Class SLOVAKIA

JÚL-AUGUST 2020

MARIÁN HOLUB
JE VČELÁR AKO SA PATRÍ

HOVORÍ SA O NEJ AKO
O SYMBOLE USILOVNOSTI

PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE

OBJAVENÉ S OBDIVOM

DOBRÁ VÍLA Z VODOPÁDU SKOK

PREČÍTANÉ LETO S VÝSTAVAMI
ZNÁMYCH ILUSTRÁTOROV

MUZIKÁL VŠETKÝCH ČIAS

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 skríň**
demolačné a zemné práce
prenájom stavebného **lešenia**, montáž a demontáž
sádrové **omietky** a **potery**
oplotenia a **zámkové dlažby**

Class SLOVAKIA

JÚL-AUGUST 2020

„Za všetko dobré, čo je vo mne vďačím knihe.“
Maxim Gorkij

Životom nás sprevádzajú múdrosti obsiahnuté v knihách. Knihy sú zdrojom vzdelania, ale aj zábavy. Počas svojho života sa k nim nepretržite vraciame. A túžbou každého človeka, ktorý na svojej jedinečnej ľudskej ceste nadobudol vzácne poznanie, je podeliť sa oň prostredníctvom knihy s nasledujúcou generáciou.

Našim cieľom je pripomínať dôležitosť knihy v našich životoch. Je to obzvlášť žiaduce v dobe, ktorej vládnu moderné technológie a zábavný priemysel. Mladá generácia vyrastá v spoločnosti výrazne ovplyvnenej konzumným spôsobom bytia. Ten však nepredstavuje trvalú hodnotu. História dokazuje, že len národ, ktorý si uchováva vlastnú literatúru a kultúru, dokáže zabezpečiť svoju budúcnosť.

Prostredníctvom tohto vydania časopisu vám, milí čitatelia, predstavíme včelára, ktorý sa svojou každodennou prácou pričiňuje o uchovávanie a rozvíjanie dedičstva našich predkov. Včelár Marián Holub je dôkazom toho, že vyššie uvedené sa uzatvára v zmysluplnom cykle a písmenká majú moc usmerňovať ľudské osudy. Nech sa teda jeho láska k prírode vyliata v riadkoch nalepí aj na kohokoľvek, kto venuje čas i myseľ prečítaniu obohacujúceho rozhovoru.

Lenka Šingovská, šéfredaktorka

Z obsahu

VÝSTAVBA LOKALITY POD GOMBÁŠOM NAPREDUJE | **4**
VÝSTAVBA DOMU SA DÁ FINANCOVAŤ POSTUPNE | **7**
MARIÁN HOLUB JE VČELÁR AKO SA PATRÍ | **8**
HOVORÍ SA O NEJ AKO O SYMBOLE USILOVNOSTI | **14**
PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE | **17**
OBJAVENÉ S OBDIVOM | **18**
DOBRÁ VÍLA Z VODOPÁDU SKOK | **22**
PREČÍTANÉ LETO S VÝSTAVAMI ZNÁMYCH ILUSTRÁTOROV | **24**
MUZIKÁL VŠETKÝCH ČIAS | **26**
TAJOMSTVÁ SLOVENSKÝCH HRADOV (HRAVÉ VZDELÁVANIE) | **28**

WWW.FACEBOOK.COM/CLASS.EU.SK
WWW.CLASS.EU.SK

Dvojmesačník Class SLOVAKIA
ČÍSLO: 4/2020, ročník 3.
DÁTUM VYDANIA: júl 2020
REGISTRAČNÉ ČÍSLA: EV 5677/18, ISSN 2453-8574
VYDÁVA A ROZŠIRUJE: Class s.r.o., Pražská 4, 040 11 Košice
IČO: 48 324 949
KONTAKT: Lenka Šingovská, info@class.eu.sk, +421 904 462 750
FOTO NA TITULKE: Fotograf Marián Holub, www.marianholub.com
FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: Milan Elšík, www.milanfoti.sk

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

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 stály 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 m^2, 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 m^2 do 900 až 1000 m^2. „Osobne si myslím, že čochvíľa 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 budúcna 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," odkrýva ďalšie výhody investovania do nehnuteľností L. Šingovská.

Inžinierske siete sú už kompletne vybudované. Elektrika, vodovod, kanalizácia či vysokorýchlostný 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 nizkoenergetických 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. ■

podGombášom

www.mondrev.sk/podgombasom
Tel: +421 918 492 938

podGombášom

www.mondrev.sk/podgombasom
Tel: +421 918 492 938

Na predaj 4 izbový rodinný dom s úžitkovou plochou 101 m² v lokalite Pod Gombášom v Rožňave. Dom disponuje spoločenskou časťou, ktorú tvorí kuchyňa spojená s obývačkou. Tri samostatné nepriechodné izby zabezpečia obyvateľom dostatok súkromia. Dom má navrhnutú plochú strechu a staviame ho na parcele o výmere 941 m² v cene 47.050 Eur. V cene pozemku je zahrnuté napojenie na mestskú kanalizáciu, rozvody vody, elektriny a telekomunikačnú sieť. Prístup k pozemku je navrhnutý po spevnenej betónovej ceste a chodníku, ktoré budú darované mestu Rožňava.

Úžitková plocha: **101 m²**
Zastavaná plocha: **120 m²**
Holodom (bez pozemku): **79.538 €**
Hrubá stavba (bez pozemku): **od 45.000 €**

VYNIKAJÚCI PRÍSTUP KU POZEMKU Z DVOCH STRÁN

VÝSTAVBA DOMU SA DÁ FINANCOVAŤ POSTUPNE

Možno aj vy máte sen o stavbe vlastného rodinného domu. V mysli si ho predstavujete, presne viete, ako by mal vyzerať. Tento sen však často narazí na starý známy problém peňazí. Ale nezúfajte. Existuje riešenie, o ktorom sa rozprávame s regionálnym riaditeľom Prvej stavebnej sporiteľne pre región východ, Ing. Marekom Daridom.

Leto je vhodným obdobím na výstavbu rodinného domu. Aký postup odporúčate?
Určite si treba zadefinovať, o akú stavbu pôjde, na akom pozemku bude stáť a pre koho bude určená. Dôležitou je tiež otázka financovania výstavby rodinného domu. Zrejme väčšina ľudí siahne po úvere.

V čom spočíva postupné financovanie rodinného domu?
Prvá stavebná sporiteľňa poskytuje tento typ financovania práve preto, aby mali záujemcovia o stavbu domu financie k dispozícii vtedy, keď ich potrebujú. Jednotlivé časti úveru uvoľňujeme podľa toho, ako pokračuje samotná stavba domu.

Na začiatku všetkého je pozemok. Aj ten sa dá kúpiť z tohto úveru?
Iba vtedy, ak bude z tohto úveru financovaná aj samotná výstavba. Na kúpu stavebného pozemku bez následnej výstavby je možné použiť iný z ponuky našich úverov. Pri postupnom financovaní však väčšina žiadateľov už pozemok má a potrebujú financie práve na výstavbu.

Musí byť úver v rámci postupného financovania zabezpečený?
Určite áno. Záložným objektom je v tomto prípade stavba, ktorú plánujete stavať. Pri posudzovaní výšky zábezpeky akceptujeme budúcu hodnotu nehnuteľnosti.

Ešte sa zastavme pri výške úveru. Výstavba rodinného domu totiž nie je lacná záležitosť.
Na to samozrejme myslíme. V rámci postupného financovania výstavby rodinného domu vieme poskytnúť až 340 tisíc eur na jeden financovaný objekt. Takýto úver môže získať ten, kto už stavebné sporenie má, ale aj nový klient. Dokonca teraz máme výnimočnú ponuku zafixovania splátok až na 20 rokov. V nasledovných dvoch desaťročiach zostane úroková sadzba úveru, a teda aj výška splátok, rovnaká.

Na čo všetko môže klient v rámci postupného financovania použiť peniaze z úveru?
V prvom rade hovoríme o samotnej výstavbe, teda tehly, strešnú krytinu, okná, dvere a pod. Dnes sa čoraz častejšie stretávame s trendom, že klienti pri výstavbe rodinných domov vsádzajú aj na alternatívne zdroje energií, ako sú tepelné čerpadlá, solárne panely, fotovoltaické panely a podobne. Aj tieto súčasti stavby je možné zafinancovať zo spomínaného úveru.

MARIÁN HOLUB JE VČELÁR AKO SA PATRÍ

Ctí si to, čomu verí, horí vášňou pre to, čo robí a má pokoru pred tým, čo objavuje.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** *Foto* **MARIÁN HOLUB**, marianholub.com

Včelárstvo, ktorému sa zasvätil, nepovažuje za možnosť, ktorá mu poskytne okamih vlády nad svetom. Naopak, to on vydal moc, múdrosť i lásku remeslu a neľutuje to. Vie, že včela si uchováva tajomstvá, a aj keď ich rád lúšti a pozoruje jej fungovanie v tak dokonalo premyslenom systéme, pociťuje rešpekt a uvedomuje si hranicu. On patrí k ľudskej rase, zatiaľ čo ona je divoká a nespútaná zver. Nevyrušuje ju, nesnaží sa v nej vzbudiť strach, ani jej nepôsobí odchýlku v pre ňu tak typickom, a predsa fascinujúcom stereotype. Marián Holub o nej dokáže rozprávať so zanietením, s úprimnosťou a radosťou z toho, že sa smie podeliť o to, čo videl, zažil a preskúmal.

Čo pre vás symbolizuje včela?
Včela pre mňa predstavuje symbol usilovnosti, súdržnosti a je to pre mňa vzor toho, ako by sme mali žiť my ľudia. Či už sa to týka vzťahov medzi nami, alebo k prírode. Včela je súčasťou môjho života natoľko, že si ho už bez nej neviem predstaviť.

Ako vnímate včelie fungovanie v úli?
Fungovanie v úli je aj napriek dnešnej modernej vede preskúmané len okrajovo. Jedná sa však o spoločenstvo organizmov, na najvyššej úrovni socializácie. Neexistuje jedna včela, alebo jeden trúd, alebo jedna matka. Dokážu existovať iba ako jeden celok, preto sa na včelí úľ musíme pozerať ako na jednu bytosť, na jeden organizmus - včelstvo. V nemčine existuje výstižnejšie pomenovanie, der Bien – "včel". Biológia ho nazýva aj superorganizmom. Jednotlivé včely sú akoby bunkami tohoto tela. Tento organizmus má aj orgány, to sú plásty, ktoré si včely postavia z vosku. Fungovanie a komunikácia tohto organizmu je vysoko sofistikovaná, a keď si uvedomíme že včelstvo nie je uzavretý systém, ale že operuje na ploche približne 400 kilometrov štvorcových, je to obrovský priestor popretkávaný týmto organizmom, ktorý ráno akoby vydychuje svoje súčasti do prostredia, a večer ich naspäť vdychuje. Je to niečo úžasné. A k tomu všetkému pre fungovanie našej planéty nevyhnutné. Včely totiž opeľujú asi 80% všetkých rastlín, ktoré su na nich bytostne závislé. Bez opelenia by sa nevedeli rozmnožiť, neboli by plody, potrava pre nás, ani potrava pre zvieratá, ktoré su našou potravou. Svet bez včiel by jednoducho neexistoval.

Čo vás najviac fascinuje na živote včiel?
Na živote včiel ma najviac fascinuje ich oddanosť voči svojej rodine. Neexistuje tu uprednostňovanie, aké poznáme zo života ľudí, neexistuje tu bohatší, alebo chudobnejší. Každý si je rovný. Táto oddanosť je schopná zájsť až tak ďaleko, že ak by došla potrava, aj tých posledných pár kvapiek medu si včely rozdelia medzi sebou, žiadna si nenechá pre seba viac. A keď sa minie, tak spoločne zahynú. To považujem za prejav najväčšej lásky vo svete živých organizmov. Dôkazom toho, že toto je jediná cesta ako prežiť, a prežiť v harmónii je to, že včela medonosná tak ako ju poznáme dnes, žije na zemi bez väčších evolučných zmien už 60 miliónov rokov. Včely teda lietali po kvetoch, keď sa okolo preháňali dinosaury. My ľudia sme na tomto svete oveľa kratšiu dobu, a najmä posledné obdobie antropocénu má pre našu planétu devastujúci účinok. Teda aj pre nás samých.

Predpokladám, že jedno z hlavných kritérií pre prácu včelára, je nebáť sa ich. Mali ste z nich niekedy strach?
Je to skôr počiatočný strach človeka, ktorý so včelami nepracoval, a včelí svet nepozná. Po preniknutí do tajov včelieho sveta sa pred vami otvorí fascinujúci obor, a zistíte že včiel sa už nebojíte. Včela zaútočí len keď bráni svoj život, alebo svoje hniezdo. Pri dodržaní určitých postupov včely vôbec neútočia. A aj úľ sa dá rozobrať bez použitia rukavíc, ochrany tváre, a stačí mať len tričko. Treba vedieť ako sa pohybovať, správať, čoho sa dotýkať, a pokorným správaním ukázať včelám, že idete na návštevu, a ony vás prijmú. Treba si však uvedomiť, že napriek tomu, že včely chováme doma v záhradách, stále sa jedná o divoké zvieratá, a nikdy sa ich nepodarí skrotiť. Majú svoje teritórium, vchod do hniezda strážia špeciálne robotnice, ktoré sa nazývajú strážkyne. Tie dohliadajú nad bezpečnosťou hniezda, a nielen nad ochranou proti votrelcom, ale aj proti iným včelám. Presne vedia, ktoré včely patria k rodine na základe feromónu (vonnej stopy) hniezda, a cudzie vče-

ly, ktoré sa snažia dostať dnu nie sú vpustené, a dochádza aj k súbojom.

Strach ako kritérium pre prácu včelára by som preto posunul až na posledné priečky. Tým hlavným je trpezlivosť, a vedomosť. Starať sa o včely predstavuje oveľa zložitejšie postupy ako chov iných hospodárskych zvierat. Včelárenie je aplikovaná veda, a nikdy nie je nič rovnako, včely si stále urobia ako chcú oni, a nie ako chce včelár.

Čo by ste odporučili tým, ktorí sa ich boja?

Ak sa to týka laikov, mali by vedieť že včely lietavky, ktoré stretávajú na kvetoch, nie sú bodavé potvory, ale robotnice, ktoré len konajú svoju prácu, a zbierajú potravu. Zaútočia len v bezprostrednom ohrození života, napríklad pri pristupení, inak nemajú dôvod

útočiť. Iný prípad je, ak sa človek ocitne v blízkosti hniezda, a niektorá zo strážkyň začne obranným tónom obletovať nepriateľa. Vtedy treba vedieť, že včela útočí na najzraniteľnejšie miesta na tvári – oči, uši, nos, pery. Áno, vie kde to najviac bolí, takisto, ako aj lev vie, že má uhryznúť do hrdla. Preto sa treba skloniť, a vzdialiť sa za vyšší úkryt, napríklad krík. Pomôže vystrčiť nad hlavu ruku, a druhou si chrániť oči. Zvyčajne včela potom bodne do vystretej ruky. Nesmú sa robiť prudké pohyby, zahánať sa, pretože včelí zrak je prispôsobený lepšie vnímať rýchle pohyby. To včely rozdráždi, a strážkyne si častokrát privedú posily. Tu pomôže len utekať do bezpečia, po niekoľkých desiatkach metrov včely útok zanechajú.

V prípade bodnutia treba žihadlo okamžite vyškrabnúť, pretože sa jed z neho uvoľnuje postupne, a nemalo by sa stlačiť prstami, potom sa celý obsah jedového vačku uvoľní do rany. V prípade bodnutia sa treba vzdialiť od hniezda, pretože včelie žihadlo vylučuje poplašný feromón a označuje miesto pre ostatné včely, kam pichnúť. Opatrnosť je obzvlášť potrebná u ľudí s alergiami na bodnutie hmyzom.

Kedy ste sa začali venovať včelárstvu?

Nepatrím medzi včelárov, ktorých predchádzajúce generácie od útleho veku včelárili, paradoxne v našej rodine sa nevyskytol nijaký včelár. Som vyštudovaný zdravotník, ktorého už počas štúdia zlákalo umenie, zdravotníctvu som sa nikdy nevenoval a od ukončenia vysokej školy pôsobím ako profesionálny fotograf. Možno to bol práve vzťah k umeniu, ktorý spôsobil, že som sa do včiel zamiloval. Všetko to bola vlastne jedna veľká náhoda.

V auguste 2017 som si bol ako každý rok kúpiť u nás v dedine u včelára med. Chcel som tmavý, ktorý nebol, a tak som sa pýtal prečo. Dostal som odpoveď o vzniku medovicového medu, ktorá ma ako laika poriadne zaskočila, vôbec som netušil o voškách, ich pre včely cenných výkaloch, a tak som hneď po príchode domov začal študovať biológiu včely medonosnej. Otvoril sa predo mnou doslova fascinujúci svet, ktorý je súčasťou našich životov a o ktorom mnohí tak málo vieme alebo to považujeme za samozrejmé. Do včiel som sa v tom okamihu zamiloval, nasával som tony informácií a môj život sa vtedy zmenil. Keďže zvedavosť a výzvy, to je moje, rozhodol som sa, že si zaobstarám jeden úľ na pozorovanie, aby som mohol do života včiel preniknúť o to viac ako len v teoretickej rovine. Včelárenie sa pre mňa stalo doslova drogou a dnes k pozorovaciemu úľu pribudlo ďalších 70.

V čom spočíva vaša práca?
Včely sú aktívne cca od marca do októbra, ale mimo tohto obdobia včelárske práce nekončia. Mimosezónne je dôležitá oprava a dezinfekcia častí uľov, výroba nových, tavenie vosku, výroba vnútorných častí úľov, a celkovo príprava na novú sezónu. Včelárske práce v zime sú sústredené v dielni. Tá skutočná práca začína na jar. Včelstvá prežívajú búrlivý rozvoj, a treba im stáť stále za chrbtom. Obdobie apríla a mája býva najvyťaženejším obdobím včelárovho roka. Už skoro ráno vyrážam na včelnice, a prehliadam včelstvá, aby mali vhodné podmienky na svoj prirodzený rozvoj, pretože ak ich nemajú, vyroja sa. Vyrojené včelstvo potom neprinesie med. Táto práca je však príjemná, pretože sa neodohráva v presklenej kancelárii, ale uprostred prírody v omamnej včelej vôni. Aj keď je často fyzicky náročná. Avšak ten pocit práce so včelami je naplňujúci. Človek v spojení s prírodou príde na úplne iné myšlienky. A keď sa o včely stará s láskou, včely mu to oplatia. Koncom mája, a začiatkom júna prebieha medobranie. Odoberajú sa včelám plásty s hotovým medom, a pomocou technických zariadení sa z nich odstredivou silou vymetie med. Prázdne plásty sa potom vrátia včelám. V prípade priaznivého roka sa toto opakuje ešte aspoň raz, niekedy dvakrát. Po využití hlavných znášok sa ako ostatní včelári zameriavam na preliečenie včelstiev. Bohužiaľ, okrem agrochémie, meniacej sa klíme a iným vplyvom prostredia je na včelstvá vyvýjaný aj infekčný tlak v podobe patogénov. Asi najzávažnejším z nich je Varroa Destructor, tzv. klieštik včelí, ktorý sa z Ázie zavliekol pred pár desiatkami rokov do každého včelstva na svete s výnimkou Austrálie. Tohoto roztoča nevieme vyhubiť, iba ho potláčať, a tak robí vo včelstvách veľké škody. Koncom leta prichádza na rad zazimovanie včelstiev, ktoré musí byť do prvej dekády septembra už ukončené. Začína podávanie kŕmneho roztoku, z ktorého si včely urobia zásoby, z ktorých žijú až kým na jar nezačnú kvitnúť prvé stromy. Týmto obdobím začína včelársky rok, pretože kvalita zazimovania včelstiev sa odrazí na ich kondícii v budúcej sezóne. Včelárske práce postupne utíchajú na včelnici, presúvajú sa do dielne, a kolobeh roka sa opakuje. Včely nevyžadujú každodennú starostlivosť, a aj v období najväčšieho rozvoja včelstiev stačí do úľa pozrieť cca raz za 9 dní. To umožňuje starať sa aj o väčší počet včelstiev naraz. Ja včely vyrušujem čo najmenej, iba keď je to nevyhnutné. Je to divé zviera, a človek ktorý sa vŕta v jej hniezde, je to posledné, čo potrebuje.

Na čo všetko využívate vo svojom živote med?
Med je základnou potravinou včiel, tvorí jeho cukornú zložku. Bielkovinovú tvorí peľ. Včely med teda vyrábajú pre vlastnú spotrebu. Žijú z neho. Priemerne silné včelstvo spotrebuje za 1 rok cca 100 kg medu. Včelár im zoberie len to, čo je navyše, čo si pripravia ako zásobu na zimu, ktorú im potom dodá v podobe kŕmneho roztoku. Imunita včelieho superorganizmu je na vysokej úrovni hlavne vďaka konzumácii tejto potravy. Také účinky má aj na ľudský organizmus. 60% lekárskych predpisov v starovekom egypte tvoril práve med. Áno, starí egypťania včelárili, a včela bola symbolom nejedného faraóna. Med je totiž svojim zložením antibakteriálny, vďaka vysokému obsahu cukrov a deju nazývanom osmóza ničí všetky baktérie, a kvôli nízkemu obsahu vody sa v ňom nezachytia ani kvasinky zo vzduchu. Med tak ako ho vyrobia včely, je teda hotová potravina, ktorá sa nepokazí. Svedčia o tom aj nálezy z hrobiek egyptských, kde bol do hrobiek uložený med, a po náleze sa niekoľko tisíc rokov starý med dal bez problémov konzumovať. Okrem spomínaných cukrov (glukózy a fruktózy) obsahuje minerálne látky, vitamíny B1, B2, B3, B5, B6, C, D, H, K, E, P, organické kyse-

liny, antioxidanty, enzýmy, aromatické látky, rastlinné hormóny, peľ, a mnohé iné látky. Zo zloženia teda vyplýva, že med je vynikajúci antioxidant, pôsobí protizápalovo a antibakteriálne, posilňuje imunitný systém, podporuje trávenie, je zdrojom energie, pomáha pri kardiovaskulárnych ochoreniach, dokonca aj virózach, upokojuje nervovú sústavu, dezinfikuje rany, a urýchľuje hojenie rán a popálenín, detoxikuje organizmus, a mnoho iného. Nazýva sa preto aj superpotravinou. Ja sám med zbožňujem a jem ho každý deň. Jedno staré indické príslovie hovorí: "Ak sa chceš dožiť vysokého veku, jedz med a pi mlieko". Niečo na tom bude, práve včelári, a ľudia pravidelne konzumujúci včelie produkty, bežne fungujú aj po 90 rokoch, určite takých poznáte aj Vy.

Aké by mali byť vlastnosti včelára?
Včelár by mal byť trpezlivý, vzdelaný, s chuťou neustále študovať, s pozitívnym vzťahom k prírode a k včelám. Mal by mať otvorené srdce pre včely, tie mu to potom oplatia. Nehnať sa za ziskom, to by skončil po prvej sezóne. Zapálený pre nové veci, tak trochu vynálezca a konštruktér. Mal by mať chuť o včelách rozprávať ľuďom a opisovať ich fascinujúci svet.

Máte vo všeobecnosti pozitívny vzťah k prírode? Ako sa to prejavuje?
Odkedy mám včely tak áno. Veľmi to totiž spolu súvisí. Včely sa neriadia kalendárom alebo hodinkami. Riadia sa prírodou a jej prejavmi. Včelár teda musí byť meteorológ, fenológ, musí si všímať počasie aj z dlhodobejšieho hľadiska, vedieť kedy a čo kvitne, a tomu prispôsobovať zootechniku. Odkedy mám včely, tak sa veľmi zaujímam o prírodu a aj nad rámec vecí súvisiacich so včelami. Teda vlastne ja nemám včely, ale včely majú mňa.

Čo ste sa naučili počas práce so včelami? Máte nejaký odkaz pre ľudí?
Včely ma naučili vážiť si prírodu, a vážiť si iných ľudí. Naučili ma trpezlivosti a obete. Myslím si, že ľudstvo by si malo včely zobrať za vzor. Myslím si že Boh ich stvoril pre to, aby nás raz zachránili. Pretože už tisíce rokov nám ukazujú, ako žiť. Musíme sa len pozorne pozerať, a naučiť sa to. ■

HOVORÍ SA O NEJ AKO O SYMBOLE USILOVNOSTI

Je vzácna, a to až do takej miery, že ľudstvo by bez nej vyhynulo. Je kreatívna, pretože z jej nadania sa uzdravuje telo i duša. A hoci ju vídať často, stále v sebe uchováva kúsok tajomna. Možno ju nikto nepreskúma dokonale, možno to robí zámerne, aby každú nadchádzajúcu generáciu obohatila prekvapením z toho, čo odhalí. Reč je, ako inak, o včele.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** *Foto* **MARIÁN HOLUB**, marianholub.com

Obsah, ktorý napovie čosi viac o nepoznanom, bude, dúfajme, nielen poučný pre rozum, ale aj zaujímavý pre dušu túžiacu po rozptýlení. A ktovie, potom sa azda aj srdce obalí do tenkej a sladkej prikrývky pripomínajúcej med. Veď aj za ten vďačíme včele.

SŤAHOVANIE

Včela má za sebou minulosť, a aby sa dostala do budúcnosti, akú pre ňu ľudstvo naplánovalo, zmenilo sa jej bydlisko. Pôvodne jej totiž slúžila dutina stromu, v nej sa udomácnila a ukrývala jednu záhadu za druhou. Napokon sa jej osudom stal úľ, v ktorom býva v súčasnosti a pripisuje jej to bod k výnimočnosti. Ktorému hmyziemu druhu sa podarilo to, aby bol natoľko domestifikovaný?

OPEĽOVANIE

Aby sa tu nikomu neukrivdilo, na známosť sa dáva, že nielen včela opeľuje kvet. Áno, túto činnosť vykonáva, okrem iného, aj milovaný aj obávaný netopier. Pravdou však je, že včela sa na opeľovaní podieľa najviac, a preto si zaslúži aj povšimnutie. Lieta si z kvetu na kvet, peľ sa jej zadrapuje do tela, teda lepšie napísané, do jemných chĺpkov, ktorými je jej zovňajšok posiaty. Keďže sa pohybuje a navštevuje viaceré kvety, prenáša peľ a ten sa usídli na piestikoch, čím dochádza k oplodňovaniu a opeleniu. Ihneď po náročnej úlohe sa včela odoberie a peľ si svedomito a pozorne odnesie do úľa. Tam je potrebná súčinnosť spoločnosti včelstva, ono peľ navrství do buniek plástov, utlačí a konečne zaleje medom.

V úli sa nájde všeličo, včela do neho uskladní aj nazberaný nektár, o ktorý sa postará robotnica. Nielenže ho spracuje, ale aj pri ňom trepoce krídlami, aby sa odparila voda, a keď je proces hotový, uzavrie sa voskovým viečkom.

SAMA TO NEZVLÁDNE

Včela je utvorená tak, aby jej nevyhovovala samota. Ak by bola odkázaná iba sama na seba, skoro by sa dočkala smrti a to aj za predpokladu, že by mala k dispozícii toľko potravy, koľko by potrebovala. Na vrchole včelieho spoločenstva je kráľovná, ktorá sa zároveň považuje aj za matku. Zastúpenie tam majú robotnice, ich počet je približne 40000, pokojne to však môže byť aj viac. V letnom období sa pridružuje asi 600 trúdov, ktorých poslaním je oplodniť. Koniec koncov sú to samci ako sa patrí. Skutočnosť, že oplodnenie kráľovnej je ich povinnosťou i hlavným nadaním, dokresľuje krátkovekosť - trúd sa dožije najviac 60 dní.

Obdiv si zaslúži aj robotnica, pretože hoci je, chuderka, pohlavne nedokonalá, a teda nemá schopnosť páriť sa, robota jej siaha vyše hlavy. Kŕmi matku-kráľovnú, obraňuje úľ pred votrelcom, udržiava teplotu v obydlí, pracuje a pracuje, len aby sa zachovalo všeobecné včelie dobro. Po vyliahnutí sa robotnica neponáhľa lietať mimo úľa, najskôr si svoje zrodenie uctí plnením si toho, k čomu ju Boh predurčil. Trvá až 20 dní, kým prvý raz okúsi let vo vzduchu a zoznámi sa s krásou aj nebezpečenstvom vonkajšieho prostredia. Ak sa vyliahne v auguste či septembri, je jej dožičené také šťastie, že prečká celú zimu. Predchodkyne, ktoré sa do sveta popýtajú skôr, znášajú úděľ, život skúšajú nanajvýš šesť týždňov.

KRÁĽOVNÁ

Vzhľadom na to, že je najsilnejšia a najvyššie postavená vo svete včiel, je prirodzené, že má výsadu, aby sa o nej čo-to popísalo. V priebehu dňa nakladie 2000 vajíčok, z nich vzídu larvičky živené materskou kašičkou. Keď sa larva prebojuje a oslávi šiesty deň po narodení, jej spoločníčky ju zaviečkujú, aby následok

ne, o desať dní neskôr, mohla mať podobu dospelého hmyzu.

Kráľovná si získava bohatú skúsenosť, umožňuje jej to sám život, ktorý ju na zemi hostí aj 5 rokov. Len čo zostarne, nakladie vajíčka, aby predala pochodeň iným kráľovnám. Nemôžu však panovať všetky, a tak tá, čo sa pýši najväčšou zdatnosťou, sokyne pozabíja. Stará kráľovná to dovŕši vyletením z úľa, so sebou stiahne aj niekoľko robotníc. Tento prazvláštny a fascinujúci akt sa nazýva rojenie.

ŠTÁDIÁ

Človeku sa nevyhne striedanie období, raz je dieťa, potom ním zmieta puberta, dospieva, starne... Aj včela ráta s tým, že prechádza cez štádiá.

Čističkou sa stáva najprv, toto označenie je viac ako farbisté, vypovedá o jej postavení v úli a o tom, čomu sa venuje, kým tam bzučí.

Druhú etapu tvorí kŕmenie, odtiaľ aj vychádza pomenovanie včela-krmička. Jej starosťou je dávať potravu plodu nie staršiemu ako štyri dni. O najmladší prírastok sa zaujíma včela – dojička.

Staviteľka je vznešená, stavia včelie dielo. Och, a nesmie sa zabúdať na včelu – strážkyňu, tá majestátne bdie nad úľom, vykonáva aj orientačný let. Konečné štádium privíta včelu – lietavku, tá prináša do včelej rodiny nektár, peľ a vodu. ■

PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE

Je to zaiste myšlienka, ktorá by si zaslúžila, aby ju niekto vyvesil na tabule v mestách, aby sa o nej diskutovalo počas cesty v prostredí autobusu, aby sa jej sila dotkla slabého. Je to však a predovšetkým názov projektu, ktorého začiatok sa datuje na prvého februára a ukončí sa symbolicky vtedy, keď sa starý rok poberie na dôchodok, teda 31. decembra.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Projekt organizuje občianske združenie Class SLOVAKIA v spolupráci so Zemplínskou knižnicou v Trebišove a s Holocén Természetvédelmi Egyesület. Vzájomná spolupráca tak prekračuje hranicu, teda tú štátnu. Ako to už na svete (tom malom, ale aj tom veľkom chodieva), projekt musí mať cieľ. A ten, ktorý je predostrený vďaka ***Príroda nepozná hranice***, je vskutku vznešený a jeho dôležitosť nemožno podceňovať. Zameriava sa na mladú generáciu, od ktorej bude v budúcnosti závisieť povznesenie alebo pád ľudstva a hra a zážitok sa ponúknu, aby naučili ctiť si a milovať životné prostredie. Koniec bude naozaj hodný pozornosti, vzíde z neho totiž slovensko-maďarská kniha, ktorej obsah bude rozprávať o spoločnej skúsenosti na rieke Bodrog. A nebude chýbať ani čerešnisko na torte v podobe filmového festivalu, na ktorom sa predvedú fotografie vypovedajúce o príbehu rieky a výtvarné diela samotných zúčastnených detí. Dieťa tak dostane neopakovateľnú možnosť nájsť hlas aj bez použitia jazyka, bude môcť kričať aj bez kriku a to pomocou umenia.

ZLO V DOBRE

Inšpirácia, ktorá viedla k realizácii, vyplynula z nespravodlivosti. Veď príroda je priam alarmujúco poškodená, voda je znečistená, správanie ľudstva bezohľadné, všadeprítomný plast ničí, a preto sa pozdvihlo uvedomenie si a dáva sa do popredia nesmrteľnosť toho, čo nás obklopuje.

Oslovenie zapojiť sa neminie ani odborníkov, kto iný by mal prednášať mladému bádateľovi, ak nie ornitológ, vodohospodár alebo environmentalista. Ktovie, možno prednášanie natoľko pozmení vnútro, že si dieťa vyberie i budúce povolanie a nebude musieť blúdiť a pýtať sa, kým je a kým byť chce. ▪

Interreg
Slovenská republika-Maďarsko

Budujeme partnerstvá

Názov projektu:
Príroda nepozná hranice
Rozpočet projektu:
51.355,50 €

www.skhu.eu
www.viacarpatia-spf.eu

Európsky fond regionálneho rozvoja

OBJAVENÉ S OBDIVOM

Dosť často počujem slovo – včelobal, ekobal, voskový obrúsok, biobal. Keďže som sama nevedela, čo je to, začala som nedočkavo pátrať a s údivom objavovať.

Text a foto **MARCELA BYRSOVÁ**, marcelabyr@gmail.com

Zaváňalo to životom bez odpadu. Lákalo ma to čoraz viac a vnútorne som sa utešovala, že k ochrane prírody prispejem ďalším nápadom, životným štýlom. Nie som nič viac a nič menej. Som normálny rodič so srdcom pre prírodu, pokoru, lásku a mám to šťastie, že som zároveň aj učiteľkou v materskej škole. Teda môžem túto múdrosť rozosievať ďalej. Verte, deti hltajú (akékoľvek) poznatky našej matky prírody. Teda ak to zvládnem ja, zvládneš to aj ty. Teda my všetci.

V čase objavovania som si uvedomila, že v dnešnej dobe sa všetci opätovne vraciame k prírodným produktom, ktoré nám dávajú akú-takú istotu, že nepoškodia naše zdravie ani prírodu. Výborne! Navyše prírodný včelí vosk má antibakteriálne a antimykotické účinky. Teda ide o alternatívu potravinovej fólie či alobalu.

Ani sa nečudujem, že práve tieto „obaly" vyvolali taký záujem. Veď nahradzujú plastové sáčky, ktoré využívame takmer každý deň. Využívajú sa aj na zabalenie pečiva, syrov, zeleniny, ovocia, orieškov, desiaty do práce/školy. (Zabalenú potravinu „uzavrieme" teplom ruky.)

Dokonca sa používajú aj ako vrchnák na misku, neuvoľňujú žiadne škodlivé chemikálie, sú kompostovateľné a vhodné na opakované zaobchádzanie. Sú tak krásne, jemné na dotyk, voňavé medom, všestranné, šetria našu planétu a pritom na výrobu tak jednoduché, vlastnoručná práca zahreje pri srdci ešte viac. Nehovoriac, ak to podaruješ a odovzdáš túto radosť/múdrosť ďalej.

Tak sa mi teda zapáčil nápad baliť potraviny do prírodných obalov. Skúsila som to aj ja. A robím to doteraz. Skutočne stačí tak málo a zvládne to každý. Ale pozor! Je to chytľavé a návykové. Ako na to?

Potrebujeme: 100% bavlna (pred použitím vyprať,ožehliť) a 100% včelí vosk (plát alebo v celku, prípadne inou formou dostať u včelára alebo aj cez eshop u včelára), zúbkované nožnice, papier na pečenie, žehličku, strúhadlo. Niekto pridáva aj jojobový olej. Nemusí byť.

1. krok: Z látky vystrihneme zúbkovanými nožnicami ľubovoľne veľký štvorec, kruh, obdĺžnik. Podľa toho, na aký účel potrebujete obal. Položíme na papier na pečenie.

2. krok: Ak máme vosk vcelku, tak na látku nastrúhame potrebné množstvo. Pláty stačí naukladať vedľa seba, prípadne slzičkový vosk posypať podľa potreby. Presná mierka neexistuje, dôležité je, aby vosk látka vpila po celej ploche.

3. krok: Následne prekryjeme látku papierom na pečenie a môžeme žehliť. Žehličkou prechádzame po celej ploche, je dôležité vosk zažehliť všade, pomaly, trpezlivo.

4. krok: Ak niekde nebude dostatok vosku, čo spoznáme vďaka svetlým miestam, tak znova pridáme pár hobliniek. Ak ho bude nadbytok, tak ho žehličkou vytlačíme na papier na pečenie, odkiaľ ho po stuhnutí zoškrabeme nožom a môžeme opätovne použiť. Pri odoberaní látky z papiera opatrne! Voskový obrúsok je horúci. Chytím do rúk, chvíľu počkám a vosk po chvíľke stuhne a vychladne.

Včelobal je hotový. Výhodou tohto obalu je, že sa dá používať viackrát. Ak sa zašpiní, treba ho umyť prúdom vody alebo vlhkou handričkou. Ak vosk popraská, stačí ho znova prežehliť, vďaka teplu opäť vsiakne do látky a váš včelobal bude ako nový. ■

Felix a princeznin prsteň

Na históriu by sa zabúdať nemalo. Prirodzene, vždy sa to bude biť s istým burácajúcim hlasom, ktorý nabáda, že človek má žiť v prítomnosti a neobzerať sa späť. Je to síce múdra a nanajvýš vhodná rada pre každého, napriek tomu je minulosť národa nielen dôležitá, ale aj zaujímavo bohatá. Pri jej skúmaní sa zistí, že aj vtedy sa intrigovalo, ľúbilo, krivdilo, žiarlilo a oslavovalo sa. Z chýb niekdajšej generácie sa v dnešku má poučiť, aby sa rovnaký hriech neopakoval a nevytvoril sa nikdy nekončiaci a zamotaný kruh.
Vedomosť, zábava, výnimočnosť a kúsok skutočnej histórie, sa nachádza aj v knihe Felix a princeznin prsteň, ktorá sa zrodila vďaka vydavateľstvu Class. Jej súčasťou je aj neopakovateľná nádhera v podobe ilustrácií a detský čitateľ, pre ktorého je rozprávka prioritne určená, si zlepší aj schopnosť komunikovať v anglickom jazyku.

BOLO TO NAOZAJ

Príbeh popisuje udalosť, ktorá bola ozajstná a vonkoncom nie vymyslená. Rozpráva, okrem iného, o Jurajovi Thurzovi, ktorý bol povolaním palatín, a teda mal druhé najvyššie postavenie v krajine. Významom ho prevyšoval iba kráľ, a ak ten nebol prítomný, palatín ho zastupoval vo všetkom, čo len bolo potrebné. Thurzovou výsadou bolo reprezentovať, a preto i rodinná oslava, ktorá by za iných okolností patrila do záležitostí úzkeho kruhu, zasahovala celučičkú spoločnosť.

OSEM SVADIEB

Najväčšou pompéznosťou vynikala svadba a Juraj Thurzo ich usporiadal osem. Musel predsa patrične uctiť nielen svojich sedem dcér, ale aj jediného syna.
Najviac záležať sa dalo na oslávení sobáša najmilšej dcéry, princeznej Barbory a práve jej vydaj je ústrednou témou knihy.

JE NEPOVŠIMNUTÝ

Rozprávačom je zvedavý a tentoraz aj trochu nepovšimnutý kocúr Felix, pred ktorým sa otvára dosiaľ nepoznaný život prebiehajúci na stredovekom hrade. Dostane sa do kuchyne a s údivom sa obzerá na zvŕtajúce sa služobníctvo, priplíži sa do salóna, v ktorom sa hoduje a rozhoduje sa o budúcom smerovaní politiky a šokovaný sa stretáva aj s ukrutnosťou v mučiarni. Napokon sprevádza aj princeznú-nevestu, ktorá dychtivo kráča k ženíchovi a šťastne obdivuje prsteň, ktorý od neho prijala ako dar. Onen prsteň je dnes súčasťou šperkovnice na Oravskom hrade.

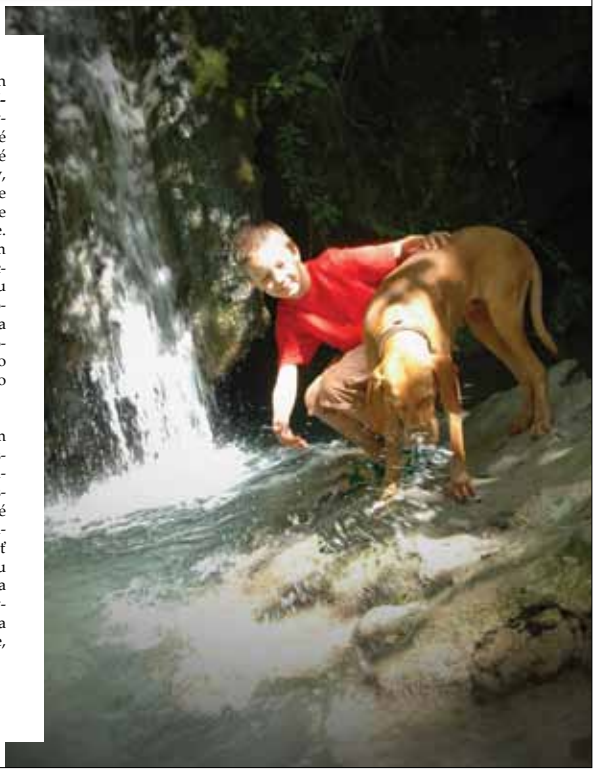
Vznik knihy podporili: Doktorka Sirupová, Doktor Sirup, Bývajmelepšie.sk

VYBERTE SI Z ORIGINÁLNYCH **SLOVENSKO-ANGLICKÝCH SPRIEVODCOV** PO SLOVENSKU. URČENÉ SÚ **PRE MALÝCH** AJ VEĽKÝCH, DOMÁCICH **I ZAHRANIČNÝCH**.

Slovensko - krajina plná tajomstiev je séria dvojjazyčných dobrodružno-náučných kníh. Knihy s podtitulom ***Prázdniny s deduškom*** a ***Prázdniny s deduškom 2*** obsahujú dynamické príbehy hlavnej hrdinky Sarah, ktoré sú osadené do súčasnosti a ponúkajú detským čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, sprístupňujú im známe legendy, čerpajú z miestnych zvykov a tradícií. Každý príbeh je doplnený celostranovou ilustráciou, ktorá reprezentuje kľúčovú udalosť deja odohrávajúceho sa v danej kapitole. Publikácia s podtitulom ***Vodné dobrodružstvá*** hravým spôsobom učí čitateľov vnímať vodu inak. Prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, ktorý spolu so svojím 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 poslednej publikácie zo série s podtitulom ***Život na koľajniciach*** je hravým spôsobom, prostredníctvom príbehu osadeného do súčasnosti, priblížiť čitateľovi krásy Slovenska. Predstaviť mu históriu i technické pamiatky dokumentujúce bohaté dejiny železničnej dopravy na našom území. Oboznámiť 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 zasväcuje železničiar na dôchodku svojho zvedavého synovca do tajov života na koľajniciach. V osobe strýka sa prelína silný osobný príbeh človeka s príbehom železnice, ktorý zahrňuje rôzne svety viacerých generácií.

V predaji u vydavateľa ***www.class.eu.sk***



DOBRÁ VÍLA Z VODOPÁDU SKOK

Text a foto **IGOR VÁLEK**

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 vodopádoch, hoci aj príbehom, ktorý nám spisovateľ ponúka z ešte len rodiacej sa knihy...

Naše vody sú plné tajomných stvorení. Medzi nimi krásou vynikajú víly a najviac ich nájdeme pod Vysokými Tatrami. Jedna z nich žila trochu pustovníckym životom pod vodopádom Skok v Mlynickej doline. Raz si vlasy suší na slniečku a čosi sa jej do očí zablýska. Na vyčnievajúcom brale nad samotným vodopádom sedí mládenec, o valašku sa opiera. To od jej železa odskočil odlesk do očí víly. Je na ľudí zvyknutá, nebojí sa ich, no tento je nejaký zvláštny, smutný. Nekochá sa pohľadom na vodopád, ale mrak z čela prenáša aj do krútňavy vody. Ba vidno na ňom, že je rozhodnutý v nej skončiť predčasne život. Pri tomto pomyslení vílu striaslo, nemohla dobrým srdiečkom dopustiť takú hrôzu.

Letmým skokom sa preniesla k junákov a hovorí mu: – Mládenec, nemárni si život a nepúšťaj svoju červenú krv do blankytu vodopádu! Čo ťa kvári, povedz?

Mládenec sa strhol na nečakaný hlas, skoro sa mu noha pošmykla. No vzápätí pohľad na akoby trochu priesvitnú krásavica ho upokojil.

– Krásna pani, zunoval sa mi život. Mal som v našej dedine krásavicu Ľubku. Ľúbil som ju a aj ona mňa, už sme mali ohlášky a chystali sme sobáš. No lakomý otec Ľubku presvedčil, že som iba biedny chudák a ona si zaslúži bohatého muža...

– Rozišla sa s tebou, však?

– Aj rozišla, aj ma vysmiala pred všetkými! Nuž som sa rozhodol všetko zmyť vodou toho vodopádu.

– Junáčik, poď za mnou, ja ti pomôžem. Víla ho pravou rukou chytila a ľavačkou mávla k vodopádu. Ten zmizol, akoby ho nikdy ani nebolo. Namiesto vody skalná brána. Ňou voviedla víla mládenca do jaskyne a keď sa obzrel, zhíkol od prekvapenia. – Veď tu sú velikánske poklady! Steny povykladané drahými kameňmi, klenba na zlatých stĺpoch, pod nohami diamanty a po kútoch truhlice plné mincí... Kým si oči ešte raz pretrel, už mu víla podáva hodný batôžtek.

– Tu je z každého bohatstva čosi. Dosť na to, aby sa ti prestali vysmievať, že si biedoš. A dosť aj na to, aby si našiel také dievča, čo ti bude dobrou ženou. S poslednými slovami sa zablyslo, mládenec stojí opäť na kraji vodopádu, ktorý šumí ako vždy doteraz. Akoby sa nič zvláštne neprihodilo, no o opaku ho presviedča štrngajúci batôžtek v ruke. Vtedy pochopil, že mu dobrá víla zachránila život a poslúchol ju. Zabudol na Ľubku a našiel si dobrú Marienku. ■

PREČÍTANÉ LETO S VÝSTAVAMI ZNÁMYCH ILUSTRÁTOROV

Letné podujatia v Knižnici pre mládež mesta Košice sa aj tento rok budú orientovať prioritne na prázdninujúce deti. Programová skladba, pre nich pripravovaných aktivít, bude opäť prebiehať pod názvom Prečítané leto a bude vychádzať z deviatich ťažiskových tém.

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

Letné podujatia v Knižnici pre mládež mesta Košice sa aj tento rok budú orientovať prioritne na prázdninujúce deti. Programová skladba, pre nich pripravovaných aktivít, bude opäť prebiehať pod názvom Prečítané leto a bude vychádzať z deviatich ťažiskových tém.

„Tematicky zamerané aktivity ponúknu veľa inšpiratívnej zábavy a zaujímavých knižných tipov na letné čítanie," hovorí o letnom programe knižnice Kamila Prextová. „Program bude prebiehať v piatich mimoškolských pobočkách a pobočke v ZŠ Družicová, ktorá môže byť v lete otvorená, pretože, vzhľadom na samostatný vchod, prevzala mimoškolskú pôsobnosť." Podrobnosti o časovom harmonograme Prečítaného leta sa čitatelia dozvedia z webovej stránky knižnice www.kosicekmk.sk, alebo stránok na sociálnych sieťach facebook a instagram. „Aby som deti, respektíve rodičov, či starých rodičov aspoň v skratke informovala o tom, čomu všetkému sa budeme v knižnici venovať, vymenujem jednotlivé témy Prečítaného leta." Bude ich spolu deväť, rovnako ako prázdninových týždňov. „Prvý týždeň sa spoločne naučíme čosi O mestách,

druhý O drakoch, tretí O dverách a oknách, štvrtý O stromoch, piaty O tichu a načúvaní, šiesty O kuchyni, siedmy O ostrovoch, ôsmy O ponožkách a posledný deviaty týždeň O knihách a čítaní. Koho teda už názvy týchto tém oslovili odporúčam zaradiť si návštevu knižnice do programu pre svoje deti na letné prázdniny." Priestory pobočiek knižnice však čitatelia môžu využívať kedykoľvek, aj okrem hodín vyhradených Prečítanému letu a jeho aktivitám. „Odporúčam prísť do knižnice len tak, kedykoľvek dostanete na to chuť. Môžete si dohodnúť u nás napríklad stretnutie s kamarátmi a zahrať si s nimi spoločenské hry. Alebo si v pohodlí tulivakov prečítate knihu a prelistujete časopisy. Aj letná čitáreň v Nezábudke určite stojí za povšimnutie. Prázdniny sú predsa na to, aby ste si ich užili a my Vám k tomu ponúkame príjemné prostredie plné dobrého čítania," dodáva k programu knižnice Kamila Prextová. Aktivity Prečítaného leta prebiehajú v spolupráci s OZ Čítajme si spolu.

ZÁBAVNÉ AKTIVITY KNIŽNICE DOPLNIA TRI AUTORSKÉ VÝSTAVY

Pobočky Humenská 9, LitPark v Kulturparku a Nezábudka na Poľovníckej 5 v lete svojim návštevníkom sprostredkujú výber z tvorby troch známych detských ilustrátorov.

Pobočka na Humenskej ponúkne interaktívna výstavu Toto je Šašek. „Výstava zobrazuje dielo českého výtvarníka, spisovateľa a ilustrátora Miroslava Šaška. S jej interaktívnymi modulmi, ktoré zostavovatelia výstavy zhotovili na motívy Šaškových sprievodcov po známych metropolách sveta, sa určite zabavia celé rodiny a popri tom sa veľa nového naučia nielen o známych mestách, ale aj napríklad o jazyku ich obyvateľov," je presvedčená Kamila Prextová. „Kto navštívi pobočku Nezábudka sa bude zabaviť vtipnými ilustráciami výtvarníka Miroslava Regitka, ktoré Vás spoločne s deťmi prenesú do sveta ich obľúbených kníh," hovorí Kamila Prextová a o tretej výstave Praha dávnych dôb, ktorá obohatí priestory centrálnej pobočky LitPark, prezrádza: „Výstava vychádza z obrazovej knihy Áďa spadla do kanálu aneb Putování dávnou Prahou od spisovateľky a ilustrátorky Sylvy Francovej. Prostredníctvom knižného príbehu o malej hrdinke Ádi hľadajúcej svoje dvojča sa prenesiete do predminulého storočia života v Prahe. Spoločne takto, v deviatich častiach korešpondujúcimi s deviatimi kapitolami knihy, spoznávate históriu Prahy, jej najzaujímavejšie pamätihodnosti, dávne symboly, príbehy a legendy späté s jej históriou a históriou českých krajín." Výstavy poskytla Mestská knižnica mesta Piešťany a návštevníkom budú k dispozícii do 31.8.2020. ■

TAJOMSTVÁ SLOVENSKÝCH HRADOV
(HRAVÉ VZDELÁVANIE)

Naše hrady a zámky sú nemými svedkami príbehov z dávnej minulosti. Boli postavené pred mnohými stáročiami a azda niet takého hradu či podhradia, ku ktorému by sa neviazala nejaká povesť, legenda, či rozprávka.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Príbehy, či už veselé alebo smutné, sa vďaka podaniu z generácie na generáciu a pomocou ľudskej fantázie dochovali až do dnešných čias. Inšpiráciou pre ich vznik bola často výnimočná lokalita alebo pamätné udalosti, ktoré sa tu odohrali.

Rozprávači v minulosti príbehmi spríjemňovali svojim poslucháčom čas, no mnohé z nich sú nositeľmi hodnôt a múdrosti, ktoré nás aj dnes poučia.

Vydavateľstvo Class pre svojich čitateľov pripravilo počas koronakrízy a prerušeného vyučovania v školách sériu úloh, vďaka ktorým zúčastnení vstúpili spolu s nami do čarovného sveta príbehov, rozvíjali svoje kompetencie a zručnosti, kým trávili čas doma.

Uverejnili sme krátke povesti z listov romantickej babičky z knihy ***Z babičkinej truhlice, Tajomstvá slovenských hradov***. Písala ich pre svoje vnúčence, ktoré môže vidieť iba raz v roku. Sprístupnili sme deťom 10 povestí. Ku každej povesti sme zostavili 4 úlohy. Čitateľov hravé úlohy oslovili a zaslali nám svoje odpovede spolu s výtvarnými dielami.

Hlavnú cenu, ktorou bola slovensko-anglická kniha z autorskej dielne vydavateľstva Class ***Z babičkinej truhlice, Tajomstvá slovenských hradov*** získal Martin Molitoris (11 rokov, Moldava nad Bodvou) za dôsledne vypracované úlohy a jedinečné stvárnenie príbehov.

Aj keď výhercom sa môže stať iba jeden, nedá nám nepredstaviť vám, milí čitatelia, aj Evičku Mižakovú (11 rokov, Janík) a Katarínu Krivanskú (11 rokov, Dobšiná). Obe žiačky pretavili vypočuté príbehy do kresieb a zaslali nám aj vypracované úlohy, upútali nás a my sme sa rozhodli publikovať výber z ich tvorby. ■

Martin Molitoris sa o súťaži vyjadril: „O tejto súťaži som sa dozvedel od pani zástupkyne, ktorá je mojou slovenčinárkou. Najviac ma zaujali príbehy z minulosti a ako prišli niektoré hrady k svojmu názvu. Napríklad hrad Beckov, že sa volá podľa šaša. Najviac sa mi zo všetkých príbehov páčila povesť o Krvavej grófke. Mám rád dejepis. Učí ho moja triedna, vie zaujímavo rozprávať na hodine. Knižka, ktorú som vyhral od Vás, je veľmi pekná a zaujímavá. Veľa sa z nej dá dozvedieť o slovenských hradoch a dá sa čítať aj po anglicky a aj sa trošku angličtinu naučiť."

O svojom vzťahu k histórii a slovenským hradom nám **Katka Krivanská** povedala: „O aktivite som sa dozvedela od mamky. Najviac ma zaujalo to, že som mohla spoznať tajomstvá a históriu rôznych hradov. Najviac ma zaujala povesť o hrade Beckov. Históriu mám rada, lebo nám približuje život ľudí, ktorí v tej dobe žili. S mamkou, ockom a sestrou sme navštívili hrad Krásna Hôrka, Šomoška, Fiľakovský hrad, Spišský hrad, hrad v Štítniku. Mne sa páči aj kaštieľ v Betliari."

Evička Mižaková povedala: „O aktivite som sa dozvedela od mojej pani učiteľky Maleterovej, ktorá ma učí Slovenský jazyk a literatúru. Dostali sme za domácu úlohu vypočuť si niekoľko povestí. Úloha sa mi zapáčila, a tak som sa do nej pustila. Ale bola to fuška. História všeobecne a dejepis ma veľmi baví a raz by som chcela byť sprievodkyňa v nejakom múzeu. S rodičmi veľa chodíme na výlety, aj po hradoch a zámkoch. Naposledy sme boli na hrade v Slovenskej Ľupči. V rámci turistického krúžku zo školy sme tiež chodili po stopách hradov a zrúcanín v našom kraji - Hrad Slanec, Šarišský hrad, Turniansky hrad,... Páčili sa mi viaceré povesti, najmä tie, ktoré mali šťastný koniec."

MUZIKÁL VŠETKÝCH ČIAS

Keď sa zrodil muzikál WEST SIDE STORY, bolo naveky rozhodnuté o jeho budúcnosti. Dostal do vienka večný život, hlbokú myšlienku a romantická láska v ňom obsiahnutá núti človeka vzdychať, a či už okato alebo v súkromí srdca si želať zažiť aspoň niečo čiastočne podobné.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Aká to musela byť sláva, keď bol prvý raz uvedený na Broadwai v roku 1957 a aké nadšenie si so sebou zaiste odnášal divák pri návrate do domu. Viem si predstaviť rozochvenie tiet aj neterí, ich neutíchajúce rozhovory, počas ktorých sa zvyčajné klebetenie nahradilo ospevovaním predstavenia.

Za réžiu a choreografiu niesol zodpovednosť Jerome Robbins, za hudbu Leonard Berstein. Nikto, kto si skúsil, ako WEST SIDE STORY znie, nezabudol a ani si len nebude môcť z pamäte vytrhnúť texty takých piesní, akými sú svetové muzikálové hity dodnes neprekonané ako Maria, Tonight, Somewhere či Feel pretty, America.

AJ NA SLOVENSKU OŽIL

Classic Brodway muzikál West Side Story ožíva aj na Slovensku. Prepísaný príbeh, ktorý sa dá považovať za modernú verziu Rómea a Júlie, a ktorého tématická farebnosť triafa do čierneho v každom desaťročí, si zaslúžene odniesol ovácie a to hneď vo večer premiéry v Cultus Ružinov Bratislava, 13.10.2019.

Dej, ktorý rozmotáva zložitú niť zakázanej lásky a ktorý rozoberá tak rasovú, ako aj s ňou spätú migračnú otázku, si pod ochranné krídla vzal režisér Ján Jackuliak a choreografka Silvia Hudák Beláková.

K slzám dovádza herecký výkon, bez ktorého by aj tá najpremyslenejšia zápletka ostávala len suchým konštatovaním, a tak sa publikum obdivne zahľadelo na talent a najkrajší slovenský hlas herca Tomáša Palondera, Gregora Hološku, Kataríny Ivánkovej, Romany Dag Van, Dušana Cinkotu, Petra Trnika a toľko ďalších, že by sa o tom dal napísať jeden špecifický a dlhý článok. Atmosféru bohato dokresľoval orchester, ktorý majstrovsky bude viesť Peter Valentovič na celej TOUR po Slovensku .

Skvelá výprava, nádherné kostýmy v pestrofarebných koloroch od Veroniky Vartíkovej, monumentálna scéna od Diany Strauszovej a plejáda skvelých hercov a tanečníkov v neuveriteľnej energii, ktorá Vás sprevádza celým príbehom.

„Rola Tonyho je nádherná a splnil sa mi sen," vyjadril sa Tomáš Palonder.

„Už ako malé dievčatko som túžila stať sa Máriou a ďakujem Agentúre Mystik za splnené sny," povedala Romana Dag Van.

TEN NAJLEPŠÍ DARČEK

Dátum premiéry muzikálu WEST SIDE STORY sa zhodoval s dňom narodenín herca Dušana Cinkotu.

„Premiéra na narodeniny je ten najšpeciálnejší darček," vyjadril sa Cinkota a vzápätí dodal: „Neskutočne dlhý bol potlesk. Bol úžasný, srdečný. Aspoň ja si to myslím, tak som to cítil."

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

MYSTIK umelecká agentúra

www.westsidestory.sk

Predstavenie podporili: CULTUS RUŽINOV, BRATISLAVA - RUŽINOV

Predstavenie prináša: respect. 25 rokov pre Vás

Hlavní mediálni partneri: MARKÍZA, Zoznam.sk

Hlavní reklamní partneri: KONŠTRUKTA INDUSTRY, ARTHUR REAL ESTATE COMPANY

Reklamní partneri: KASKÁDA RESTAURANT, Bratislava Prešporok Pressburg Pozsony, Bratislavský kultúrny spolok

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

JÚL-AUGUST 2020

AKO VONIA ŽIVOT A AKÝ PARFUM POUŽÍVA LÁSKA?

KOŽA SLNEČNÝMI LÚČMI ŠTEKLENÁ

ZÁZRAČNÉ BYLINY

CHOROBA AKO ODKAZ

LETNÉ NEBEZPEČENSTVÁ

ZA WELLNESS POBYTOM DO TATIER

INTERNETOVALEKAREN.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

MEDICPROGRESS KONOPNÉ MAZANIE
EXTRA CHLADIVÉ
250 ML

~~8,52 €~~
5,40 €

NUROFEN 200 MG
LIEČIVÁ NÁPLASŤ NA KRÁTKODOBÚ LOKÁLNU SYMPTOMATICKÚ LIEČBU
1X4 KS

~~11,39 €~~
7,19 €

FLECTOR EP 25 MG
NA DOSIAHNUTIE KRÁTKODOBEJ ÚĽAVY
1X20 KS

~~7,69 €~~
6,51 €

AESCIN VULM 30MG
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK S OBSAHOM PRÍRODNEJ LÁTKY AESCIN
1X60 TBL

~~9,07 €~~
6,59 €

FAKTU MASŤ
NA LIEČBU VONKAJŠÍCH AJ VNÚTORNÝCH HEMOROIDOV
20 G

~~6,62 €~~
5,40 €

HEALTH CULTURE KONOPNÉ MAZANIE
ŽILY-CIEVY
GEL 1X75 ML

~~5,62 €~~
4,34 €

CHELA-MAG B6 FORTE SHOT
POTRAVINOVÝ DOPLNOK
20 X 25 ML

~~39,80 €~~
32,15 €

LEVIT C 1500 DOPLNOK VÝŽIVY
20 ŠUMIVÝCH TABLIET
1 + 1 ZDARMA

~~6,16 €~~
4,78 €

CANESTEN KRÉM
NA LIEČBU KOŽNÝCH INFEKCIÍ A INFEKCIÍ SLIZNÍC
20 G

~~6,98 €~~
5,69 €

IDELYN BELIEMA EFFECT
TABLETY VAGINÁLNE
10 KS

~~11,33 €~~
8,52 €

EUCERIN ANTI-PIGMENT
DENNÝ KRÉM SPF30
1X50 ML

~~30,20 €~~
26,72 €

BIODERMA PHOTODERM FAMILY
SPF30 SPREJ
400 ML

~~32,90 €~~
28,49 €

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU | 0948 22 54 54

ORTHO HELP COMPLETE

*Kompletný rad **pre vaše kĺby**.*

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**!*

de France
DANSE
POUR PARIS

ČARO VÔNÍ

AKO VONIA ŽIVOT A AKÝ PARFUM POUŽÍVA LÁSKA?

Keď sa čuch spojí so srdcom, potešený je nielen nos, ale i duša získava obohatenie. Vôňa rozhoduje o budúcej náklonnosti alebo o antipatii, to ona roztápa telo pri príťažlivosti, to ona je zodpovedná za okamžitú materinskú lásku, pretože len čo si matka privinie bábätko, nedokáže sa nabažiť jeho vône.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Ako je vôňa vnímaná, je zvláštnosť, ktorú hádam neopíše nikto, aj tu sa totiž prejavuje človečina a z nej plynúca individuálna jedinečnosť. Myslím však, ba čo viac, som presvedčená, že aj ľudské vnútro nejako vonia, a keď nájde svoju pieseň a bude samé sebou, potom bude ľahšie nájsť aj parfum, do ktorého sa zahalí pokožka. Niektoré srdcia voňajú ako ruža, sú svieže a omamné, z iných zasa tiahne vanilka, pretože sú vznešené, jemnocitné, a predsa aj trochu korenisté.

PYRAMÍDA VÔNÍ

Parfum by sa dal charakterizovať ako zmes esenciálnych olejov, ktoré sa priam zázračne rozpúšťajú v alkohole.

Ako každé telo potrebuje hlavu, rovnako sa bez nej nezaobíde ani parfum. Pripomína prchavosť okamihu, ktorý raz je, potom nie je, je podobná vetru, ktorý fúka raz na severe, potom na východe, dá sa prirovnať k malej a tichej slze, ktorá sa spustí z oka a potom sa rozhodne navždy zaniknúť. Hlava parfumu je

NA NAŠE OTÁZKY ODPOVEDÁ

MILAN KOLCUN
spisovateľ, sprievodca

Aké vône sa vám spájajú s detstvom?
Vôňa starej mamy sa mi spájala s prázdninami. Ostala však iba vôňa chaty, na ktorú som s ňou chodil. Tam sa mi vybavuje detstvo. Mám však rád aj vôňu internátu Filozofickej fakulty v Prešove, kde som prežil kadečo.

Keby ste si mohli nechať namiešať vôňu vašich snov, čo by obsahovala?
Mám eukalyptovú vôňu v kúpeli. Keď sa však vône pomiešajú, nevyznám sa v tom.

Akú vôňu preferujete pri opačnom pohlaví?
Nemám výhradnú vôňu, ktorú by som preferoval. Som skôr vizuálny typ.

nestabilná, je najmenej cítiteľná, trvajúca iba niekoľko krátkych, ale nádherných minút.

Srdce je to, ktoré je hodné nasledovania, vďaka srdcu sa vôbec dá písať o vôni. Jeho zloženie, nech už je v ňom zastúpená akákoľvek vôňa, je najvýraznejšie cítiteľné, preniká až do špiku kostí, zanecháva dojem, niekedy zapustí taký hlboký koreň, že na neho nemožno zabudnúť.

A napokon je tu základ, nebyť jeho, celá pyramída by sa zrútila a nebolo by možné vystavať ju. Formuje sa pomaličky, ťahá sa postupne ako tuho sa rozvíjajúca zima.

SKUPINY

Existuje odlišnosť v type vôní, pričom podstata tkvie v zlúčení osobnosti s parfumom. Elegancia si vyžaduje iné zaobchádzanie než neskrotnosť ducha, inú opateru potrebuje huncúctvo a inú, naopak, nenápadnosť a hanblivosť.

Dynamiku a akýsi povznesený postoj k svetu, prináša citrusová kategória. Domov v nej má bergamot, citrón, mandarínka, pomaranč, pomarančový kvet, grapefruit a neroli.
Tajomstvo je vábivé, baží po rozlúsknutí a vyžíva sa v záhade. Opantáva zmysly, skracuje dych, maže dlane potom od vzrušenia - aj tak by sa dala opísať jantárová skupina. Usadila sa v nej ruža, jazmín, fialka, jantár, santálové drevo a vanilka.

Sila charakteru, nezlomnosť, odolnosť voči trápeniu, ktoré občas spôsobuje obrovitánsku víchricu, charakterizuje aromatická skupina. Zmluvu o súdržnosti s ňou podpísala šalvia, rozmarín, tymian a levanduľa. Občasnú vernosť sľúbili citrusy, tie sa primiešavajú a vzniká tak synonymum sviežosti.

Je výsada byť ženou, je to však nielen záležitosť fyzická, o ženskosti nevypovedá len inakšia stavba tela či inak položený hlas, jej oslavou je kvet. Do zástupu kvetinovej vône sa prihlásila ruža, jazmín, klinček, ylang-ylang a tuberóza.

Koža symbolizuje špecifickosť, nový začiatok i istý druh hľadania východiska z jednotvárneho davu. Kožušinová kategória je zasnúbená s drevom, tabakom, dymom a, ako inak, aj s kožušinou.

Túžba po nezmazateľnosti, po takom čomsi neobvyklom, že to nezíde z očí, umu a čuchu,

by sa mala spriateliť s kategóriou chyprových vôní. Má sa tam dobre dubový mach, bergamot, jazmín, pačuli a melódiu tam vybrnkávajú aj zvieracie tóny.

VPLYV VÔNE NA MYSEĽ

Potravu si síce človek spája s chuťou, avšak vôňa je tá, ktorá má hlavné slovo. Ona buď prikývne na znak, že jedlo sa bude labužnícky prežúvať aj inokedy, alebo pokrúti hlavou a rázne odmietne mať s ním čokoľvek spoločné.

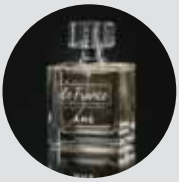
Kto sa nechá zaplaviť dažďom a pokvapká sa parfumom, nezvýši si atraktivitu, ale sebavedomie. Úsmev na tvári je širší, pohľad priamejší, chôdza istejšia. Niet sa potom čo čudovať, že takýto chodec púta očný kontakt a zastaví sa pri ňom nejeden ponáhľajúci sa.

Vôňa je jednou z vrstiev spomienok. Prečo inak by sa detstvo zlučovalo so škoricou, prečo by káva spustila výlet do minulosti a vrátila sa do osudného rána, keď sa šálka s tekutinou prehĺtala o čosi trpkejšie?

Aj aromaterapia sa naučila, že vôňa potľapkáva náladu po pleci. Pokiaľ je príjemná, aj nálada sa zmení a otrasie zo seba horkosť a dokonca aj depresiu. ■

LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE

Presne tam, kde sa noc snúbi s dňom, súmrak s ránom a vášeň 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 vytvoria individuálnu novú vôňu a stanú sa ozdobou Vášho tela vďaka svojim vlastnostiam a zloženiu...

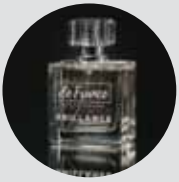


AME

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

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



BRILLANCE

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

DANSE POUR PARIS

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

www.defrance.vip

RADA LEKÁRNIKA

KOŽA

SLNEČNÝMI LÚČMI ŠTEKLENÁ

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Slnkom zaliate horúce dni sú ako stvorené nato vyjsť s kožou na trh. A to sa predsa nedá len tak! Táto, hlavne pre ženy, priam fyzická a duchovná skúška odvahy si vyžaduje niekoľkomesačnú predprípravu.

Vypľúvame dušu v posilňovniach, nášmu stravovaciemu režimu nestíhajú ani asketicky žijúci mnísi v kláštoroch a celé týždne trávime hľadaním správneho strihu plaviek, ktorý by ako-tak dokázal eliminovať mieru vlastnej frustrácie smerom k nule. Koľko neopodstatnene stresujúcich detailov na ceste za vytúženým relaxom pri vode a s drinkom v ruke, však? Pritom najdôležitejšie je nezabudnúť len na jedno – že na trh vychádzame skutočne najmä s vlastnou kožou.

Koža je plochou najväčší orgán v ľudskom organizme, jej povrch tvorí približne 1,5 – 2m^2. Najtenšia je v okolí očí, naopak najhrubšia na chodidlách. Koža sa skladá z 3 základných vrstiev. Najvrchnejšou je pokožka, pod ňou leží zamša a najhlbšie sa rozprestiera podkožie. V jednotlivých základných vrstvách pritom rozlišujeme ďalšie podvrstvy s množstvom špecializovaných buniek a štruktúr. Nachádzajú sa tu tiež krvné a lymfatické cievy, zmyslové receptory a prídavné orgány kože, kam radíme žľazy mazové a potné a v neposlednom rade tiež vlasy, chlpy a nechty.

Koža plní celý rad životne dôležitých funkcií. Snáď najzákladnejšou je ochranná funkcia, pomocou ktorej zabezpečuje pasívnu fyzikálnu a chemickú bariéru medzi okolitým svetom a vnútorným prostredím samotného organizmu, čím okrem iného bráni vstupu patogénnych mikroorganizmov. Taktiež sprostredkúva zmyslové vnemy z vonkajšieho prostredia, keďže obsahuje množstvo buniek citlivých na tlak, bolesť, teplo či chlad. Zúčastňuje sa pri termoregulácii, čím nazývame schopnosť tela udržiavať stálu telesnú teplotu. Významná je sekrečná činnosť kože, a to najmä formou potu a mazu. Podkožie tiež plní funkciu zásobného úložiska niektorých látok, predovšetkým tuku. V neposlednom rade treba spomenúť aj schopnosť kože vstrebávať látky do hlbších vrstiev, čo je základom pre účinok mnohých liečivých prípravkov. Poznatky z posledných rokov ukazujú, že koža je aj aktívnym neuro-imunitným orgánom, čo znamená, že nervový systém dokáže prostredníctvom kože ovplyvňovať imunitné odpovede tela.

Slnko s kožou si budú výborne rozumieť, ak

k ich vzájomnému vzťahu budeme pristupovať zodpovedne a budeme ho držať pod kontrolou. Koniec koncov, rozumné slnenie sa má na ľudské telo prospešné účinky. Vďaka slnečnému žiareniu sa spúšťa syntéza vitamínu D a tým pádom sa zvyšuje odolnosť organizmu voči ochoreniam. Samozrejme nemôžeme opomenúť ani povzbudzujúci efekt, ktorý majú slnečné lúče na našu psychiku.

Ultrafialové žiarenie (UV žiarenie) delíme na UVA, UVB a UVC. UVA žiarenie preniká hlboko do kože a je zodpovedné za jej priame zhnednutie a z dlhodobého hľadiska aj za jej nie až tak žiadané starnutie. UVB žiarenie má prsty vo vzniku sčervenania a až následného zhnednutia kože, kožu poškodzuje a vedie k vzniku zhubných nádorov. UVC žiarenie je našou atmosférou takmer úplne absorbované a na kožu tým pádom nemá veľký vplyv.

Nie každý sa však rovnako rýchlo a pekne opáli. Podľa pomeru schopnosti zhnednúť a rizika spálenia sa, rozdeľujeme ľudí do niekoľkých fototypov. Typ I je typ, ktorý extrémne rýchlo sčervená, spáli sa a nikdy nezhnedne. Typ II skôr sčervená a opáli sa len mierne, pričom sa rýchlo ošúpe. Typ III je charakte-

Mierne chladivý, upokojujúci PANTHENOL

Sprej po opaľovaní 10%, je jemný penivý sprej s 10g D-panthenolu na 100g. Sprej má mierne chladivý, ukľudňujúci účinok na kožui, hydratuje a zvláčňuje,ľahko sa vstrebáva do pokožky a nelepí. Neobsahuje parfém a bol dermatologický testovaný.

ristický pre väčšinu populácie, ľahko hnedne a málokedy sa spáli. Typ IV je typický stredomorský typ, ktorý sa vždy dobre opáli a nikdy sa nezvykne spáliť. Typ V a VI zahŕňa ľudí s prirodzene tmavou kožou, ktorá má vysokú odolnosť voči UV žiareniu. Dôležité je si uvedomiť, že nech patríme k akémukoľvek fototypu, vždy je nutné chrániť sa pred škodlivými účinkami UV žiarenia pred pobytom na slnku! Každé spálenie si naša koža veľmi dobre pamätá a môže nám to nepekne zrátať aj s odstupom niekoľkých rokov. Menším zlom je tzv. fotostarnutie prejavujúce sa tvorbou vrások, nerovnomerným sfarbením kože a jej hrubnutím. Fatálnym následkom sú rakovinové zmeny na koži, ktorých výskyt rokmi stále stúpa.

Prirodzenou ochranou samotnej kože je jej rohová vrstva, ktorá žiarenie zadržiava a kožný pigment melanín, ktorý ho pohlcuje a premieňa na neškodnú formu. Pri intenzívnom žiarení ale táto ochrana nestačí a musíme siahať po prípravkoch s obsahom ochranných faktorov. Pri výbere prípravku s ochranným faktorom by sme sa mali riadiť naším fototypom a zemepisnou šírkou, v ktorej sa nachádzame. Ochranný faktor vyjadruje koľkokrát dlhšie môže byť koža s týmto faktorom vystavená slnečnému žiareniu bez vzniku sčervenania než bez neho. Najčastejšie sa na prípravkoch stretneme s označením SPF (sun protection factor), čo je faktor ochrany pred UVB žiarením, o ochrane pred UVA žiarením nás informuje väčšinou skratka PPD (persistent pigment darkening). Samotné ochranné látky v prípravkoch fungujú ako filtre chemické alebo fyzikálne. Chemické filtre sú zlúčeniny schopné absorbovať energeticky bohaté UV žiarenie a premeniť ho na energeticky slabé a teda aj neškodné. Fyzikálne filtre si môžeme predstaviť ako zrkadlá, ktoré UV žiarenie neprepúšťajú, ale ho odrážajú. Známkou kvality prípravku je široké spektrum pôsobenia proti UVA a UVB žiareniu a zároveň pomer SPF/PPD hodnoty by mal byť menší ako 3, ideálne rovný 1.

Základom toho, aby nám príjemný pocit z času stráveného na slnku vydržal aj nasledujúce dni, je riadiť sa jednoduchými a stále opakovanými pravidlami. Aj napriek použitiu ochranného prípravku by sme sa mali vyvarovať vystavovaniu sa slnečnému žiareniu medzi 11. a 15. hodinou. Oblečenie by malo byť tmavé, husto tkané a z umelých vláken, ktoré poskytujú vyššiu ochranu ako bavlna, napriek tomu, že sa v lete v prírodných materiáloch cítime pohodlnejšie. Samozrejmosťou by mala byť pokrývka hlavy a slnečné okuliare. Ochranný prípravok je vhodné natrieť 30 minút pred vystavením sa slnku a jeho aplikáciu je potrebné viackrát denne zopakovať v závislosti od potenia, frekvencie kúpania sa či otierania sa osuškou. Tiež nezabúdajme, že zvlhčenie kože pri kúpaní niekoľkonásobne zvyšuje jej citlivosť voči UV žiareniu. Po slnení sa nezabúdajme na použitie vhodného prípravku po opaľovaní, ktorý kožu hydratuje, zvláčni a zmierňuje jej prípadné poškodenie. Ak už dôjde k spáleniu, je dobré mať po ruke pantenolový sprej kvôli jeho hojivým, chladivým a aseptickým vlastnostiam. Samostatnou kapitolou sú malé deti, ktoré by sa do 3. roku života nemali dlhodobo pohybovať na priamom slnku, keďže ich koža je 3-násobne citlivejšia na UVB žiarenie než koža dospelých. Ako farmaceut pripomínam, že ak užívate akékoľvek lieky alebo výživové doplnky, je vhodné sa poradiť s lekárom alebo lekárnikom ohľadom ich znášanlivosti so slnečným žiarením, inak riskujete vznik nepríjemných kožných alergií.

Je množstvo vecí, na ktoré treba myslieť keď plánujeme letný oddych a cestu za slnkom, no nikdy nezabúdajme, že naša koža je to najdrahšie, čo na sebe máme oblečené a vymeniť ju za iný tovar nemôžeme. ■

Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

ZÁZRAČNÉ BYLINY

Príroda je bohatá na dobro. Nachádza sa v nej liek na chorobou ochromené telo, ale aj na trápením doráňané vnútro. Jediným problémom sa ukazuje byť skutočnosť, že nevie rozprávať, nemá slová a nebol jej daný hlas na to, aby ním lákala do svojich osídel. Má síce dokorán otvorenú náruč a usmieva sa kade-tade, vyžaduje si však ľudskú všímavosť. Jeden pohľad do nej, a nielen na ňu, môže zvrátiť nezvrátiteľné.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Jej silu pozná i stará mať, ktorá bola svedkom vojny, pochovala si priateľov a aj manžela, často sa skláňala nad šitím a plietla ihlou tak zručne, akoby to bol maliarsky štetec. Nech sa zrnko múdrosti, čo jej bolo nadelené, rozpráši a zasadí tak generačný zvyk pestovať si vlastné zdravie. Spoliehať sa na prácu, ktorú si človek vykoná sám, je predsa nenahraditeľné. A pokiaľ bylina, čo vzrastie, prinesie prospech rodine, potom sa šťastie strojnásobí.

BEZ TOHO TO NEJDE

Skôr než sa článok rozvrství a podá pomocnú ruku v druhu a účinku, na známosť sa dáva,

že bez prvého kroku sa neurobí zaiste ani ten druhý. Nuž sa musia odrezky bylín niekde usadiť, najlepšie prostredie je fľaša s čistou vodou. Stará mať by túto radu vylepšila o čosi, čo objavila celkom sama a bez pomoci, a to odporučenie, aby bola čistá voda vo fľaši nahradená tou minerálnou a, samozrejme, bez prítomnosti bubliniek. Chlorovaná voda je pre cieľ nevyužiteľná, do úvahy prichádza aj dažďová alebo taká, ktorá vzíde z vodovodu, ale poskytne sa jej noc na odstátie.

Keď je už fľaša naplnená, dbá sa o to, aby k byline neprenikalo svetlo a o to, aby bolo jej hrdlo úzke, ale nie uzavreté. Rastlina sa predsa tiež musí zhlboka nadýchnuť.

Odrezky sa umiestnia bez toho, aby na ich spodnej časti zavadzali listy, tie by tak či tak zhnili.

TIETO ZVLÁDNE KAŽDÝ

Stará matka by povedala, že je na nezaplatenie vedieť, ktorá bylina je v domácom prostredí pestovateľná. Preto sa roztvára zoznam toho, čo je možné zvládnuť a je nanajvýš vhodné uskutočniť.

Rozmarín: Jeho korienky sa obvykle dožadujú trochu väčšieho prúdu času, ale to neprekáža. Na jar sa mu darí lepšie, rastie rýchlejšie. Má terapeutické využitie, v jeho obsahu sa dá nájsť kyselinu oleanolovú. Znižuje hladinu cukru v krvi, odstraňuje stres, očisťuje od baktérií, bunky sú vďaka nemu mladšie.

Šalvia: Okrem nevyhnutného svetla treba šalvii dopriať aj miestnosť, ktorá je dobre vetraná. Je totiž náchylná na pleseň, ale nie je to nič, čo by sa nedalo predvídať a čomu by sa nedalo vyhnúť. Lieči ubolené hrdlo, má aj antivírusové prostriedky, ktorými ochraňuje organizmus. Zlepšuje krvný obeh, znižuje cholesterol.

Mäta: Obsahuje éterické látky, ktoré vyvolávajú dojem chladu, a to či už na pokožke, alebo v ústnej dutine, podmienkou je iba nezmenená teplota. Má tú výsadu, že sa pestuje najjednoduchšie. Bojuje proti kašľu, žalúdočným kŕčom a urýchľuje zbavenie sa nádchy.

Estragón: Je korenie známe najmä pre milovníka jedla, obzvlášť pre takého, ktorý má zaľúbenie v kuchyni typickej pre Francúzsko či Taliansko. Je to však aj nesmierne užitočné liečivo, ktoré sa získava zo stoniek a listov rastliny slávnej pod názvom palina. Estragón, okrem iného, tlmí bolesť a zaháňa nespavosť.

Bazalka: Vo vode sa cíti výborne, a preto aj ľahko porastie. Namočená má byť predtým než sa rozvinie kvet a, ako inak, dostatok

svetla je nenahraditeľné. Bazalka podporuje trávenie, malo by sa po nej siahnuť pri bolesti ďasien, objavení sa aftov či zápale hrdla.

Spearmint: Je to prírodou vytvorený hybrid mety, vďaka čomu má rovnako ako ona schopnosť ľahkého vývoja.

Tymián: Začať s pestovaním by sa malo na jar alebo pri príchode leta. Po vložení do vody by stará mať s úsmevom podotkla, že je správne, ak sa tie časti, ktorých sa voda nedotýka, striekali sprejom, a to len preto, aby nevyschli. V priebehu rastu je potrebné tymián zastrihávať, nech sa podporí čo najkvalitnejšia stavba.

Oregano: Kým rastie, nech pestovateľ odštiepa púčiky. V jeho zásobe je možné nájsť karvakrol, ktorý si poradí s norovírusmi. Sú to vírusy, ktorých infekčnosť je extrémna, ich pôsobením vznikajú akútne ochorenia tráviaceho traktu a žalúdočné chrípky. Pomocníkom je aj pri probléme s dýchaním.

Medovka lekárska: Zhruba mesiac potrvá, kým vyrastú korienky. Pri medovke je treba častejšie vymieňať vodu, a ak to počasie umožní, najefektívnejšie je nechať ju kdesi na vzduchu. Z lístkov sa dá potom pripraviť si účinný čaj. Pôsobí ako sedatívum, zlepšuje pamäť a vďaka tomu, že je zaradená do skupiny prírodných analgetík, aj upokojuje myseľ. Pitie medovkového čaju dáva priechod liečeniu tráviacej ťažkosti.

Stévia: Nazýva sa aj stévia sladká. Po pridaní do čaju alebo iného nápoja nebude chýbať cukor. Výhodou je tiež i to, že po jej užití nepribudne kalória. Stéviu by mal začať milovať ten, kto má túžbu zbaviť sa závislosti od cigariet.

Fenikel: Pridáva sa do jedla, ale je rovnako možné pripraviť z neho aj čaj. Má viaceré pre zdravie blahodarne účinky, najviac sa však spomína v súvislosti s posilou imunitného systému. Má za cieľ uľahčiť bronchitídu, jeho pôsobením sa uvoľňuje hlien a prečisťujú dýchacie cesty.

Cesnak: Je spojencom proti chrípke, preto sa mu vraví aj prírodné antibiotikum. Jeho konzumáciou v surovom stave sa z tela vyplavujú parazity.

Echinacea: Je na pohľad krásna, dala by sa porovnať s margarétkou. Aj ona je sila, čo pozdvihuje imunitu, má protirakovinové účinky a zachraňuje kožu pri ochoreniach. Pri jej užívaní sa zvyšuje produkcia bielych krviniek, ktoré sú nápomocné pri odolávaní vírozam a bakteriálnym infekciám.

Baza čierna: Je zvykom vyrábať z nej odvar, ktorý lieči nachladnutie, žalúdočné a žlčníkové problémy, plynatosť a dokonca aj migrénu. Pravidelná konzumácia by mala zaujímať aj diabetikov alebo tých, ktorí trpia bolesťou kĺbov či ťažkosťami spôsobenými popáleninou.

Škorica: Aj škorica sa považuje za nedocenené prírodné antibiotikum, dáva nádej aj tomu, koho zmáha gynekologický problém.

Kozinec: Upravuje krvný tlak a funkciu pečene. Podporuje tvorbu svalovej hmoty, zlepšuje činnosť nadobličiek.

Zázvor: Priam preteká živinami, ktoré ako dar pôsobia na ľudské telo. Odkysluje organizmus, má silné protizápalové účinky. Zmierňuje sa ním žalúdočná nevoľnosť.

■

RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

PONORTE SA DO VÔNE LAHODNEJ OVSENEJ BÁBOVKY

Je plná dôležitých minerálov, vitamínov a antioxidantov. S týmto exkluzívnym pokrmom si doplníte energiu, dodáte živiny svojmu organizmu, pričom ani z priberania obavy mať nemusíte.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Základom ovsenej bábovky sú ovsené vločky, teda ovos. Je to jedna z najstarších obilnín, ktoré ľudstvo pozná a konzumuje už po stáročia. Ovsené vločky obsahujú veľa vlákniny, znižujú cholesterol, pomáhajú pri zápche, pomôžu znížiť váhu či vyriešiť problém so spánkom. Ak budete bábovku konzumovať ráno, zasýti vás a dodá energiu na celý deň.

Na prípravu budete potrebovať: 300 g rozmixovaných ovsených vločiek (ideálne pre bezlepkovú diétu, ak vám lepok neprekáža, môžete 100 g vločiek nahradiť 100 g špaldovej múky a zvýrazníte tak orieškovú chuť bábovky), 100 g strúhaného kokosu, 4 PL kokosového oleja, 3 vajcia, 3 PL medu, 1 pohár sýtenej minerálnej vody, 1 ČL sódy bikarbóny, 1 PL škorice, nasekané orechy a hrozienka podľa chuti. Na polevu môžete použiť 99% horkú čokoládu a sezónne ovocie ako prílohu.

Postupujeme tak, že zmiešame všetky suché ingrediencie. Vznikne nám sypká zmes.

Vajíčka vyšľaháme so štipkou soli, s medom a kokosovým olejom. Pridáme minerálnu vodu, posekané orechy a vopred namočené hrozienka, nakoniec zmiešame so sypkou zmesou. Ak je zmes hustá, pomaly prilievame viac minerálnej vody, až kým sa zmes nebude dať liať.

Pečieme v Remoske prípadne v rúre pri teplote 170 °C približne 50-60 minút vo vymastenej a vysypanej forme na bábovku.

Po dopečení necháme bábovku vychladnúť. Z formy ju vyklopíme až po vychladnutí. Bábovku polejeme roztopenou čokoládou a dozdobíme sezónnym ovocím. ■

DARY ZEME

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 okysličením a odstránením škodlivín. Prečisťuje organizmus od škodlivých látok. Podporuje okysličenie buniek - odkysľuje organizmus. Prečisťuje cievy- podporuje trávenie. Dopĺňa do tela minerály - normalizuje krvný tlak. Normalizuje hladinu hormónov. Odbúrava kryštáliky z kĺbov- prevencia proti Dne. Prevencia proti kardiovaskulárnym ochoreniam. Lepšie hojenie pokožky.

Ľan hnedý BIO

Je proti rakovinová bomba. Ľanové 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 antibiotické 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 hlady.

Tekvicové semienka BIO

Tekvicové jadierka v BIO kvalite sú zdravé, majú nižšiu energetickú hodnotu ako čipsy alebo iné slané maškrty a podporujú celé telo k lepšiemu zdraviu. Tí, čo potrebujú schudnúť si taktiež prídu na svoje. Podporujú zdravé chudnutie, odvodnenie 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 kardiovaskulárnych ochorení. Dopĺňajú dobrý tuk do organizmu. Odvodňuje nadbytočnú vodu - prečisťujú obličky a močové cesty. Zlepšuje trávenie – podporuje tvorbu žalúdočných štiav. Podporujú pravidelné vyprázdňovanie. Prírodné antidepresívum – zlepšuje náladu - udržuje 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 kardiovaskulárnych ochorení - znižovanie vysokého cholesterolu. Znižovanie vysokého krvného tlaku. Upokojuje nervový systém. Podporuje sústredenosť a pamäť. Zlepšuje kvalitu pokožky, vlasov a nechtov - eliminuje kožné ochorenia a poranenia. Prevencia proti Osteoporóze - spevnenie kĺbovej a kostnej hmoty

PSYCHOLÓG RADÍ

CHOROBA AKO ODKAZ

Neustále sa vracajúce choroby... kašeľ, zápaly, bolesti hlavy, hnačky, bolesti bruška, dusenie, pomočovanie. Väčšina rodičov si myslí, že je to normálne alebo, že ich dieťa je náchylnejšie na choroby. Lekári predpisujú ďalšie a ďalšie lieky, ktoré nezaberajú, dokonca žiadna príčina sa nenájde. Tá však môže byť niekde úplne inde a ochorenie môže mať oveľa hlbšie súvislosti, ako by sa mohlo zdať.

Text **CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENCIE**
Karpatská 8, Košice, ww.kpppke.eu

Telo a psychika nefungujú oddelene. Každá choroba má svoj psychický a fyzický diel. Psychosomatika predstavuje psychofyzický problém teda problém vzťahu tela a duše.

Každá choroba vzniká v nejakej konkrétnej životnej situácii, deje sa konkrétnemu človeku s konkrétnou minulosťou, konkrétnymi vzťahmi a to všetko vytvára celok, ktorý sa môže zásadným spôsobom podieľať na vzniku ochorenia.

Dalo by sa povedať, že nás symptóm upozorňuje na veci, ktoré v našom živote nerobíme správne.

PSYCHOSOMATIKA A DETI

Každé dieťa čas od času ochorie, problém však nastáva ak sa to deje opakovane a dlhodobo. V detskom veku vznikajú psychosomatické poruchy a ochorenia častejšie ako u dospelých.

PREČO JE TO TAK?

Malé dieťa, na rozdiel od dospelého, ešte nie je schopné aktívne ovplyvniť situáciu, ktorá v ňom vyvoláva stres, úzkosť alebo rozporuplné pocity. Nedokáže o tom hovoriť a vyjadriť to slovami. Z tohto dôvodu sa môže stať, že jeho dlhodobo a opakovane potláčané emócie premietnu aj na telesnú úroveň.

Ochorenie tak častokrát predstavuje útek od nejakého, pre dieťa neriešiteľného problému alebo záťažovej situácie, a to nielen v rámci rodiny, ale môže ísť aj o problémy v škole alebo v rovesníckej skupine.

ČO MÔŽE BYŤ PRÍČINOU?

Jednoznačný dôvod a príčina neexistujú. Ide o súhrn viacerých faktorov:

- vrodené vlastnosti,
- temperament,
- výchova,
- vzťahyv rodine a mimo nej,
- životný štýl rodiny,
- prostredie, v ktorom dieťa vyrastá,
- vek,
- celková odolnosť organizmu,
- vážnejšie ochorenia v rodine alebo úmrtie niekoho z najbližších.

NAJČASTEJŠIE TYPY PSYCHOSOMATICKÝCH OCHORENÍ U DETÍ

Negatívne emócie sa prenášajú ako epidémia, nákaza. V prípade, keď sú rodičia v napätí, strese, deti to intenzívne vnímajú a nakazia sa nimi.

PSYCHOGÉNNY KAŠEĽ TZV. NERVÓZNE ODKAŠLIAVANIE = „MÁME DOMA DUSNO"

Deti, ktoré trpia chronickým kašľom sú často nadmerne a pritom neuspokojivo závislé na matke a nie sú schopné sa osamostatniť. Často sa vyskytujú aj konflikty v rodine. Dieťa sa nevie dostatočne presadiť, potláča hnev. Kašeľ v tomto prípade predstavuje prejav hnevu pri neuspokojovaní potreby závislostí a starostlivosti, ktoré dieťa nedokáže otvorene a priamo vyžiadať.

ČKANIE

Čkanie sa objavuje u detí, ktoré sú vystavené premieňajúcej sa veľkorysosti a trestajúcej prísnosti rodičov. Chýba skutočná láska. Prudšie záchvaty sa môžu objaviť v momentoch neistoty, alebo pri zhoršení stavu.

SRDCOVÁ NEURÓZA

Tento typ neurózy sa môže prejaviť viacerými príznakmi ako búšenie srdca, závrate, návaly potenia, psychická a fyzická slabosť. O srdcovej neuróze sa môže hovoriť u deťoch, ktoré vnímajú odlúčenie od matky ako nejaké ohrozenie.

ZÁPCHA

Zápchou trpia väčšinou úzkostné deti s obmedzenými sociálnymi kontaktmi. Môže byť prejavom silného priania závislosti, starostlivosti či straty kľúčovej vzťahovej osoby (rozvod rodičov). Dieťa doslova nedokáže niečo stráviť.

BOLESTI HLAVY = „MÁM TOHO PLNÚ HLAVU"

Bolesti hlavy sa často vyskytujú u deti, ktoré túžia po uznaní a sú schopné urobiť pre ocenenie maximum. Tieto deti majú problém „vypnúť" a oddýchnuť si.

KOŽNÉ OCHORENIA

Koža je miestom kontaktu s druhými ľuďmi a reaguje na problémy, ktoré sa týkajú komunikácie s okolím. V rodinných vzťahoch môžu prevládať dva extrémy. Buď ide o nadmerne ochranársky postoj rodiča k dieťaťu alebo na druhej strane o chladný vzťah (chýba dotyk).

AKO IM MÔŽETE POMÔCŤ?

Dôležité je sústrediť sa v prvom rade na dieťa a na vzťahy v rodine a nie na chorobu. Symptómy by mali byť chápané ako jednoduché signály, oznámenia orgánov, ktoré reflektujú vnútorné zakotvenie.

Dôležité je vnímať ochorenie v kontexte vzťahov, v ktorých sa nachádza, neorientovať sa len na chorobu a sledovať rodinné zázemie ako druhotný a menej podstatný vplyv. Liečba psychosomatických ochorení je dlhodobý proces a vyžaduje spoluprácu viacerých odborníkov ako aj celej rodiny. ■

MONTESSORI AKTIVITY

Obľúbené aktivity pre všetky deti, ktoré zlepšujú jemnú a hrubú motoriku. Pripravila som si podnos, kde som naukladala po 2 ks pohárikov vedľa seba a jeden z nich naplnila vodou, okrem penových guličiek (viď foto nižšie). Dôležité je, aby dieťa samo premiestňovalo veci alebo tekutinu z jednej do druhej nádoby a vyvíjalo úsilie. Nechajte ich trochu sa potrápiť a určite vás prekvapia, aké šikovné sú tie naše ratolesti.

Text a foto **DANIELA DLUGOŠOVÁ**

Pripravte si:
- 8 ks skiel od Ňuňu
- hrsť hrachu
- hrsť cestovín (mušličky, prípadne väčšie)
- kvapku potravinového farbiva ľubovoľnej farby
- penové guľôčky, prípadne menšie gombíky
- striekačku, kliešte, lyžičku, malú naberačku

Ňuňu sme s láskou vyrobili pre tých najmenších zo samých zdraviu prospešných dobrôt. Každý deň zvážame čerstvú smotanu a mlieko z okolitých fariem, ktoré spolu s ovocným pyré zrejú pomaličky v skle. Prečo je Ňuňu jedinečné? V ovocnom pyré je 60 % ovocia. Obsahuje 10 % smotany. Probiotické kultúry – BB-12 ® (bifidobaktérie) – ovplyvňujú správne fungovanie nielen tráviaceho ale aj imunitného systému. Zreje pomaly v skle. Produkt je zabalený v recyklovateľnom obale.

Zabavte sa s nami

Nájdite v texte názvy kníh. Je ich 15.

Verím, že z tejto karantény nebudú dva roky prázdnin, povzdychla si odvážna školáčka. Tí chlapci z Pavlovskej ulice sú riadni gauneri. Najhorší j egrázlik Gabo. Aj zmätené dvojičky zo slepej uličky Mimi a Líza to hovorili. Dokonalá Klara, Gréta a Nina to mordovisko zďaleka obchádzajú. Len červík Ervín, ten pochabý škriatok, je riadne odvážny a dievčatá chráni. Mama sa o neho bojí, ale on len: „Nezblázni sa, mamička, to všetko sú len poškoláci. To oni spôsobili ten veľký rozruch v škole na Kavuličovej ulici."

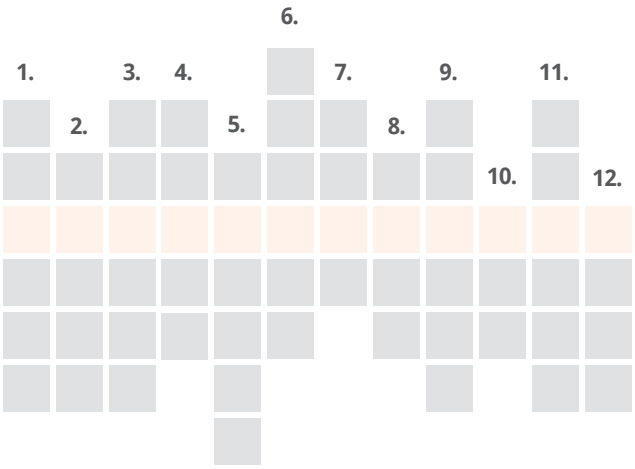
Bludisko

Pomôžte knihožrútovi nájsť cestu ku knihám.

Tajnička

Pomôcka:
Zvieratká, ktoré si stavali domček

1. pevnina v mori
2. robota
3. ofukuje
4. smetie
5. doba dinosaurov
6. bok
7. časť dlane
8. existovalo
9. zástava
10. osteň
11. prikryť
12. prvé písmeno gréckej abecedy



Úlohy pripravil: KNIŽNICA JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE A VYDAVATEĽSTVO CLASS

LETNÉ NEBEZPEČENSTVÁ

Júl otvára náruč a spolu s augustom sa podujal rozsypať leto. Znamená to, že vzduch sa ponesie v horúcom tóne, spánok sa vzdiali a po dohode s telom dá menšiu únavu a väčšiu schopnosť smiať sa.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Pre toho, kto zodiera školskú lavicu a pred tabuľou nacvičuje odvahu pred trémou, sa vymysleli prázdniny. Je to radosť, očakávanie, vzrušenie, búšenie srdca a súhlasenie s rýchlym tempom. Pre rodiča je to však i záťaž, pretože si je vedomý hranice. Nemá vševediace oko, a teda mu niečo pretečie, nedá sa byť všade a občas aj sekunda rozkrúca kolotoč tragédie. Čitateľ článku, dúfam, že príbeh, ktorý sa počas leta napíše, bude ten najkrajší, aký kedy svet čítal. Napriek tomu pripomínam, že opatrnosť nie je nepriateľ, naopak, je to dôverník, bez ktorého by sa zem rozhojdala do každej strany a kolísala by sa tak, až by to bolo na zbláznenie. Opatrnosť ochráni pred nebezpečenstvom, vleje múdrosť, a potom aj blaženosť zo slnka bude príjemnejšia.

VODA

Je prirodzené, ba priam až nevyhnutné, aby sa dieťa pod náporom šialenej horúčavy ochladilo. Nie je nič lepšie, ako nechať sa objať vlažnou či studenšou vodou a dať pokožke možnosť viac dýchať. Šantenie však nie je bez rizika. Utopenie je bolestivá skúsenosť, neznesiteľne krutá a nikto by nechcel byť jej svedkom. Našťastie, dá sa mu zabrániť, dá sa mu vyvarovať. Preto je tu pripomienka, aby plávanie alebo potešením naplnené špliechanie neostalo bez ľahostajnosti.

PONÁHĽANIE SA

Byť rodič v lete nie je zaiste nič ľahké. Dieťa nie je v prostredí školy, má slobodnejší program, a, ako inak, baží po skúšaní nepoznaného. Matka aj otec je pod nátlakom, pretože zaopatrenie rodiny si pýta aj finančnú stabilitu a tá sa nedá dosiahnuť bez opakujúceho sa príchodu do práce. Nech je však neustále na pamäti, že ani najdrahší poklad nemá vyššiu cenu než jeden ľudský život. Ponáhľanie sa malo, žiaľ, neraz aj smutno-smrteľný koniec, pretože rodič v snahe čo najlepšie sa postarať o potomstvo, zabudol na dieťa sediace v aute. Kým sa vrátil, bolo nenávratne spálené, nevydržalo toľkú ťarchu vysokej teploty.

PES

Máločo je pre dieťa také atraktívne ako pohladenie neznámeho psa. Iste, je rozkošný, hravo sa túli a rád by si vypožičal aspoň minútu v prítomnosti niekoho, kto mu prejaví náklonnosť. Netreba však opomínať, že cudzí pes môže byť aj nebezpečný. Nie nadarmo sa v zdravotníctve vystríha, aby sa len tak nepribližovalo k nepoznanému zvieraťu, je totiž príčinou najčastejšieho letného úrazu. Zárukou bezpečia nie je ani uistenie majiteľa, že nepohryzie a ani nijako inak neublíži. V prípade, ak sa pes pohybuje bez pána a nemá ani vôdzku, je nutné nehybne stáť, pokým sa nerozhodne opustiť úsek a nepohne sa kamsi ďalej.

HMYZ

Výlet v prírode je ako nenahraditeľný dar. V slnkom zaliatom období však obzvlášť vyhľadáva priamy kontakt s telom kliešť. Jeho pritisnutie sa do pokožky môže mať následok v podobe lymskej boreliózy. Tá sa šíri do nervového systému, srdca aj kĺbov a to v prípade, ak sa včas nelieči. Odporúča sa dôkladne prekontrolovať dieťa, aby tak neuniklo čosi naozaj dôležité. ■

SKIN BOOSTER VITAL INJECTOR: TEKUTÝ LIFTING

Text **AQUACITY POPRAD,** www.aquacity.sk, www.aquacityhotel.sk

Absolútnu novinka na trhu v oblasti prirodzeného omladenia pleti. Vital Injector je unikátny prístroj, ktorý umožňuje rovnomerné a presné dávkovanie kyseliny hyalurónovej na desatinu milimetra a mikrolitra presne. Ošetrenie je z dlhodobého hľadiska jednoduchšie, rýchlejšie a efektívnejšie, takmer bezbolestné. Vďaka takto aplikovanej kyseline hyalurónovej dochádza nielen k hydratácií, ale aj k následnému vypnutiu pokožky. Ďalej dochádza k aktivácii a rastu kolagénových vlákien, čím pokožka získa lepší tonus a elasticitu.

AKÉ SÚ ÚČINKY A OBLASTI ZÁKROKU?

- oblasti zákroku - tvár, krk, dekolt, chrbty rúk
- krásna, zdravá a žiarivá pleť
- hydratácia a zjemnenie vrások, zlepšenie kvality a štruktúry kože a nerovnosti pleti
- dlhodobý omladzujúci účinok

PRE KOHO JE VITAL INJECTOR URČENÝ?

Vital Injector je vhodný pre každú dehydratovanú pokožku v každom veku. Zákrok je nenáročný a pokožka je po ňom mierne začervenaná. Na druhy deň s použitím make-upu nie je vidieť žiadne známky zásahu do pokožky.

KEDY OŠETRENIE PODSTÚPIŤ?

Ošetrenie je možné podstúpiť počas celého roka. Odporúčame ošetrenie absolvovať v zimnom a jarnom období, kedy je pleť presušená, dehydratovaná a matná.

AKÉ SÚ KONTRAINDIKÁCIE OŠETRENIA?

Akýkoľvek zápal v mieste aplikácie, tehotenstvo, kojenie, onkologické ochorenia, autoimúnne ochorenia, poruchy zrážanlivosti krvi sú kontraindikáciou pre uskutočnenie zákroku. Po zákroku sa môžu vyskytnúť modriny, zápal, alergická reakcia. ■

BANKOVANIE TVÁRE

VÁKUOVÁ MASÁŽ, KTORÁ OMLADÍ A SPEVNÍ TVÁR A TELO

Bankovanie je alternatívna terapia, ktorá využíva masáž podtlakom na stimuláciu pokožky a svalov. Môže sa aplikovať na tvári alebo na tele. Vákuová masáž podporuje zvýšenie krvného obehu, čo môže pomôcť uvoľniť svalové napätie, podporiť obnovu buniek, prekrviť pokožku a pomôcť pri ďalšej regenerácii. Hovorí sa tiež o zlepšení toku vášho „qi". Qi je čínske slovo, ktoré znamená životnú silu.

Text a Foto **IVETA ŠTECOVÁ**, www.antiage.sk

Vákuové banky pri masáži jemne vťahujú pokožku z hlbších vrstiev fascie. To zvyšuje prietok krvi do masírovanej oblasti a omladzuje pokožku. Počas vákuovej masáže sa eliminuje jav stagnácie, metabolizmus a kožné dýchanie sa zvyšuje, pokožka je pevnejšia, zvyšuje jej odolnosť, zlepšuje kontraktilnú funkciu svalov, zvyšuje tonus a elasticitu. Takto sa začína omladenie pleti, ktorá sa stáva sa hladkou, elastickou a žiariacou zdravím. Postupom času táto masáž zlepšuje pleť a zjemňuje jemné línie a vrásky.

AKO TO FUNGUJE?

Sací efekt vtiahne krv do oblasti kože pod pohárik. To nasýti okolité tkanivo čerstvou krvou a podporuje tvorbu nových krvných ciev. Vákuová masáž zjemňuje a zmäkčuje kožu, podporuje lymfatický obeh na miestach, kde je pokožka najmä pri prejavoch akné zatvrdnutá. Posilňuje lymfu suchej a oslabenej zrelej pleti, ktorú regeneruje a oživuje. Vákuová masáž pokožku aktívne hydratuje, čím následne umožňuje pleti prijať väčšie množstvo aktívnych látok. Používajte s synergii s vašim obľúbeným sérom, zlepšíte tak jeho prienik do pokožky.

UKÁZALO SA, ŽE VÁKUOVÁ MASÁŽ TVÁRE POMÁHA

- zvýšiť krvný obeh a okysličenie,
- posilňuje pokožku a spojivové tkanivá,
- stimuluje bunky zodpovedné za produkciu kolagénu,
- uvoľňuje svalové napätie,
- rozjasňuje pleť,
- minimalizuje výskyt jaziev,
- eliminuje jemné linky a vrásky,
- tónuje bradu, čeľusť, krk a dekolt,
- znižuje opuchy,
- zlepšuje príjem živín a absorpciu produktu, alebo kozmetického séra.

VÁKUOVÁ TERAPIA

Dobrou správou je, že vákuovú masáž si môžete urobiť sami doma. Naše vákuové banky sú navrhnuté tak, aby ich použitie bolo obzvlášť pohodlné a ľahké. Vákuová samomasáž vám prinesie veľa zábavy, krásy a zdravia. Masáž je dobrým cvičením pre krvné a lymfatické cievy. Výsledkom masáže je zlepšený miestny prietok krvi. Takto prekrvené tkanivo zásobované kyslíkom aktivuje metabolizmus a lymfodrenáž.

FUNKCIE VÁKUOVEJ MASÁŽE TVÁRE

- obnovenie tonusu a lifting svalov tváre,
- krvný obeh a aktivácia toku lymfy,
- zlepšenie prekrvenia tváre a krku,
- odstránenie stagnácie v tkanivách,
- zvýšenie metabolických procesov v koži,
- regenerácia pleti a pokožky,
- regenerácia kolagénu a zvýšenie tvorby nových kolagénových vlákien.

FUNKCIE VÁKUOVEJ MASÁŽE V PRÍPADE CELULITÍDY

- zvýšený krvný obeh a stimulácia lymfatickej drenáže vedie k likvidácii javov stagnácie v tkanivách a k eliminácii efektu „pomarančovej kôry“,
- obnovenie kapilárnej siete normalizuje prísun krvi a kyslíka do buniek, pokožky a tela, keď začína omladenie,
- zvýšený metabolizmus, ktorý má za následok zníženie telesného tuku, zníženie telesnej hmotnosti. ▪

Volám sa Iveta Štecová, mám 47 rokov a som certifikovanou trénerkou tvárovej gymnastiky. V oblasti krásy a fitnes sa pohybujem už 20 rokov. Dlhé roky som pracovala pre nadnárodné kozmetické spoločnosti, zbierala informácie a vedomosti o účinných látkach a zložení v kozmetike.

Sústavne sa vzdelávam, študujem odborné publikácie pre dermatológov a zúčastňujem na odborných školeniach. Svoje skúsenosti a poznatky teraz odovzdávam ďalej.

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 ošetrenie rúk bez vody alebo hygienu rúk po umytí, ošetrenie klávesníc, 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 osožný pre ľudský organizmus. Pridaná hodnota tohto výživového doplnku spočíva v pridaní extraktu zo šípky ako prírodného zdroja flavonoidov, minerálov a vitamínov. Účinky šípok na ľudsky 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. Udržuje 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

Venorex

Venorex je prírodný výživový doplnok s obsahom diosmínu a hesperidínu určený na liečbu a prevenciu ochorení cievneho systému spojených s prejavmi chronickej žilovej nedostatočnosti. Diosmín a hesperidín sú látky patriace do skupiny flavonoidov prirodzene sa vyskytujúcich v rastlinách, a to predovšetkým citrusoch. Venofarmaká majú vplyv na mikrocirkuláciu a makrocirkuláciu cievneho systému tým, že bránia priľnutiu bielych krviniek na cievnu stenu ako aj uvoľňovaniu zápalových mediátorov, čím zabraňujú vzniku zápalovej reakcie. Taktiež znižujú priepustnosť a pozitívne ovplyvňujú krehkosť a lámavosť cievnej steny. Zabezpečujú správny žilový tonus (napätie) a chránia bunky vnútornej vrstvy ciev pred stázou krvi. Dokázaný bol aj priaznivý vplyv venofarmák na lymfatický systém, kde majú priamy stimulačný účinok na kontrakciu lymfatických ciev, zmenšujú priemer lymfatických kapilár a znižujú intralymfatický tlak.

Gél lak LIFE VISION SPARKLE3

Profesionálne gél laky LIFE VISION. Vynikajúca pigmentácia, výdrž až 3 týždne, ľahká aplikácia.

FEMINA INTIM

Starostlivosť o Vaše intímne partie vo forme gélu. Jemný a šetrný. Obsahuje BioEcolia®, látku ktorá napomáha udržaniu vaginálnej mikroflóry a optimálnemu pH intímnych partií. Spojením účinných zložiek zaisťuje antimikrobiálny účinok. Obmedzuje svrbenie a nespôsobuje následné podráždenie. Pôsobí preventívne proti zápalom a kvasinkovým infekciám v intímnych partiách.

ORTHO HELP COLLAGEN

Výživový doplnok obsahuje komplexné zloženie v kombinácii kvalitných látok kolagénu typu I a II, vitamín C a D3, kyselinu hyalurónovú vo forme hyaluronátu, extrakt rastliny Harpagofyt ležatého. Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu pre normálnu funkciu kostí a chrupaviek, Harpagofyt ležatý je známy svojim blahodárnym pôsobením na normálny stav kĺbov a šliach.ktoré by tak či tak mali mať v bežnom jedálničku svoje stále miesto.

Carbosorb

Pri akútnej hnačke spôsobenej diétnou chybou, pri výskyte menej závažných črevných infekcií.

ZA WELLNESS POBYTOM DO TATIER

Slnko, voda, zábava – Aquapark ktorý vám nahradí more.

Text **AQUACITY POPRAD,** www.aquacity.sk, www.aquacityhotel.sk

AquaCity Poprad je ostrovom pokoja v mori každodenných búrok, povedal klasik a o tejto pravde sa môže presvedčiť každý na vlastnej koži. Stačí, keď využijete kupón na zľavu 55% z ponuky výhodných pobytových balíčkov na ozdravenie tela i duše pod tatranskými štítmi. Môžete si vybrať z ponuky pobytových balíčkov v hoteloch - Mountain View, Seasons alebo Horizont Resort alebo vstupu do Aquaparku a Wellness centra.

Hotel Mountain View **** je ideálnym hotelom pre dvojice, ktoré si užijú spoločný romantický výhľad na štíty Vysokých Tatier. Hotel Seasons **** je zase nedávno rekonštruovaný hotel, kde nájdu svoj druhý domov rodiny s deťmi. Priestranné izby sú zladené s farbami ročných období (zima a leto) do strieborno-modrej a zlato-béžovej a vaša rodinka si tak môže vychutnávať pobyt v exkluzívnom interiéri v modernom štýle. Horizont Resort **** je zase najmodernejším wellness hotelom vo Vysokých Tatrách s najširšou ponukou doplnkových služieb a wellness vychytávok.

KIDS FRIENDLY

Najmenším hosťom v hoteloch venujú veľkú pozornosť a záleží im na ich spokojnosti. Kvalitné a bohaté vybavenie pre deti, služby pre rodiny a množstvo detských atrakcií zaradili hotely v AquaCity Poprad k najobľúbenejším rodinným hotelom. Deti do 6 rokov majú naviac v hoteloch bezplatný pobyt. Na najmenších návštevníkov čakajú zábavné animačné programy počas víkendov a v letnej sezóne každý deň. Profesionálny team animátorov pripravuje detské súťaže a párty, diskotéky s rozprávkovými maskotmi, maľovanie na tvár, balónové show, tanečný alebo fit aquaaerobic. Strážená detská škôlka je bezplatná služba v detskom kútiku Blue Sapphire a postará sa o juniorov vo veku od 3 – 12 rokov, kým vy oddychujete vo wellness centre alebo vychutnávate drink v jednom z barov. Ak chcete deťom dopriať zábavu na čerstvom vzduchu, vo vonkajšom areáli hotela je vám k dispozícii detské ihrisko s hojdačkami, preliezkami a pieskoviskom, alebo detský bazén so slanou morskou vodou, detská sauna a služby baby plávania, ktoré sú samozrejmosťou tohto komplexu. Navyše sú priateľsky naladení k deťom aj v kuchyni – ponúkajú detské menu, detské jedlá počas raňajok a večerí, k dispozícii sú detské postieľky, stoličky, vaničky, stupienky, nočníky, podbradníky, ohrievače na detské fľaše aj župany.

SLNKO, VODA, ZÁBAVA – AQUAPARK KTORÝ VÁM NAHRADÍ MORE

Mysleli sme však ale najmä na vaše romantické zážitky. Ocitnite sa vo svete plnom pokoja a relaxu, ktorý vás pohltí. Akciový kupón môžete využiť vo dvojici, alebo ako rodina s deťmi v Aquaparku so štrnástimi vonkajšími a vnútornými termálnymi bazénmi s teplotou

WELL
NESS
ZÁŽITKY

30°C – 38°C, ktoré majú celú truhlicu zázračných vodných atrakcií - vírivky, trysky, perličky, vodný hríby, chromoterapia, laserová show v bazéne a ďalšie prekvapenia. Užijete si zábavu v tomto ekologickom vodnom raji pod Tatrami, ktoré svojim zodpovedným prístupom a prevádzkou s využívaním geotermálnej energie prispieva k ochrane životného prostredia Voda v termálnych bazénoch pramení z hĺbky 1300m a obsahuje viac ako 20 rôznych minerálov priaznivo pôsobiacich na zdravie človeka.

ROMANTICKÉ WELLNESS ZÁŽITKY

V útrobách AquaCity Poprad sa pre romantických fanúšikov nachádza najväčšie dvojpodlažné wellness centrum na Slovensku, Fire & Water Wellness & Spa s rozlohou 1600 m2, ktoré má vo svojom dennom menu relaxačný bazén, vírivky, 8 sáun a inhalácií (ceremoniálna sauna, soľná, parná mentolová, suchá, infra sauny), ale aj ľadovú jaskyňu s -14°C, oddychové miestnosti, tropický dážď, ľadopád či ochladzovací arktický bazén. Saunoví „čarodejníci" vás každý deň prekvapia saunovou show, ceremoniálmi alebo špeciálnymi welness peelingami. Okrem toho si môže vybrať z viac ako dvadsiatky klasických relaxačných masáží a spa procedúr, alebo vyskúšať thajskú masáž od certifikovaných masériek z Thajska. Bonusom vám bude procedúra fish therapy (bio pedikúra rybičkami Gara Ruffa) alebo liečba svetlom (chromoterpia v bazénoch Blue Sapphire).

STAROSTLIVOSŤ O KRÁSU

Ak sa dámy rozhodnú obdarovať sami seba, máme pre nich ďalšiu lákavú ponuku – čaká ich nová Klinika Krásy a Zdravia - Interklinik Poprad. Špičkoví odborníci v oblasti dermatológie tu z vás vyčarujú to najlepšie. Špecialisti na skrášľujúce zákroky a omladzovacie procedúry sa ale starajú sa aj o zdravie a to všetko diskrétne a hlavne bezpečne. Vyskúšajte ich overené recepty na krásu. ■

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

DOBRÁ VÍZIA = DOBRÝ ŽIVOT = LIFE VISION

Čo je vyrobené v zahraničí, to musí byť kvalitné. Takýto úzus našťastie už dávno neplatí, tvrdí jeden zo zakladateľov Life Vision Miroslav Sandanus, ktorý sa pohybuje v oblasti farmácie od 90tich rokov a prešiel tzv. Baťovým kolom.

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

Pamatá si ešte obdobie, keď lekárne boli lekárňami a plnili v prvom rade svoje poslanie, pomáhať a liečiť pacientov. Dnes je tomu žiaľ inak, česť výnimákm, ktoré potvrdzujú pravidlá. Pôvodom je zo Žiliny, ale srdcom ako sám vraví je východniar. Ale to, že aj v dnešnej dobe finančných žralokov a tvrdej konkurenncie sa dá uspieť skvelým nápadom, modernými, ale zároveň dostupnými produktami a lákavým obchodným modelom dokazuje priamo aj príbeh troch mužov z východného, respektíve severného Slovenska, ktorí stoja za zrodom unikátneho projektu Life Vision. Už po pol roku existencie sa začal šíriť do sveta a dnes ho začínajú úspešne aplikovať nie len v regióne strednej Európy, ale aj v Egypte a Turecku.

Za všetkým bola snaha o kvalitné produkty, ktoré v sebe kombinujú viaceré účinné látky a pacientovi tak ušetria slušné peniaze. „ Našou ambíciou bolo priniesť na trh produkty, ktoré tu vôbec nie sú, neexistujú v kombinácii nami ponúkaných účinných látok, sú za dostupnú cenu a majú pridanú hodnotu“ hovorieva autor myšlienky Life Vision Miroslav Hruška, ktorý je v oblasti farmácie doma už viac ako 12 rokov.

Myšlienka prísť na svetový trh so značkou Life Vision sa zrodila na základe odporúčaní a dobrých referencií od spotrebiteľov. Produkty Life Vision sa dostanú iba k registrovaným spolupracovníkom, ktorí zároveň majú právo obchodovať z celým portfĺiom značky. To momentálne zahŕňa 40 moderných produktov určených pre aktívnych ľudí ceniacich si svoje zdravie a takých, ktorí neváhajú investovať do kvality života seba a svojich blízkych aj vo vyšom veku. Cieľom je poskytnúť kvalitné produkty priamo k spotrebiteľom za dostupnú cenu bez marže lekárne a drahého marketingu formou našich spolupracovníkov. Michal Farkašovský – jeden zo zakladateľov značky s úsmevom hovorí: „ Za tri roky existencie máme stovky spolupracovníkov po celom svete a naši ľudia chápu hodnotu investícií do zdravia vlastnej rodiny. Spájaním účinných látok sa nám podarilo klientom ušetriť desiatky tisíc Eur a naši klienti nemusia denne hltať extrémne množstvá tabliet, ako je vo pharmabiznise bežnou praxou“

Aj keď značka Life Vision sa rozvíja veľmi dynamicky, stále je iba na začiatku svojej existencie. Práve to dáva prípadným novým spolupracovníkom extrémne bonitnú príležitosť

podieľať sa na jej budovaní, rásť a profitovať spolu s Life Vision. Filozofia značky sa dá dobre ilustrovať napríklad na produkte Three Diamonds. Ide o imunitnú novinku, ktorá v každej kapsule spája to najlepšie z kravského kolostra, ako zdroja imunoglobulínov, hlivy ustricovej, ktorá má účinky prírodného antibiotika a rakytníka – superpotraviny z našich záhrad, ktorá obsahuje viac ako 190 účinných látok a 24 aminokyselín. To všetko Life Vision ponúka v jednom produkte, namiešané v jednej kapsule v pomere ideálnom pre ľudské telo a navyše za cenu, ktorá v prepočte na dennú dávku dosahuje len neuveriteľných 24 centov.

Life Vision prichádza v podobnom duchu aj s produktami určenými na pomoc pri zápaloch, prevenciu alzheimera, parkinsona, ochorení hrubého čreva, detoxu a antioxidácie, ale napríklad aj modernej prírodnej náhrady kávy. K produktom Life Vision sa bežný spotrebiteľ kdekoľvek na svete dostane po jednoduchej registrácii na webovej stránke, alebo si ich môže objednať od registrovaných spolupracovníkov. „Stále hľadáme progresívne rozmýšľajúcich ľudí, ktorí pochopia celosvetový potenciál projektu a nebudú sa báť s nami zarábať a vzdelávať sa, pretože ako sa hovorí je lepšie byť zdraví a bohatí, ako chorí a chudobní... Sme si istí, že Life Vision bude extrémne úspešná značka a tí, ktorí ju s nami vybudujú od začiatku, budú veľmi spokojní“ dodáva na záver Miroslav Hruška, zakladateľ unikátneho projektu, ktorý vznikol na Slovensku a šíri sa do sveta. Pretože dobrá vízia, znamená dobrý život. Life Vision – good vision, good life...

10 ROKOV SPOKOJNOSTI

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.

internetovalekaren.eu