudia z praxe kladú vysoký dôraz napríklad na takú banálnu skutočnosť, akou je schopnosť dieťaťa dokázať si vyfúkať nos. Inak mu totiž začnú zatekať hlieny, objaví sa kašeľ a choroba je na svete. Aj priamo v materských školách sa snažia zodpovední robiť pre „malkáčov“ maximum. Dohliadajú na pravidelné umývanie rúk, dostatočný príjem tekutín, vyváženosť stravy, pobyt na čerstvom vzduchu v primeranom oblečení.

Rodičia však môžu prispieť nemalou mierou k zlepšeniu kondície svojich ratolestí. Ideálne je dopriať svojim najmilším výživové doplnky ako rôzne probiotiká, prípravky z echinacey či hlivy ustricovej, ale aj vitamíny A a C a minerály ako zinok. Veľmi dôležitá a často krát podceňovaná je aj imunita, ktorej základom a takzvaným štartom imunoglobulín-ov je jednoznačne kolostrum, mladzevo materského mlieka cicavcov. Tvorí sa pred a po pôrode a je to vlastne prvé materské mlieko, ktoré okrem prirodzenej formy, môžeme konzumovať vo forme doplnku výživy v kapsuliach, kde šetrným spracovaním zachováme jeho účinné látky. V takejto forme je to väčšinou kravské a kozie. Veľký význam majú tiež psychická pohoda, hygiena a pravidelné otužovanie. Klásť dôraz je potrebné aj na to, aby sme doma zbytočne neprekurovali interiér a dbali na zvlhčovanie vzduchu. Najväčším priestupkom rodičov je posielat' do kolektívu nedoliečené dieťa. Nielenže tým

ohrozuje všetkých ostatných, ale aj samotné je náchyľnejšie na opätovnú nákazu vírusovou alebo bakteriálnou infekciou.

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

Aby choroby vaše dieťa čo najviac obchádzali, dodržiavajte nasledovné:

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

Detská imunita je nesmierne krehká a je potrebné starať sa o ňu ako o tú najzávažnejšiu rastlinku. Na prvý pohľad nemusíme dodržiavať žiadne mimoriadne zásady, no verte, že každá jedna z nich má obrovský význam pri pestovaní zdravia vášho dieťaťa.

ZLATOM VYVÁŽENÝ SPÁNOK

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

KVALITNÁ STRAVA

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

DOPLNKY VÝŽIVY

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

HÝBME SA

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



Kalciový sirup
Výživový doplnok s príchutou jahôd s vanilkou. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumpfosfátu s lecitínom), vitamín K2, vitamín D3 a vitamín C.

AJ ZIMA, AJ SLNIEČKO

Ideálne je jemne deti otužovať vlažnou vodou, extrémny sú skôr kontraproduktívne. Nebojte sa tiež chodiť s deťmi na prechádzky v zime, mraze či sychravom počasí. A čo sa týka slniečka, bez neho, čiže pri nedostatku vitamínu D, máme až o 40 percent vyššiu šancu, že prechladneme.

STRES VEDIE K CHOROBE

Ak dieťa nie je v pohode, necíti sa byť milované a niečo ho trápi, automaticky to prispieva k zhoršeniu jeho imunitného systému. Doprajte preto svojim najmilovanejším dostatok prejavov lásky a záujmu. ■



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.

PESTOVANÁ AJ POD RÚŠKOM

Otázka krásy nie je uzatvorená ani v čase zúriacej epidémie. Rúško sa stalo nechceným doplnkom šatníka, a tak sa vynára aj tajomstvo jeho použitia a pleťou.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **DOMINIKA SLEZÁKOVÁ, Salon Danae, Instagram: @dominikaslezakova_makeupartist**

Žena sa predsa rada nalíči, má vo zvyku dbať o pokožku a robiť možné aj nemožné, aby si uchránila vznešenosť, ktorá tak akosi prirodzene patrí k jej pohlaviu. Pleť sa nevyhla stratám, trpí a to či už je vystavená noseniu rúška pri potrebnom prechádzaní ulicou a vzdialenejšom stretnutí s ostatkom spoločnosti, alebo sa nedobrovoľne vzdala vplyvom vonkajšieho prostredia a vyčkáva v domácom prostredí na zlepšenie situácie. Dôsledkom toho či onoho je pleť unavená, póry sa rozširujú. Dobrá správa však je, že pre bežnejšiu nejestvuje dôvod, pomôcť sa jej totiž dá a to účinne.

Kozmetička Dominika Slezáková je naklonená k radám a odporúča starostlivosť, ktorá sa, žiaľ, bude musieť zaobísť bez návštevy kozmetického salóna.

„Ak trávime čas doma, tak to najlepšie, čo môžeme pre pleť urobiť, je nenanášať si žiadny make up. Je to nutné, hoci niektoré z nás si bez toho nevedia predstaviť jediný deň,“ hovorí Dominika, ktorá sa práci kozmetičky venuje aj v čase, keď ju od zákazníčok delia múry bydliska.

V odporúčaníach neobchádza ani pracujúce ženy. „V tomto období sa nájdu aj tie, ktoré musia chodiť do práce, alebo na nákupy. V takom prípade je nevyhnutné vykonať po príchode domov nielen očistu rúk, ale aj dôkladné ošetrovanie pleti. Umývať sa má niekoľ-

kokrát vlažnou vodou a aspoň raz je vhodné dočistiť aj tonizačnou vodou.“

Nasledovať by malo naniesenie krému, a to by sa malo opakovať v pravidelných intervaloch.



„Ak sme doteraz používali peeling, tak je najvyšší čas dbať o to, aby sa jeho kontakt s pokožkou praktizoval približne dvakrát do týždňa. Treba tiež myslieť na to, že peeling by nemal byť priveľmi jemný, ale ani príliš drsný. Potvrdením správnosti je to, že má žena príjemný pocit.“ Motívom peelingu je odstrániť odumreté bunky a jeho schopnosť sa v prítomnosti môže viac sústrediť na tie časti, ktoré sú pod najväčšou záťažou, teda na nos a bradu.

„Po ňom je dobré dať si masku, ale zvoliť ju tak, aby bola dostatočne výživná.“

RUKY

Ruky sú trápené, majú totiž intenzívny vzťah s dezinfekčnými prostriedkami a to tak často, že pokožka si priam pýta nejakú tú ochranu. Preto je dôležité, aby si pamäť uchovala pripomienku na čas s krémom.

„Na krém netreba zabúdať ráno a ani večer. Pre klientky, ktoré boli zvyknuté na starostlivosť v kozmetickom salóne, rozhodne neodporúčam experimentovať. Ak by niektorá rada vyskúšala niečo nové, nech sa poradí so svojou kozmetičkou.“

A, áno, make up sa udrží aj pod závojom tajomna, ktoré je späť s rúškom.

„Make up bude krásne držať, ak sa vyberie kvalitná podkladová báza a správny fixačný sprej.“

AJ ZVNÚTRA

Dominika Slezáková nevynecháva ani podstatu pitného režimu, ktorý je občas takou samozrejmosťou, až sa celkom vytráca z mysle a človek má potom len sucho v ústach.

„Ak sme doma, často sa stáva, že nemáme potrebu napiť sa. Doplňenie tekutín pomáha pleti, aby bola hydratovaná nielen zvonku, ale aj zvnútra.“



VLASY, PŮCHA KAŽDEJ ŽENY

Text a foto

ANITA BILLINGHAM MAKE UP & HAIR

Instagram: @glam_by_anitt

Čerstvo umyté a upravené vlasy sú ozdobou každej ženy a pridajú na príjemnom pociate. Nezabúdajte na to ani v čase, keď pracujete z domu. Aj keď vás nik nevidí, o vlasy sa treba starať dennodenne, za čo sa vám potom odmenia a budú korunou vašej krásy.

Ak nemáte možnosť navštíviť salón, tak na odrastené a sivé korenky môžete aplikovať sprej na odrasty, ktorý je bežne dostupný v predajniach s drogistickým tovarom. Pri blond vlasoch je odrast kontrastnejší a neodborný zásah bežne dostupnými farbami neodporúčam. Skúste osloviť vášho hairstylistu, viacerí z nás sú ochotní pripraviť „balíček prvej pomoci“, ktorý obsahuje zmesi na farbenie odrastov, oxidant, pomôcky na farbenie, návody a všetko ostatné podľa vašich individuálnych potrieb.

Jemný make up, obľúbený parfém a pekné oblečenie vám dotvorí upravenejší vzhľad a zároveň dodajú lepší pocit do dňa!



Desinvir

Sprej s anibakteriálnym a antivirotickým zložením na ruky, kľučky, toalety, klávesnice... Jednoduchá aplikácia bez alergénov. Pre každodenné používanie pre dospelých a detí od 1 roka. Unikátne zloženie chráni a nevysušuje. Hlavne na ošetrovanie rúk bez vody alebo hygienu rúk po umytí, ošetrovanie kľavesníc, kľučiek, toaletných dosiek a iných podobných predmetov. Na ruky aplikujte potrebné množstvo a dôkladne votrite do pokožky, nezabudnite ani na priestor medzi prstami, zápästia a pod. Na predmety aplikujte sprej zo vzdialenosti 15 - 20cm a dôkladne očistete jeho povrch alebo nechajte predmet samovoľne vyschnúť.

VITAMÍN C 1000 mg + extrakt zo šípky

Oslabená imunita, únava, alebo vyčerpanosť patria medzi najčastejšie prejavy nedostatku Vitamínu C. Ten je obzvlášť významný a osočný pre ľudský organizmus. Pridaná hodnota tohto výživového doplnku spočíva v pridaní extraktu zo šípky ako prírodného zdroja flavonoidov, minerálov a vitamínov. Účinky šípok na ľudský organizmus sú dávno známe. Z najvýznamnejších v kombinácii s vitamínom C je detoxikácia tela, prevencia proti paradentóze, pôsobia proti chudokrvnosti a konečnom dôsledku sú šípky veľmi dobré aj pri nádche, či chrípke.



Zinok

Zinok patrí medzi minerály a stopové prvky, ktoré sa v našom organizme nachádzajú len vo veľmi malom množstve. Napriek tomu pre správne fungovanie organizmu je zinok nenahraditeľný. Nachádza sa predovšetkým v kostiach, svaloch, pokožke, obličkách a očiach. O zinku je dôležité vedieť, že zohráva strategickú úlohu pri syntéze kolagénu a bielkovín. Jeho nedostatok môže byť príčinou úbytku kolagénu z ciev a kĺbov a rovnako aj úbytku svalovej hmoty. Udržiava celistvosť buniek, urýchľuje delenie buniek a tým aj hojenie rán. Neraz bolo preukázané aký vplyv má chronický nedostatok zinku na správne fungovanie imunitného systému. Optimálna hladina zinku v tele, býva podmienkou pre zdravé vlasy, nechty a zdravú pleť.



TRENDY Z LEKÁRNE

Natures Baciltrafil

Výživový doplnok obsahuje unikátnu kombináciu aktívnych zložiek: beta glukan 100 mg, vitamín C 80 mg, resveratrol z červeného hrozna, selén 0,055 mg, zinok 10 mg.



Vitamín C s rakytníkom

Je doplnok stravy, ktorý vďaka obsiahnutému vitamínu C a rakytníkovému extraktu priaznivo ovplyvňuje imunitný systém. Vitamín C je pre zdravie človeka nevyhnutný najmä pre zachovanie správneho fungovania imunitného systému. Len silná imunita zvláda odolať pôsobeniu infekcií a negatívnych vplyvov na náš organizmus. Okrem všeobecne známych citrónov sú na vitamín C bohaté i ostatné citrusy (pomaranč, limetka, grapefruit), tie sa však žiaľ vo veľa prípadoch radí medzi alergény. Vitamín C však obsahujú aj šípky, kivi alebo zemiaky. Ďalej nezabudnime na paradajky, papriky, papáju, brokolicu, čierne ríbezle, jahody, karfiol, špenát, kivi, alebo brusnice. Najmä sa teda jedná o ovocie a zeleninu, ktoré by tak či tak mali mať v bežnom jedálničku svoje stále miesto.

EKObalzám proti bolestiam, antireumatikum balzam

Obsahuje 11 liečivých rastlín ako je rebriček, skorocel, nechtík, ľubovník bodkovaný, zemezlč, plavúň obyčajný, lastovičník väčší atď. Za studena lisovaný olivový olej, kapsaicín, prírodný mentol, čistý bylinný a včelí vosk a éterické oleje eukalyptu a levandule.



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 sirupa je ľudovo nazývaný slnečný vitamín D3, ktorý sa prirodzene vie tvoriť len zo slnka, ktorého je v zimnom období nedostatok a tak aj vďaka kalciovému sirupu doktor sirup, si ho vie spotrebiť 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.



OTUŽOVANIE MÁ BLAHODARNÝ ÚČINOK PRE TELO I PSYCHIKU

Poznáte to. Keď nám je zima, jednoduchým otočením kolieska si zatopíme a v letných horúčavách stisnutím jedného gombíka sa ochladzujeme klimatizáciou. Priznajme si, zvykli sme si na tento druh komfortu. Nebadane, no isto oberáme svoj organizmus o tréning adaptácie s nepriaznivými, ale zato prirodzenými podmienkami. Umelo vytvárame podmienky, ktoré v konečnom dôsledku znižujú obranyschopnosť nášho organizmu proti infekciám, vírusom, ale i stresu. Sme náchylnejší k ochoreniam respiračného systému a trpíme mnohými alergiami. Žijeme v dobe, keď na nás striehne viac negatívnych vplyvov z okolia a náš oslabený imunitný systém s nimi ťažšie bojuje. Stávame sa zraniteľnejšími. Otužovanie je cesta, ktorá z nás síce neurobí super hrdinov a my už viac chorí nebudeme, ale nám pomôže žiť kvalitnejší a zdravší život.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu

Slovo otužovanie v mnohých vyvoláva proti-choďné pocity. Niekoho strasie od zimy, inému zas vyčaruje úsmev na tvári a na prínos otužovania pre zdravie nedá dopustiť. Nie, nie je potrebné sa stať ľadovým medveďom preto, aby sme boli odolnejší. Vystaviť sa pôsobeniu studenej vody alebo vzduchu na dennej báze však môže byť pre naše zdravie a život z dlhodobého hľadiska prínosné hneď z niekoľkých dôvodov.

POSILNENIE IMUNITY

Studená voda stimuluje organizmus k zvýšenej produkcii bielych krviniek. Telo je nútené vysporiadať sa s náhlou zmenou podmienok v pomerne krátkom čase. Pri pravidelnom

sprchovaní sa striedavo teplou a studenou vodou v dvojminútových intervaloch docielime, že náš organizmus bude pružnejší pri mobilizovaní obranných reakcií.

VIAC ENDORFÍNU

Studená voda nás posúva bližšie k hranici bolesti a organizmus je vystavený šoku z nižšej teploty. V tom momente sa v mozgu aktivujú endorfíny a noradrenalin, aby nám pomohli bojovať so situáciou a zmiernili pocit bolesti. Cítíme sa uvoľnene a pri opätovnom zahrievaní organizmu zažívame pocit šťastia.

PREKRVENIE

Pri otužovaní sa krv v žilách, tepnách a kapilá-

rach rozprúdi a zvyšuje sa prekrvenie v okrajových tkanivách. Prekrvením sa pocit chladu posúva do úzadia. Inými slovami, otužovanie nám pomáha ľahšie sa adaptovať zime a napomáha v procese zotavovania a omladzovania pokožky.

Studená voda napomáha tvorbe estrogénu a testosterónu, zvyšuje schopnosť reprodukcie.

KALÓRIE SA SPALUJÚ RÝCHLEJŠIE

Srdce počas otužovania bije rýchlejšie a organizmus potrebuje vydať viac energie na opätovné zahriatie, preto spáli viac kalórií. Platí to hlavne pri pravidelnom rannom otužovaní po prebudení a nalačno, keď je hladina cukru v krvi nízka a telo siahne do tukových zásob, ktoré premieňa na energiu.

REDUKCIA STRESU

Stres je démonom modernej doby. Keď sa naskytne stresové obdobie, zvyčajne nás zastihne nepripravených. Otužovaním dosiahneme

vyššiu odolnosť voči stresu a budeme pôsobiť optimistickejšie.

ZAČNIME SPOLU

Pokiaľ netrpíte žiadnym akútnym a závažným ochorením, s otužovaním môžete začať hneď. Obdobie od apríla je najvhodnejšie. Vzduch sa otepluje. Aj voda v tomto období začína byť teplejšia. A to nielen v prírode, ale aj v potrubiach vodovodu – teda v sprche. Začnite nosiť menej vrstiev oblečenia. Paplón vymeňte za deku. V prvé dni potierajte telo uterákom namočeným v studenej vode. Keď ste pripravení, na rad môže prísť sprcha. Začnite sa sprchovať s teplou vodou alebo vlažnou, podľa toho, čo máte v oblube a v závere sprchovania si nastavte studenú vodu. V zime sa odporúča studená sprcha po dobu 1-3 minút. V lete o čosi dlhšie 3-5 minút. Hlavu počas otužovania nenamáčajte. Ak vám nadšenie z otužovania vydrží a vytrváte, sprchu môžete na jeseň vymeniť za plávanie v chladných vodách v prírode. ■



AQUACITY
POPRAD

VÁŠ
SPRIEVODCA
NA CESTE
K DLHOVEKOSTI

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



HĽADÁ ÚSPEŠNÝCH, PRETOŽE JE GARANCIOU ÚSPECHU...

Text **MICHAL FARKAŠOVSKÝ**, www.lifevision.sk
autor je spolumajiteľom spoločnosti
a moderátorom spravodajstva TV JOJ



Stabilita, prosperita, čas na rodinu a neobmedzené možnosti. Tak nejakto znela pri zakladaní spoločnosti Life Vision moja definícia životnej vízie. Každý okolo mňa má sny, ale veľká väčšina sa ich bojí uskutočniť. Už teraz je jasné, že spoločnosť Life Vision, ktorú sme založili s priateľmi Mirom Hruškom a Mirom Sandánusom pred viac ako dvoma rokmi, búra a zbúra tento mýtus. Vybudovať slovenskú spoločnosť fungujúcu na báze odporúčaní a sieťového marketingu sa ešte pred dvoma rokmi javilo ako sci-fi.

Dnes portfólio Life Vision tvorí 40 unikátnych a špičkových produktov. Filozofiu spájania účinných látok tak, aby spotrebiteľ ušetril peniaze a nemusel užívať kvantá tabliet, sa podarilo naplniť do bodky. Oplatila sa dlhoročná znalosť farmaceutického trhu a podarilo sa zaplniť diery. Výsledkom sú špecifické produkty dostupné iba a výhradne u registrovaných spolupracovníkov a k nahliadnutiu na www.lifevision.sk. Za necelý rok sa Life Vision spája s tisíckami spokojných užívateľov a opakovanými nákupmi. Naši partneri sú ambiciózni ľudia, ktorí chcú od života viac.

Nezáleží na tom, či je človek jadrový fyzik, predavač, stolár, alebo moderátor. Keďže Life Vision má vlastný vývoj aj výrobu, partnerom ponúka neuveriteľnú maržu z predaja, spätné bonusy z vlastných obrátov, provízie za budovanie siete spolupracovníkov aj exkluzívny autoprogram. Moje obľúbené príslovie hovorí: „každý by chcel byť v nebi, ale nikto nechce zomrieť“ V Life Vision hľadáme ľudí schopných vidieť veci inak. My, majitelia spoločnosti veľmi citlivo vnímame nie najlepšie imidž sieťového marketingu na Slovensku. Zároveň sme však absolútne presvedčení, že je to najspravodlivejší obchodný model. V kombinácii s modernými produktami a ponúkanými benefitmi je úspech našich partnerov zaručený. Na ich podporu sme v lete zorganizovali unikátnu Life Vision Tour. Špeciálny autobus prerobený na diagnostické centrum brázdil slovenské mestá so špeciálne vyškoleným tímom. Veľmi populárne poradenstvo v oblasti priechodnosti ciev, krvného tlaku, telesného tuku aj riešenia mnohých iných bežných komplikácií, zabezpečilo značke Life Vision stovky nových zákazníkov.

Life Vision je totiž stále obrovská šanca. Život sa dá prežiť prežívaním a lamentovaním nad premárnenými možnosťami, alebo aj inak. Systémom sieťového marketingu vo svete fungujú stovky spoločností a mnohé z nich sú veľmi úspešné. Vznikli pred desiatkami rokov a ľudia, ktorí boli vtedy na začiatku sa dnes majú veľmi dobre. Čas sa vrátiť nedá a nikto už nemôže byť na začiatku fungovania veľkých a zabehnutých multi level firiem. Stále však je možné byť na začiatku s nami a so značkou Life Vision. Osobne svojou tvárou moderátora televízneho spravodajstva garantujem top kvalitu a exkluzivitu našich produktov. Spolu s partnermi razíme stratégiu, že treba hovoriť pravdu. Pravda je taká,

že spolupráca s Life Vision nie je pre každého, ale produkty určite áno. Na začiatok stačí kliknúť na www.lifevision.sk, pozrieť si portfólio produktov a napísať nám žiadosť o registráciu. Potom nasleduje veľmi a veľmi veľa práce a kto vytrvá, dočká sa bodu zlomu a veľkých benefitov. My ako majitelia spoločnosti sme absolútne presvedčení, že projekt Life Vision bude po celom svete veľmi úspešný a že spolu s nami vyrastú stovky prosperujúcich partnerov. To čo odhadnúť nevieme je, či medzi nimi bude aj niekto z čitateľov tohto textu.

V živote totiž platí jasné pravidlo a my sa ním riadime v živote aj v biznise: „Buď chceš, alebo nechceš – všetko ostatné sú kecy“.

TVOJA VOĽBA!

8 - 12 HOD. / DEŇ

FIXNÁ PRACOVNÁ DOBA

LIMITOVANÝ PRÍJEM

RIADENÝ ŽIVOT

vs.

3 - 4 HOD. / DEŇ

FLEXIBILNÝ ČAS

NEOBMEDZENÝ PRÍJEM

NERIADENÝ ŽIVOT

www.lifevision.sk

  Life Vision SK

10 ROKOV SPOKOJNOSTI

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.



internetovalekaren.eu