



Class

SLOVAKIA

SEPTEMBER–OKTÓBER 2020

KOVÁČ JE NIEČO AKO ČARODEJ,
TVRDÍ DUŠAN ZNÁMY POD
ZNAČKOU PERUNIS

KOVÁČKA BARBORKA
S ÚSMEVOM KONŠTATUJE,
ŽE NEJDE O SILU, ALE O VÝDRŽ

V MINULOSTI BOL KOVÁČ
POVAŽOVANÝ ČASTO
ZA KÚZELNÍKA

SKAMENENÍ MNÍŠI
PRI DUNAJCI

PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE

Fotograf Martina Kimak



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

martinakimak@gmail.com
0908 642 349



Súčasný trend globalizácie prináša zmeny do nášho každodenného života. Mnohí si čoraz viac uvedomujeme, ako sa jedinečnosť našej kultúry a hodnoty zdedené od našich predkov z našich životov nepatrne, ale isto vytrácajú. Cieľom magazínu, ktorý sa Vám práve dostal do ruky, je objavovať a podporovať pozitívne hodnoty našej domoviny.

Lenka Šingovská, šéfredaktorka

Z obsahu

VYBERTE SI NOVÉ BÝVANIE BEZ STRESU | 5

ROŽŇAVA SA MENÍ. OBÝVATEĽOV LÁKA NOVÉ BÝVANIE V ATRAKTÍVNEJ LOKALITE POD GOMBÁŠOM. | 6

KOVÁČ JE NIEČO AKO ČARODEJ, TVRDÍ DUŠAN ZNÁMY POD ZNAČKOU PERUNIS | 8

KOVÁČKA BARBORKA S ÚSMEVOM KONŠTATUJE, ŽE NEJDE O SILU, ALE O VÝDRŽ | 14

V MINULOSTI BOL KOVÁČ POVAŽOVANÝ ČASTO ZA KÚZELNÍKA | 17

SKAMENENÍ MNÍSI PRI DUNAJCI | 23

SEPTEMBROVÉ NOVINKY S KNIŽNICOU | 24

PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE | 28

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 5/2020, ročník 3.

DÁTUM VYDANIA: september 2020

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

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

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

FOTO NA TITULKE: archív Dušan Klimo

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.

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

VYBERTE SI NOVÉ BÝVANIE BEZ STRESU



 **PSS** PRVÁ STAVEBNÁ
SPORITELŇA

Pre každého z nás je výber nového bytu či domu veľká udalosť. A vyžaduje si dostatok času. Ale hádam tým najdôležitejším je istota, že budeme mať dosť financií, keď už padne definitívne rozhodnutie a svoje vysnívané bývanie si vyberieme. Táto istota je teraz na dosah ruky v podobe úverového certifikátu od Prvej stavebnej sporiteľne. Rozprávame sa o ňom s územnou riaditeľkou PSS pre regióny Košice a Rožňava, Darinou Macákovou.

Vysvetlime na úvod, čo je úverový certifikát?

Ide o potvrdenie zo strany banky, že v čase jeho vystavenia spĺňate podmienky na získanie úveru zo stavebného sporenia so založením nehnuteľnosti v potrebnej výške. Teda v takej, akú potrebujete na kúpu vášho vysnívaného bývania.

Ako dlho takýto certifikát platí?

Potvrdenie je platné až tri mesiace. Čiže máte dostatok času na hľadanie si adekvátnej nehnuteľnosti a zároveň viete dopredu, s akými financiami od Prvej stavebnej sporiteľne môžete na jej kúpu rátať.

Pri žiadosti o úver je potrebné poskytnúť banke informácie o konkrétnej kupovanej nehnuteľnosti. Ako je to v prípade úverového certifikátu?

Na jeho získanie nie je potrebné, aby ste nám poskytli informácie o byte či dome, ktorý chcete kúpiť. To príde na rad až neskôr, keď si nehnuteľnosť vyberiete. Plynie však čas, počas ktorého platí spomínaný certifikát.

Kolko stojí získanie úverového certifikátu?

Vystavenie takéhoto potvrdenia zo strany banky je úplne bezplatné. Čiže nezaplatíte vôbec nič. Výraznou výhodou je, že máte dôležitú informáciu, aké sú vaše finančné možnosti a v akej sume môžete približne hľadať svoje nové bývanie.

Čo ak sa napokon rozhodnem, že úver nechcem?

Od certifikátu môžete kedykoľvek odstúpiť. A to tiež bez akéhokoľvek poplatku. Znamená to, že v konečnom dôsledku nemusíte o úver požiadať.

Čo musí klient urobiť, ak chce certifikát získať?

Je to veľmi jednoduché. Stačí kliknúť na webovú stránku Prvej stavebnej sporiteľne, www.pss.sk, a v záložke úverový certifikát vyplniť jednoduchý formulár. Následne vás bude kontaktovať obchodný zástupca a dohodnete si spoločne ďalší postup.



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

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



Typ 1 Cena holodomu 127.396 €, 175 m²



Typ 2 Cena holodomu 102.397 €, 140 m²





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

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

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

Výstavba rodinných domov plánovanej výstavby je realizovaná z: Porotherm tehla, Lier tehla, Durisol... Domy spĺňajú kritériá nízkoenergetického bývania v energetickej triede A0 a sú dostupné aj vo variante s plochou strechou alebo valbovou strechou.

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

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

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

+421 918 492 938

www.mondrev.sk/podgombasom



Typ 3 Cena holodomu 89.556 €, 107 m²



Typ 4 Cena holodomu 79.538 €, 101 m²



KOVÁČ JE NIČO AKO Č
TVRDÍ DUŠAN ZNÁMY
POD ZNAČKOU PERUN



ARODEJ,

IS

Pod značkou Perunis zastrešujúcou kováčsku dielňu sa ukrýva sympaták Dušan Klimo, ku ktorému môžete dokonca zaskočiť do Zaježovej na kovácky kurz a priučiť sa uňho remeslu. Ak ešte váhate, možno vás nasledujúce riadky presvedčia a vy získate novú záľubu, alebo dokonca lásku na celý život.

Text **ANDREA BERCÍK**
Foto **archív DUŠAN KLIMO**

O kováctve Dušan sníval už ako malý chlapec. „Keď som pri čítaní rozprávok počul o kováčovi, tak som ostával v nemom úžase. Tento sen som si však začal plniť až na vysokej škole. Jedného dňa som sa rozhodol v štúdiu nepokračovať a rozoslal som životopisy kováckym majstrom. Priestor na realizáciu mi ponúkli majster Pavol Zlatoš zo Žiliny a Pavol Meszáros z Košíc. Obidvaja majú veľké srdce a dovolili mi vstúpiť do ich dielne. Neskôr som sa učil ešte u ďalších dvoch majstrov - Ladislav Šánta (Lasky) a Jozef Uhrecký, ktorým vďačím takisto za veľa. Všetko sú to skvelí ľudia, ktorí neváhali obetovať svoj čas i finančné prostriedky na to, aby som sa niečo naučil,“ priznáva s vďakou absolvent elektrotechnickej priemyslovky, ktorý na vysokej škole študoval odbor technika ochrany životného prostredia na strojníckej fakulte.

Podobne ako bežný človek s úžasom vzhliada ku kováčskemu majstrovi, ktorý si dokáže podmaniť živel, akým je oheň, aj Dušana na tomto remesle azda najviac fascinuje „mýtus mocného muža - tvorca, ktorý pomocou živlov vdychuje kovu život. Kováč je niečo ako čarodej, ktorý si dokáže poradiť s jedným z najodolnejších materiálov na svete.“

ÚCTA I TRPEZLIVOSŤ

Je to už celých trinásť rokov, čo ho toto remeslo začalo živiť. Po štvorročnom učení u majstrov sa prepracoval z miestnosti štyri krát štyri metre do dielne s rozlohou približne 250 metrov štvorcových, ktorá je profesionálne vybavená. Najväčší posun však na sebe vidí po duchovnej stránke. „Remeslo ma naučilo úcte, trpezlivosti a vlastnosti nevzdávať sa.“

Kov sa dá podľa jeho slov modelovať v podstate podobne ako hlina. „Akurát podmienky sú 'jemne extrémnejšie'. Po rokoch som si uvedomil, že nielen ja ohýnam materiál, ale aj materiál ohýba mňa. Je to spôsob môjho seba-vyjadrenia sa. Výrobky, ktoré kováč vytvorí, tu budú ešte o tisíc rokov.“

NÁPADY ČERPÁ I ZO SNOV

Ľudí odjakživa fascinuje, že okrem ohňa kováč dokáže krotiť ešte ďalšie živly. „Sú nimi vzduch, ktorý ventilátor vháňa do vyhne, kde horí oheň. Oheň okrem vzduchu potrebuje ako potravu uhlie, čo je živel zeme. Vodu používam na zachladzovanie a kalenie a ešte sa k tomu pridáva ľudský duch,“ objasňuje kováč, ktorý má vo svojom „portfóliu“ aj naozaj unikátne výrobky. Pozornosť pútajú napríklad slnečné hodiny či nože s letokruhmi... „Zdroje nápadov sú rôzne. Niečo sú požiadavky zákazníka, kedy sa snažím vcítiť do priestoru, v ktorom budú moje výrobky umiestnené. Keď

nevyrábam priamo na zákazku, najčastejšie čerpám nápady z prírody a občas sa mi niečo prisní. (Úsmev.)“

Najradšej zo všetkého však vyrába chladné zbrane, čiže nože, sekery, oštepky a meče. „Obraz bojovníka ma sprevádza rovnako silno ako obraz kováča.“

Hoci sa Dušanov príbeh môže zdať ako rozprávka, v ktorej si išiel chlapec za svojím snom a keďže vytrval, odmenou jeho úsilia je úspech, nebolo to vždy všetko také jednoduché. „Naopak, na začiatku to bolo naozaj ťažké. Bez podpory rodiny a mojej ženy by som to zrejme nevládol. V súčasnosti je to už lepšie. Podarilo sa mi vybudovať si meno a značku a objavil som svoju sebahodnotu, ktorej som dokázal uveriť. Možno toto je tá najťažšia časť práce.“

Laik medzi kováčmi zrejme na prvý pohľad nepostrehne až také rozdiely. Zaujímalo nás preto, čo musí mať v prvom rade špičkový kováč. Odpoveď je v podstate jednoduchá.

„V prvom rade odhodlanie. (Úsmev.) Kováčstvo sa delí na veľmi veľa smerov. Osobitné remeslá sú napríklad podkováčstvo - kde je človek viacmenej doktorom. Ďalším remeslom je nožiarstvo - kde okrem potreby spracovania kovov vzniká nárok na presnosť pri brúsení, ďalej sú potrebné vedomosti o spracovaní rôznych iných materiálov - drevo, koža, kosti, parohy, minerály a v podstate všetkého, z čoho je človek schopný vyrobiť nôž a pustiť ho jeho fantázia. Potom poznáme tiež tvarové kováčstvo - často nazývané aj umelecké. V prevažnej časti kováči vyrábajú všetko od úžitkového dizajnu až po plastiky, sochy či reštaurujú historické objekty. Tu je potrebné mať znalosť jednotlivých slohov. U nás kladieme predovšetkým dôraz na používanie tradičných technológií, vyhýbame

Pracoval i pri reštaurovaní hradu Krásna Hôrka



sa zváraníu. Pred začatím práce musí kováč vypracovať grafický návrh a ísť na merania. Nakoniec dielo musíme namontovať s milimetrovou presnosťou. Keďže kov nie je z gumy, musia veci sadnúť presne. Sú však ešte aj ďalšie odvetvia kováčstva - a každé si vyžaduje ďalšie a ďalšie vedomosti.“

VYRÁBAL UŽ I ŽELEZNÚ PODPRSENKU

Ako sme sa dozvedeli, medzi zákazníkmi je aktuálne záujem o všetko možné. „Od jednoduchých háčikov až po japonské meče či snubné prstene. Myslím, že záujem je takmer o všetko, čo vyrábame. Práce máme našťastie dosť, pričom uplatňujem systém, ktorý som sa naučil od majstrov - jednoduchšie výrobky prenechávam na výrobu pomocníkom, zložitejším sa venujem ja. Myslím, že si už ľudia našťastie zvykli, že za ručnú prácu si je potrebné priplatiť. Väčšinou ma oslovujú ľudia, ktorí moju prácu dokážu oceniť aj zaplatiť a to mi dáva možnosť profesne rásť.“

Dušan už vyrábala všeličo a mal veru i netradičné objednávky. Vyrábala napríklad železnú podprsenku, reštauroval hrad Krásna Hôrka, dokonca v dielni s pomocníkmi vyrobil cez sto malých permoníkov, ktorí sa rozdávali na medzinárodnej banskej konferencii a putovali do celého sveta. Na čo je však najviac hrdý? „Z výroby zbraní je to japonský meč - katana. V Japonsku sa tieto meče vyrábajú v spolupráci viacerých majstrov. Každý sa špecializuje na jeden úkon, vďaka čomu dokáže počas svojho života dotiahnuť svoj um a pohyb do úplnej dokonalosti. Kováč vykuje čepeľ, pričom si najprv musí vedieť vytaviť a vykuť vlastnú oceľ. Potom prichádza na rad majster brúsič - ten spraví ručným brúsením vytvoriť dokonalé ostrie - líniu aj hrany. Potom čepeľ putuje k majstrovi, ktorý ju zdobí - je to rytec. Následne na meči pracuje ďalší majster, ktorí vyrobí komponenty z medi - kovania.

Osadená čepeľ kovaním prejde do rúk majstra, ktorý sa venuje práci s drevom a kožou. Ten vyrobí rukoväť meča a puzdro. V našich podmienkach sa to všetko snažím zvládnuť sám a aspoň jemne sa priblížiť ku kvalite japonských majstrov, čo je naozaj výzva.“

KRÍŽ NA KRÁSNEJ HÔRKE

Z tvarovej „kováčiny“ je najviac hrdý na výrobu tri a pol metra vysokého kríža, ktorý je umiestnený na kaplnke hradu Krásna Hôrka. Bol vyrobený zo starého zvarkového železa a zdobený plátkovým zlatom. Jednalo sa o presnú repliku kríža, ktorý bol zničený pri požiari hradu. Dôležité bolo splniť nielen technické, ale aj historické požiadavky.

Pomerne raritnou záležitosťou je možnosť absolvovať u Dušana v jeho dielni v Zaježovej kováčsky kurz. Jeho kapacita sú tri osoby a cieľom je, aby človek, ktorý prvýkrát príde do kováčskej dielne, odišiel s pochopením základných princípov. Samozrejme, okrem začiatočníkov si na svoje môžu prísť aj pokročilí. Ako mu vôbec v hlave skrsla takáto myšlienka?

„Keď som prišiel do učenia, jeden z majstrov mi povedal, že ma veľmi rád bude učiť remeslo, no musel som mu sľúbiť, že keď príde čas, tak toto poznanie posuniem ďalej. Kurzy sú jedným zo spôsobov, ako splniť tento sľub, keďže v dnešnej dobe je veľmi málo ľudí, ktorí by sa chceli remeslom živiť. Avšak je tu duchovná stránka - takmer každý chlap má v sebe malého chlapca, ktorý by chcel byť kováčom. Pomáhame ľuďom na chvíľu si splniť tento detský sen. Okrem toho, keď prebieha kurz, tak si moje ruky aspoň na chvíľu odýchnu,“ prezrádza s úsmevom.

Ohlasy sú zatiaľ len a len pozitívne. „Začali sme tieto kurzy robiť na Slovensku ako prví. Myslím si, že náš systém učenia je funkčný a ľudia behom krátko času dokážu od výro-

by jednoduchého klinca zvládnuť aj zložitejšie predmety, ako je napríklad výroba noža - ten dokážu vyrobiť pod našim dohľadom za týždeň. Okrem toho sme počas kurzov stretli množstvo úžasných ľudí, vďaka čomu sa rozrástá naša kováčska rodina.“

V kurze pre začiatočníkov sa preberá napríklad aj držanie tela, čo je teda pomerne nečakaná záležitosť. Má to však svoj dôvod.

„Po určitom čase som zistil, že zlým držaním tela som si robil zle. Bolesť ma priviedla k tomu, aby som sa začal venovať ruskému bojovému umeniu, v ktorom cítim pohyb a nemôžeme ho zabíjať. Pracujeme na uvoľnení

a v tomto stave sa snažím byť aj pri práci. Čiže sa tieto vedomosti o biomechanike snažím aplikovať na kováčstvo a odovzdať ich svojim učňom. Občas sa nám stane, že príde niekto tvrdohlavý, mysliac si, že tieto veci nie sú až také dôležité. Snaží sa to prebiť silou a na druhý deň zistí, že nemal tak celkom pravdu. Je to úplne normálne. Bolesť je veľký učiteľ,“ dodáva Dušan Klimo, ktorý sa vo voľnom čase venuje napríklad aj historickému šermu. Okrem toho miluje prácu s koňmi, pri ktorých po ťažkom dni vždy naberie novú silu. Dosť veľa času venuje tiež spomínanému bojovému umeniu a lukostrelbe. ■





KOVÁČKA BARBORKA S ÚSMEVOM KONŠTATUJE, ŽE NEJDE O SILU, ALE O VÝDRŽ

Hoci je v nás akosi zakorenené, že sa kováčske remeslo spája so statnou chlpskou silou, existujú aj výnimky. Priam ukázkovým dôkazom je krehké žieňa Barborka Rácová z Považia, ktoré si nadobro opantalo už od malička a dnes vzťah s ním označuje za osud.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **archív BARBORA RÁCOVÁ**

Ako to už býva, aj v tomto prípade platí, že sa „kumšt“ dedí z pokolenia na pokolenie. Lásku ku kováčstvu totiž získala od ocka. Ten ju brával do dielne ešte ako malé dievčatko a s úsmevom dodnes tvrdí, že jej v tom čase ešte mlieko tieklo po brade.

„Moje začiatky s remeslom si veľmi dobre pamätám. Rada na to spomínam. Otec ma od malička brával do dielne spolu s bratmi. Videla som, ako sa tvaruje železo, ako vyzerá nahriate a veľmi ma to fascinovalo. Páčilo sa mi, aký je tento materiál tvárny. Potom som už sama skúšala kovať a veru - nebolo to jednoduché. Prvé pokusy boli ťažké. Potom som sa naučila správne železo nahrievať a ako išli roky, ďalej som sa v remesle zdokonaľovala a priučala sa novým kováčskym technológiám,“ objasňuje Barborka.

Ono to býva tak, že ak je remeslo v rodine, buď ho deti milujú alebo sa od neho úplne odklonia. V jej prípade platí našťastie to

druhé. „Vyslovene ma opantalo, ako sa železo nahrieva, tvaruje a ako sa jeho spracovaním dajú docieľať pekné tvary.“

MNOHÍ KOVÁČKU NAŽIVO EŠTE NEVIDELI

Sama si dobre uvedomuje, že ako príslušníčka nežného pohlavia je medzi kováčmi poriadnou raritou.

„Áno, je to hlavne mužské remeslo a práca pre chlapov. Avšak od malička som bola s týmto remeslom v kontakte, tak mi to príde už takmer normálne. Nerobím zase až také ťažké veľké práce, to nechávam chlapom. Viac sa venujem drobnejším prácam, ktoré zvládam a sú v mojich možnostiach. Hovorím však vždy, že nejde o silu, ale o výdrž,“ konštatuje s úsmevom dáma, ktorá priznáva, že to chce však aj veľa-veľa energie a trpezlivosti.

Na jarmokoch a kováčskych sympóziách sa stretáva s rozmanitými reakciami. „Niektorí



to berú úplne v pohode a iní sú z toho vyslovene nadšení. Alebo mi hovoria, že kováčku ešte nevideli.“

Na samotnom kove ju azda najviac fascinuje to, ako sa za horúca tvaruje.

„Ako s údermi s kladivom a pod bucharom docielim to čo chcem. Niekedy som sama zo seba prekvapená ako som to mohla dať.“

STREDOVEKÉ ŠPERKY, KVETINY I DEKORÁCIE

Medzi jej najobľúbenejšie výrobky patria podľa očakávania skôr nežnejšie „ženské“ veci. „Najradšej vyrábam šperky, presnejšie stredoveké šperky. Ale tiež kvety ako ruže či kaly, menšie záhradné plastiky, rôzne dekorácie a úžitkové predmety. Zatiaľ nemám taký výrobok, na ktorý som najviac hrdá. Snažím sa všetky práce robiť poctivo a kvalitne a dávam do toho všetko. Najviac som pyšná, keď mi zákazník pošle spätnú väzbu, že je s

mojou prácou spokojný a pošle mi poprípade aj fotku, ako má výrobok doma vystavený.“

Keď sa pozrie na svoje začiatky a na súčasnosť, samozrejme na svojej práci jasne badá výrazný posun.

„Praxou sa stále zdokonaľujem. Práce, čo som robila pred piatimi rokmi, by som už dnes spravila lepšie. Nad mojimi detskými prácami sa teraz smejem. Ako idú roky, tak sa už dívam a vnímam materiál inak, ako keď som bola ešte dieťa,“ priznáva dáma, ktorá má - čo sa týka kováčstva - množstvo plánov a predstáv. „Chcem napríklad robiť pre deti exkurzie, aby videli, ako vyzerá kováčske remeslo a aby nezaniklo. Remeslo treba udržiavať. A samozrejme, chcem svoju tvorbu posúvať ďalej, ďalej do sveta.“

KEĎ SA CHCE, VŠETKO SA DÁ

Barbora patrí k neveľkej skupine remeselníkov, ktorých remeslo naozaj aj živí. Dá to



však riadne zabráť. „Máme rodinnú firmu, ktorá vyrába oplotenia, brány, mreže a podobné veci na zákazky. Popri tom si robím svoje menšie výrobky. Predávam ich hlavne cez internet,“ objasňuje žieňa, ktorého výrobky nájdete napríklad aj na handmade portáli sashe pod značkou Re-Barbora.

Táto nežná kováčka je absolventkou Strednej sklárskej školy v Lednických Rovniach, kde vyštudovala odbor výroba sklenej vitráže. V jej tvorbe je to aj dobre rozpoznateľné.

„Sem-tam skombinujem železo aj so sklom. Po škole som si založila živnosť a robím veci na zákazky a tiež sa zúčastňujem rôznych umeleckých výstav, kováčskych sympózií či jarmokov.“

Koníček má však ešte oveľa viac. Po večeroch maľuje obrazy, rada sa túla po horách. „Tiež ma priťahuje horolezectvo, rada špor-

tujem a baví ma beh. Fotografujem, cestujem, spoznávam nové krajiny, kultúry, ľudí. Na záhrade si pestujem zeleninu, bylinky, kvety.“

Hoci sa v súčasnej dobe uživiť remeslom dá naozaj len s „odretými ušami“, Barborka je svetlou výnimkou, že to ide. Aj ona však mala často horšie chvíle a uvažovala, čo ďalej...

„Živiť sa remeslom nie je veru ľahká cesta. Hovorím však, že keď sa chce, tak sa všetko dá. Musím sa veľa obracať, veľa času trávim v dielni, veľa navrhovaním. Sú to dlhé hodiny

strávené prácou. Boli aj ťažké chvíle a veľakrát mi bolo aj do plaču, no osud ma nejakو vždy vrátil späť do dielne.

Toto remeslo mi je asi súdené. A som hrdá, že udržiavam rodinnú tradíciu a dokážem si zarobiť sama na seba,“ dodáva dáma, ktorú môžete naživo stretnúť v kováčskej dielni v Borčiciach. ■

V dielni trávila čas ešte v dobe, keď jej mlieko tieklo po brade



V MINULOSTI BOL KOVÁČ POVAŽOVANÝ ČASTO ZA KÚZELNÍKA

Kováčstvo patrilo odjakživa k remeslám, ktoré si vyžadovali „statných“ chlapov. Dodnes sa nám spája s prototypom muža silného, zdravého a svalnatého. Len ťažko si totiž predstaviť neduživého a chorľavého starčeka, ako v kováčskej dielni spracúva v horúčave nepoddajný kov.

Text Podľa uluv.sk, dobrodruh.sk, ludovakultura.sk a iných zdrojov spracovala **ANDREA BERCIK**

Základy kováčstva, nazývaného i „čierne remeslo“, môžeme datovať ešte do obdobia pred naším letopočtom – najpravdepodobnejšie do doby halštatskej a laténskej (700 až 200 pred n.l.). Najprudší rozvoj nastal však až u Keltov a Rimanov.

Technika tavenia železa sa do Európy rozšírila z Prednej Ázie už v prvom tisícročí pred. n. l. Slovanom bola známa už z ich zakarpatskej pravlasti. Na prelome 8. a 9. storočia sa táto výroba začala sústreďovať v hutách, čo zaistovalo hromadnú produkciu. Ako konštatuje portál dobrodruh.sk, na Morave bolo napr. objavených 24 taviacich pecí z tohto obdobia. Kováč bol v tej dobe ctený takmer ako kúzelník, o čom svedčí množstvo povestí a rozprávok. Z jeho dielne vychádzali predovšetkým roľnícke a remeselné nástroje, potreby pre domácnosť a taktiež výzbroj a výstroj bojovníkov. Najznámejšie strediska výroby a náleziská hotových výrobkov boli v tom čase na Ukrajine.

„V období 8. – 9. storočia bol rozvoj kováčskej produkcie u slovanských predkov na našom území na vysokom stupni a vrchol malo-

výrobnej ručnej techniky dosahuje kováčstvo v období 10. – 13. storočia. Kováči zvládali všetky ručné technicko-výrobné operácie a kováčstvo si udržalo význam až do nástupu vyspelejšej priemyselnej techniky, ktorá využívala už strojové kováčstvo,“ uvádza portál uluv.sk.

Kováči sídlili na hradiskách alebo v dedinách a spracovávali železné výrobky pre najbližšie okolie. Hlavnými kováčskymi nástrojmi bolo kladivo, kovadlina a kliešte. Kováči ovládajúci zložitejšiu technológiu ako napríklad zváranie železa, pracovali predovšetkým na centrálnych hradoch alebo v zárodkoch budúcich miest. Postupne sa špecializovali zbrojáři, zámočníci, nožíari a ďalší.

OSTROHÁRI, MEČIARI, KLINČIARI...

Od 13. storočia následne vznikali kováčske cechy a spoločenské postavenie kováčov stúpalo. Boli by sme však naivní, ak by sme sa domnievali, že kováč zvládol všetko, ako to vidíme napríklad v rozprávkach. Pravdou je, že už dochádzalo k úzkej špecifikácii a kováči sa delili napríklad na klinčiarov, podkúvačov,

ostrohárov, nožiarov, zbrojárov, mečiarov, štítárov, luknárov, panciernikov a mnohých ďalších.

V 19. storočí začali po zrušení cechov kováči podnikať a zakladali si živnosti. Z miest sa pomaly ale isto sťahovali na vidiek, kde tvorili osobitnú skupinu rómski kováči. „Za 1. Československej republiky živnostenský zákon z roku 1924 ustanovil kováčstvo ako remeselnú živnosť, kde sa vo všeobecnosti vyžadovalo „vzdelanie v živnosti vyučením a ďalším zamestnaním pri nej“. Takto sa diferencovali živnostníci (vyučení kováči) a domáci výrobcovia (bez vyučenia).“

Uplynulé storočie však kováčskemu remeslu až tak neprialo. Keď boli totiž v 50. rokoch zrušené živnosti a kováčstvo sa zaradilo medzi opravárenské a podkúvačské služby v poľnohospodárskych družstvách a štátnych majetkoch, tradičné vidiecke kováčstvo zanikalo a kováčske vyhne sa začali vytrácať. „V prvej polovici 20. storočia bolo kováčstvo vo vidieckom prostredí zamerané na výrobu a opravy poľnohospodárskeho náradia (motyky, položné pluh, podkúvanie ťažného dobytku), nástrojov pre drevorubačov (sekery, refaze, štipáky) a remeselníkov, dopravných prostriedkov (kovanie vozov, kočov, bríciok, saní), kovaných prvkov stavieb (kované mreže, okennice, dvere, kovania dverí a okien, petlice a pod.) a na opravy rôznych železných predmetov, kovaní a mechanizmov. Kováči svoje výrobky prípadne zdobili razidlou technikou (spočiatku vlastnícky znak, neskôr výtvarný prvok),“ uvádza portál ľudovakultura.sk.

V súčasnosti nájdeme kováčstvo ako remeselnú živnosť spojenú so zámočníctvom, alebo môže byť prevádzkované ako umelecká profesia.

ŽELEZO, UHLIE, HLINA, VODA...

Najzákladnejším materiálom kováčov je kúň železo s obsahom uhlíka od 0,02 do 0,5 %, novšie sa používa termín oceľ s obsahom uhlíka do 1,5 %. Nesmie obsahovať síru ani fosfor. V tradičnom kováčstve 19. až polovice

20. storočia používali kováči železo kupované u veľkoobchodníkov alebo prekúvali staršie opotrebované železné výrobky. Rozoznávali tzv. podkované železo a nástrojovú oceľ.

Podľa portálu uluv.sk sa uhlie na udržiavanie ohňa vo vyhni v 19. a začiatkom 20. storočia používalo drevené (vyrábané po domácky alebo vo veľkom uhliarmi), novšie kamenné a špeciálne čierne kováčske – orech (ostravské), kupované vo veľkoobchode.

Pri kováčskom zváraní sa používa hlina, hlinená kaša, bórax, teda prostriedky, ktoré zamedzujú oxidácii zváraných plôch. Na prudké ochladenie výkovku alebo jeho časti pri kalení sa používa voda (obyčajná i mydlová) a olej.

AKO VLASTNE KOVÁČ PRACUJE?

Základom je a vždy bolo ručné kovanie. Ním sa mení tvar spracúvaného kovu za tepla kovaním na nákovu pomocou ručných nástrojov. „Medzi základné úkony pri ručnom voľnom kovaní za tepla patrí sekanie, vyťahovanie, zrážanie (stĺkanie), osadzovanie, ohýbanie, guľatenie, krútenie (tordovanie), štiepanie, prebíjanie, rozširovanie, kováčske zváranie, zápustkové kovanie, rovnanie (hladenie), ostrenie a zahrocovanie, nasadzovanie za tepla, kalenie, popúšťanie, cementovanie.“

Poznáme tiež aj kovanie za studena. Tu však skôr zahŕňame vŕtanie otvorov, rezanie či nitovanie. Na zdobenie kovaných výrobkov sa využívali ozdobovacie razidlá.

„V minulosti boli časté rôzne druhy kolektívneho rytmičského spôsobu kovania, konkrétne kompániš, pri ktorom kuli spoločne dve osoby, či franciáš a štajeriš, pri ktorých kuli spolu tri osoby.“

A ČO STE NAŠLI URČITE V KAŽDEJ JEDNEJ KOVÁČSKEJ DIELNI?

Okrem vyhne, čo je vlastne ohnisko (stála oproti dverám alebo v najtmavšom kúte) v nej nesmela chýbať nákov (vážila aj 400 kíl), mechy na udržiavanie ohňa vháňaním vzduchu, kladivo, kováčske kliešte a ďalšie nástroje. ■

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 zaujímavá bohatá. Pri jej skúmaní sa zistí, že aj vtedy sa intrigovalo, ľúbilo, krivdilo, žiarilo 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 nádhra 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. Thurzovú výsadu bolo reprezentovať, a preto i rodinná oslava, ktorá by za iných okolností patrila do záležitostí úzkeho kruhu, zasahovala celúčičkú 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 zvrhávajúce sa služobníctvo, priplíži sa do salónu, 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 ženichovi a šťastne obdivuje prsteň, ktorý od neho prijala ako dar. Onen prsteň je dnes súčasťou šperkovnice na Oravskom hrade.

Vznik knihy podporili:

Prázdny Strupová Sirup


Bývajmelepšie.sk



KNIHY PRE CELÚ RODINU

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



Slovensko - krajina plná tajomstiev je séria dvojazyčných 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 kolajniciach* 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 zaspávače železničiar na dôchodku svojho zvedavého synovca do tajov života na kolajniciach. V osobe strýka sa prelína silný osobný príbeh človeka s príbehom železnice, ktorý zahŕňa rôzne svety viacerých generácií.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk





Popri tajomných mníchoch sa dnes po Dunaji plavia plte s turistami.

Text a foto **IGOR VÁLEK**

SKAMENENÍ MNÍŠI PŘI DUNAJCI

Už z minulých vydání nášho časopisu viete, že spisovateľ Igor Válek pripravuje veľkú knihu povestí o slovenskej vode. No láka ho, ako isto mnohých ďalších čitateľov, aj mnohoraké tajomno a príbehy o ňom. Aj preto sa svojou druhou tohtoročnou knihou pozrie na pár tajomných slovenských povestí a legend. Tu je jedna z jeho knihy rodiacej sa práve vo vydavateľstve Fortuna Libri...

Ako hocikde inde na svete, aj na slovenský svet sa najlepšie pozerá zhora. Teda vlastne z kopcov a spomedzi skál, ktoré sú najväčšou časťou tela hôr a sú aj prirodzenými rozhľadňami. Keď si ľudia kedysi nachádzali domovy a osídľovali rôzne končiny sveta, orientovali sa často práve podľa výrazných prírodných útvarov, kopcov a rôznych skál. Výnimkou neboli, pravdaže, ani naši predkovia. Na viacerých z nich svedkov minulosti a ukazovateľov budúcnosti videli také tajomné tvary, že sa ich rozhodli pomenovať. Ba vytvorili si o nich aj príbehy, legendy a povesti, z ktorých mnohé žijú – podobne ako ich predlohy v krajine – podnes. Nezáleží na tom, či tvorcom skaly bola sila Božia, prírody a či sila ľudskej fantázie. Všetky sa stretli a prajne doplnili...

Na viacerých miestach Slovenska, napríklad na Gemerí a či v Malej Fatre nájdeme roztrúsené skaly pripomínajúce pasúce sa stáda oviec. V Turci neďaleko Mošoviec zas stojí Materina skala pripomínajúca tvarom plačúcu ženu. Pred Hričovským hradom v hrozivom geste skamenený mních, ďalší sa pokorne modlí v podobe impozantnej skaly na ceste od Terchovej do Vrátnej...

Mníši ešte do tretice. Pri jednom z meandrov Dunajca, na hranici Slovenska s Poľskom, sa

zo svahu vysokej Holice do jeho vôd zádumčivo aj lútostivo zároveň pozerá až sedem tajomných postáv. Ľudia oddávna hovoria, že je to sedem mníchov, kartuziánov z neďalekého Červeného kláštora. Tých mužov, ktorí sa neodpustiteľne spreneverili svätému poslaniu i rehoľníckym sľubom odriekania sa od svetských radovánok. Nešťastníci sa nechali kýmsi (možno samotným čertom prezlečeným za pútnika, ktorého nechali počas jednej daždivej noci prenocovať za múrmi kláštora) prehovoriť, aby aspoň raz v živote telesne zhrešili. Dlho a nástojčivo im celú noc šepkal diabol čierne slová a poplietol im duše aj srdcia. S hlavami preplnenými nemravnými myšlienkami sa hneď v ďalšiu noc zakrádali ku nič netušiackej mladej mníške so ženského kláštora na poľskej strane rieky, ktorá sa tam kúpala. Išli, ale nedošli. Aby sa nestalo najhoršie, zasiahla trestajúca ruka Prozreteľnosti a naveky ich prikovala k bralám pri treťom meandri, zákrute búriaceho sa Dunajca. No a aby ich muky boli – priam také ako hriešnika Tantala z gréckych povestí, ktorý hladuje, no na neďaleko sa hojdajúce šťavnaté ovocie na konároch nedosiahne, – ešte väčšie, podobu tej zachránenej mníšky vytesala do neďalekého brala. Stále ho majú pred očami, až do skonania sveta...



SEPTEMBROVÉ NOVINKY S KNIŽNICOU

Začiatok nového školského roka Knižnica pre mládež mesta Košice privíta tromi výstavami a novými zábavnými aktivitami, ktoré potešia nielen tých najmenších, ale aj milovníkov dobrej hudby a krásneho slova.

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

Knižnica pre mládež mesta Košice sprístupní na začiatku školského roka tri výstavy. Kým návštevníci pobočky Nezábudka budú prostredníctvom interaktívnej výstavy spoznávať dielo významného českého výtvarníka Miroslava Šaška, návštevníci pobočky LitPark zábavné ilustrácie Matúša Maťátka a netradičnú fotovýstavu troch košických fotografů.

K jednotlivým výstavám viac informácií

uvádza Kamila Prextová, riaditeľka Knižnice pre mládež mesta Košice: „Výstava Toto je Šašek, ktorá zahŕňa interaktívne moduly zhotovené na motívy Šaškových sprievodcov po známych metropolách sveta, zabaví v pobočke Nezábudka celé rodiny. Najmä deti sa s ňou nielen zahrajú, ale zároveň sa veľa dozvedia, pretože prostredníctvom nej zábavnou formou spoznajú napríklad písma

krajín, vizuál obyvateľov rôznych krajín a tiež najznámejšie časti slávnych miest. Určite odporúčam na spestrenie spoločne stráveného času. Čo sa týka ďalších dvoch výstav, tie budú súčasne k dispozícii v pobočke LitPark v Kulturparku. Jedna je určená milovníkom zábavných knižných ilustrácií, pretože ponúka výber z tvorby Matúša Maťátka, kreatívneho umelca, ktorý sa okrem propagačného výtvarníctva a grafiky venuje tiež ilustráciám detských kníh.

Druhá výstava v LitParku nesie názov Všetky (s)tvory milujú knihy a je tak trochu netradičná. Okrem pobavenia ponúka návštevníkovi možnosť odhaliť v nej hlbší myšlienkový podtext autorov fotografií, prechádzajúci z filozofických obrazov až do absurdnej komiky. Ide v podstate o akúsi fotografickú sondu do neprebádaného sveta ľudskej predstavivosti. Pre našu knižnicu ju pripravili fotografi s bohatými výstavnými skúsenosťami a oceneniami, konkrétne Katarína Hanková, Eva Kecseyová, Slavomír Szabó a Ján Šimko. Naším zámerom je ponúknuť ju aj do iných miest, aby ju i tam mohli navštíviť čitatelia iných knižníc po celom Slovensku.“

BABY KNIŽNICA

OD SEPTEMBRA PO NOVOM

Knižnica po prázdninových aktivitách Prečítaného leta obnoví cyklus zábavných podujatí, tvorivých dielní a zážitkových čítaní pre najmenších určených prioritne deťom vo veku

2-5 rokov. „Odteraz sa ale menia podmienky účasti na podujatiach BABY knižnice. Tie budú podmienené platným čitateľským preukazom dieťaťa, ktorý si ale účastníci môžu vybaviť hoci aj priamo na mieste pred začatím aktivít,“ informuje o zavádzaných organizačných zmenách Kamila Prextovej. „Aktivity BABY knižnice budú u nás každý prvý štvrtok v mesiaci a nie tretí, ako to bolo doteraz a záujemcovia si svoj vstup budú musieť vo-

VŠETKY
(S)TVORY
MILUJÚ
KNIHY

VÝSTAVA DIEL KOŠICKÝCH FOTOGRAFOV
10.9. - 11.10.2020
VERNISÁŽ VYSTAVY: 10.9.2020 O 17.00 HOD.

KNIŽNICA PRE MLÁDEŽ MESTA KOŠICE, POBOČKA LITPARK, KUKULČINOVA 2
VÝSTAVA JE SPRÍSTUPNÁ V ČASE OTVÁRACÍCH HODÍN V PRIESTOROCH KNIŽNICE



pred zarezerovať prostredníctvom registračného formulára. Ten vždy v časovom predstihu zverejníme na webovej stránke knižnice www.kosicekmk.slk a rovnako aj vo facebookovej pozvánke a udalosti.“ Prečo knižnica pristúpila k zmenám a prihlasovacej povinnosti? „Dôvodom zavedenia týchto zmien bol pomerne veľký záujem zo strany rodičov a žiaľ obmedzené kapacity knižnice, či už tie priestorové alebo personálne. Vytrácala sa nám patričná komfortnosť a žiaľ často to viedlo aj k zníženiu úrovne podujatí. Naozaj nás mrzelo, keď sa deti nedostali ku všetkým ponúkaným aktivitám, alebo sme im nevedeli dopriať ideálne miesto pri tvorivých dielňach. Verím, že rezervačným systémom a zavedením obmedzenej kapacity na podujatiach sa všetko vyrieši k spokojnosti čitateľov. A aby som priaznivcov aktivít pre najmenších trochu potešila, prezradím, že ku každej BABY knižnici sme sa rozhodli pridávať nejaké nové

prekvapenie. Aktuálne, 3. septembra 2020, to bude predstavenie Divadla TUŠ Žabiatko, v ktorom účinkujú herečky Viktória Sedláková a Barbora Krajč Zamišková.“

POETRY JAM

Milovníkov dobrej hudby a obdivovateľov krásneho slova asi potešia pravidelné komunitné stretnutia, ktoré knižnica bude ponúkať od septembra v priestoroch pobočky LitParku. „Hlavnou líniou projektu budú poetické večery, ktoré plánujeme usporadúvať raz mesačne. Prvé stretnutie bude 24.9.2020 o 17.00 hodine. Snahou je nielen získať nových nadšencov z radov mladšej generácie čitateľov pre tento nie práve preferovaný literárny žáner ale aj zviditeľnenie nadaných lokálnych poetov, či interpretov poézie, ktorým u nás umožníme prezentovať vlastnú tvorbu a kreativitu. V neposlednom rade nám samozrejme tiež ide o zviditeľnenie detskej knižnice ako

vhodného komunitného miesta na stretnutia zástupcov všetkých vekových kategórií, ktoré majú chuť tráviť spoločné podvečery v príjemnom prostredí.“ Podujatia budú mať tri základné piliere: recitáciu a čítanie poetických textov, interpretáciu šansónových melódií s príjemným podmazom klavírnej hudby a záver sa ponesie v duchu krátkej diskusie s hosťom večera.

PSÍ TERAPEUT POMÁHA ČITAŤ

Táto nová aktivita knižnice, ktorá v septembri odštartuje v pobočke Nezábudka na Poľovníckej 5 je malý, no účinný trik, ktorým môžete pomôcť svojim deťom zamilovať si knihy a čítanie. Ako to urobiť, to do knižnice príde ukázať Slávka Dupláková z O.Z. Zvieratá a ľudia navzájom, ktorá podujatia pod názvom Pondelky so psím terapeutom povedie. Prvýkrát to bude 14.9.2020 o 16.00 hodine. Čo si o tom myslí Kamila Prextovej ako vyštudovaný knihovník? „Čítať psíkovi môže byť určite veľká zábava a my knihovníci samozrejme veríme, že práve takéto čítania nám pomôžu osloviť aj tých, ktorí si čítanie zatiaľ veľmi neoblúbili, alebo im čítanie jednoducho robí problémy a preto čítať odmietajú“. Prítomnosť takého psieho terapeuta môže rýchlo všetko zmeniť. Je všeobecne známe, že existujú relevantné dôvody, prečo je pri učení prínosom zapájať obľúbené zvieratká. Potvrdzujú to rôzne teórie, seriózne vysvetľujúce, že prítomnosť zvieracieho kamaráta na vzdelávaní má vysoký potenciál a priná-

ša nemalé benefity. „Konkrétne pri čítaní títo kamaráti zapožičiavajú svoje ušká a čítajúce dieťa si ani nevšimne ako postupne nadobúda istotu a neskôr aj potešenie zo samotného čítania textu. Je to úžasné a je to jednoducho zábava, pre deti hra, no v komplexnom pohľade vlastne ide o nadobúdanie čitateľských zručností nenásilnou formou.“ Na záver neostáva len veriť, že všetky tieto skvelé podujatia, ktoré knižnica pripravuje, opäť nezruší zavedenie nových opatrení pred šírením koronavírusu. ■



Kedy? Raz mesačne o 16.00 hod.

Kde? Knižnica pre mládež mesta Košice
pobočka Nezábudka, Poľovnícka 5

Zvieratá a ľudia navzájom o.z.
www.zoosocialpartners.sk



PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE

Keď dobrý úmysel prekračuje hranice, je to hodné aj tisícov riadkov. Veď koniec koncov dobro by ani hranicu mať nemalo. Malo by byť také široké, aby obsiahlo celučičký svet a také vysoké, aby dovidelo na každého človeka.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Najväčšia láskavosť sa ukazuje tak, keď sa otvárajú ústa za nemých a bojuje sa za tých, čo nemajú ruky. Príroda nemá hlas, takže kričať nemôže a ani nemá ruku, ktorou by sa naťahovala a uchopila niečiu dlaň. Napriek tomu je to

ona, čo so všetkou vážnosťou túži po jedincom schopnom vidieť čokoľvek, čo jej chýba.

A o tom je aj výnimočný projekt, ktorý nesie reálny aj metaforický názov Príroda nepozná hranice.

SPOJENIE

Abý sa projekt uskutočnil, spojili sa hneď dve krajiny. Zapojené je Slovensko a rovnako aj Maďarsko. Cieľom je rozšíriť vášň pre ochraňovanie prírody a upozorniť na dlhotrvajúce problémy, ktoré trápia odborníkov na slovo vzatých. Oslovená na účasť je najmladšia generácia, teda tá školopovinná. Najviac sa však bude dbať o to, aby do myšlienky vstúpili žiaci základných škôl z okolia rieky Bodrog a to už či zo slovenskej alebo maďarskej časti.



Názov projektu:
Príroda nepozná hranice

Hlavný cieľ projektu:
Cieľom je inovatívnou a hravou formou predstaviť mladšej generácii ochranu životného prostredia, cez zážitkovú playbu v sprievode odborníkov objaviť rozmanitú faunu a flóru v povodí rieky Bodrog.

Názvy partnerov:
Zemplínska knižnica v Trebišove
Holocén Természeti és Környezeti Egyesület
Class SLOVAKIA o.z.

Rozpočet projektu: 51.355,50 €
Výška príspevku EFRR: 43.652,16 €

Začiatok realizácie:
01.02.2020

Ukončenie realizácie:
31.12.2020



Zástupcovia partnerských organizácií projektu:
Zemplínska knižnica v Trebišove, Holocén Természeti és Környezeti Egyesület a Class SLOVAKIA o.z.

Projekt je spolufinancovaný z prostriedkov
Európskej únie z Európskeho fondu regionálneho rozvoja.

TRI DNI

Keďže nie je dobré ponúkať len ponaučenie bez zábavy, žiaci sa zúčastnia na zážitkovej plavbe, aby si formou prednášok osvojili vedomosti schopné zmeniť ich pohľad na svet.

Predstúpi pred ne pán Miščík, ktorý pracuje ako vodohospodár a porozpráva im o dôležitosti súčinnosti človeka a prírody.

Príležitosť odovzdať skúsenosti mladej generácii využije aj pani Voralová, ktorej povolaním je chrániť prírodu. Preto i poslucháčom predostrie, napríklad, všeobecné pravidlá, ako sa kde správať a aké stupne ochrany prírody jestvujú.

A čo by to bolo za environmentálne ladené podujatie, keby chýbal ornitológ? Pán Balla sa podujal rozpovedať o vtáctve a priblížiť tak spôsob života, ktorý človek môže len s obdivom sledovať.

DEŇ DRUHÝ A TRETÍ

Žiaci z oboch krajín absolvujú netradičný putovný filmový festival - ENVIROfest, ktorý príde za nimi. Navštívi ich buď na diaľku na vlnách internetu, alebo niekam zavíta priamo medzi žiakov. Počas dvoch dní trvania sa zvedavým bádateľom predstaví krása prírody v pohyblivých obrazoch, ale aj vo forme fotografií a budú si môcť overiť, že umenie niekedy povie viac ako jedna hrubizná kniha.

Plavba sa síce mala uskutočniť už v horúcom letnom mesiaci, ale pliaga v podobe koronavírusu jej v tom zabránila. Termín je teda posunutý na koniec septembra a tvorcovia projektu veria, že sa nielen zrealizuje, ale prinesie aj očakávané ovocie. A aby sa nezabudlo, chystá sa aj kniha, a nie taká hocijaká, ale rozprávková. Vďaka nej sa už nikdy nezabudne, že sa plavilo, učilo a smialo. ■



Hore vľavo: Miloš Balla
Dole zľava: Marián Miščík a Kristína Voralová

Súčasť aktivít projektu tvorí aj VÝTVARNÁ SÚŤAŽ na tému „Ochrana vodných a močiarnych spoločenstiev na území Medzibodrožia“ určená žiakom vo veku od 9 do 16 rokov. Práce vyhodnocoval Ladislav Bodnár, ktorý je vodohospodárom na dôchodku a v súčasnosti pôsobí ako odborný poradca pri zostavovaní pripravovanej knihy.

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

SEPTEMBER-OKTÓBER 2020

Class

DETSKÁ IZBA ŠKOLÁKA

VLASY: KORUNA KRÁSY

VÔŇA JEDINEČNOSTI

**VRÁSKY NAD HORNOU PEROU
A POPRASKANÁ POKOŽKA?**

HRNČEKOVÝ CHLIEB

**KTO SÚ DVOJITO VÝNIMOČNÉ DETI,
AKO SI ICH VŠIMNÚŤ A ČO POTREBUJÚ?**

RECEPT NA ŠTASTIE

DOBRÁ VÍZIA = DOBRÝ ŽIVOT = LIFE VISION



INTERNETOVÁ LEKÁRNA EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁRNA
V ČESKOSLOVENSKU**

**DOKTOR SIRUP
S PRÍCHUTOU
BIELEJ ČOKOLÁDY A VANILKY**
100 ML



~~5,94 €~~
4,20 €

**S&D PHARMA
ARKO DEFENSES KIDS**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
5 DÁVK



~~14,42 €~~
11,76 €

**PARALEN GRIP
HORÚCI NÁPOJ
S PRÍCHUTOU CITRÓN**
12 VREČIEK



~~9,04 €~~
6,65 €

**GOLD-VIT
C1000 FORTE**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
1X30 KPS



~~15,30 €~~
5,56 €

STOPTUSSIN SIRUP
TLMÍ DRÁŽDENIE NA KAŠEĽ
A UĽAĤUJE VYKAŠĽAVANIE
180 ML



~~7,15 €~~
5,48 €

**STREPFEN
PAS ORD 8,75 MG**
S PRÍCHUTOU MED-CITRÓN
1X24 KS



~~8,72 €~~
5,68 €

**URINAL AKUT FORTE
SO ZLATOBYĽOU**
+ DARČEK - TERMOPONOŽKY
20 TBL



~~20,96 €~~
14,54 €

**CANESTEN
GYN KOMBI**
1 VAGINÁLNA TABLETA
+ KRÉM 20 G



~~12,64 €~~
10,31 €

**EUCERIN
DERMO CAPILLAIRE TONIKUM**
PROTI VYPADÁVANIU VLASOV
100 ML



~~16,56 €~~
14,67 €

**MAXIVITALIS
VLASOVÉ HNOJIVO**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
150 TABLET



~~28,92 €~~
23,58 €

**PHARMA FUTURE
ORTHO 3000**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
180 TABLET



~~45,96 €~~
31,90 €

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE**
HREJIVO
250 ML



~~8,50 €~~
6,22 €

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!



DETSKÁ IZBA ŠKOLÁKA

Prišiel čas, keď váš potomok začal chodiť do školy? V škole bude mať veľa nových povinností a starostí a vy s ním, pretože bude potrebné jeho detské kráľovstvo prispôbiť novým potrebám.

Text **MARTINA RUSNÁKOVÁ**

Malí prváčikovia si zvyčajne robia úlohy v kuchyni na jedálenskom stole pod dohľadom mamičky. Približne od tretieho ročníka je však z malého školáka už celkom samostatné dieťa, ktoré sa síce ešte hrá, ale už má aj svoje ambície - ako v športe, tak aj v rôznych záujmových krúžkoch. Preto potrebuje poriadny písací stôl, viac úložného priestoru na knihy do školy a na knihy vlastné, na športové potreby a tiež na obľúbené hračky.

ZARIADENIE DETSKEJ IZBY

Deti rýchlo rastú a zariadenie detskej izby

by im malo minimálne niekoľko rokov dobre slúžiť. Preto sú do detskej izby ideálne zostavy, ktoré rastú spolu s deťmi. Dá sa pri nich nastavovať výška a sklon stola, pracovnej dosky aj stoličky. Počiatočná vyššia investícia sa vyplatí, pretože vďaka nej budete mať postarané o zariadenie izby aj v študentskom veku vášho dieťaťa. Ak na to pri zariaďovaní detskej izby nemyslite, po čase budete musieť dospievajúcemu potomkovi zaobstarať nový, výškovo vyhovujúci pracovný stôl i stoličku.

Na trhu nájdete pestrú ponuku kvalitného, nápaditého, kompaktného sektorového

nábytku pre deti a mládež. Nápaditými zostavami nábytku a dobrým využitím miesta môžete dosiahnuť, že na pomerne malom pôdoryse izby bude mať dieťa uložené všetko, čo potrebuje do školy a ostane mu aj voľný priestor na pohyby a hry.

PRACOVNÝ PRIESTOR

S vekom rastú aj nároky dieťaťa na priestor. Základom by mala byť dostatočne veľká pracovná plocha, ktorú možno rozširovať pomocou prídavných rohov a stolíkov, vrátane stoličky pod počítač.

Školopovinné dieťa bude tráviť veľa času pri svojom pracovnom stole, preto by ste jeho správne umiestneniu v izbe mali venovať dostatočnú pozornosť. Pracovný stôl umiestnite blízko denného svetla - pod okno alebo vedľa okna, aby svetlo dopadalo priamo alebo zľava a aby si dieťa netienilo pri práci. Dobré je, ak dieťa sediac za písacím stolom vidí na dvere a má prehľad o celej miestnosti.

PRACOVNÝ STÔL

Pracovný stôl dieťaťa by mal mať nastaviteľnú výšku. Stôl prispôsobený výške dieťaťa a vhodná výška stoličky sú základným predpokladom správneho držania tela pri sedení.

Pracovná plocha stola musí mať dostatočnú veľkosť. Pracovná doska nesmie mať lesklý

povrch, aby neodrážala svetlo. Pod pracovnou doskou stola by mal byť dostatok miesta na uloženie rôznych pomôcok a drobností. Dieťaťu spoiatku postačuje pracovná doska veľkosti 100x75 cm, veľmi dôležité je jej správne výškové nastavenie.

Pri umiestnení počítača do detskej izby je potrebné dodržať niekoľko nevyhnutných zásad: na monitor by nemalo dopadať priame slnečné svetlo a nemalo by sa v ňom odrážať ani svetlo z miestnosti. Najideálnejším miestom pre počítač je rohový pracovný stôl.

STOLIČKA JE KLÚČOVÁ

Kvalitná stolička je pre zdravý vývoj dieťaťa minimálne rovnako dôležitá ako pracovný stôl. Šetriť by ste na nej rozhodne nemali. Platí zásada, že dieťa by malo dosiahnuť chodidlami na zem alebo na pevnú opierku pod nohy.

Ideálna detská stolička má nastaviteľné sedadlo aj podperu pod nohy. Takáto stolička dieťaťu dobre poslúži od batoliaceho veku až po ukončenie základnej školskej dochádzky, teda do pätnástich rokov. Pre deti staršieho školského veku je dobrým riešením zaobstarať stoličku s nastaviteľnou opierkou a područkami.

PREMENY DETSKEJ IZBY

Staršie deti sú natoľko samostatné, že si so





zariadením izby vedia poradiť samé. Myslite však na to, že detská izba by mala poskytovať dostatok miesta na prácu aj odpočinok a zároveň by mala poskytovať úložný priestor na osobné veci. Preto by v detskej izbe nemali chýbať dostatočné úložné priestory - police, zásuvky, boxy a pod.

V malých detských izbách sa veľmi dobre uplatní nábytok na kolieskach. Kolieska umožňujú ľahkú mobilitu jednotlivých častí zariadenia izby, preto vďaka nim môže mať detská izba inú podobu cez deň a inú v noci.

Väčšie deti vo svojej izbe ocenia pohodlné kreslo, ktoré im umožní príjemne stráviť čas pri knihách alebo pri počúvaní hudby.

FAREBNÉ ZLADENIE IZBY

Farby do detskej izby vyberajte veľmi starostlivo. Dôležité je také farebné zladenie celej izby, aby sa v nej dieťa dobre cítilo. V závislosti od veku prejavujú deti veľmi vyhranené záľuby a tie by ste mali pri výbere farieb zohľadniť: približne do deviateho roku veku je prevládajúcou obľúbenou farbou medzi deťmi červená, medzi deviatym a jedenástym

rokom sa často objavuje záľuba v oranžovej, žltej a zelenej farbe.

Nech už sú obľúbené farby vášho dieťaťa akékoľvek, v detskej izbe by mala vládnuť jasná farebná nálada sprostredkovaná vlúdnyimi farbami, ktoré dieťa neдрáždia ani nerozptyľujú. Vhodnou voľbou farieb možno dokonca pozitívne vplývať na určité osobnostné črty dieťaťa. Melancholikovi vyhovuje farba modrá, flegmatikovi zelená, sangvinikovi žltá a cholerikovi červená.

KVALITNÉ OSVETLENIE

Správne osvetlenie je v detskej izbe rovnako dôležité ako správne zvolený nábytok. Pri starších školopovinných deťoch môžete klasické osvetlenie izby prispôbiť ich individuálnym predstavám. V každom prípade by ste však mali brať do úvahy to, že školopovinné dieťa potrebuje predovšetkým dobre osvetlený pracovný stôl.

Dôležité je tiež kvalitné svetlo pri posteli, kde veľa detí číta pred spaním. Malá lampa sa dá umiestniť na stenu za posteľ alebo na nočný stolík. Vhodné je tiež osvetlenie s vý-

kyvným rámom, ktorý je upevnený ku stene. Nezabudnite ani na priestor, ktorý bude dieťa využívať na hranie a venovanie sa svojim záľubám.

SÚRODENECKÁ IZBA

Ak detskú izbu obývajú súrodenci s veľkým vekovým rozdielom, môže byť jej usporiadanie kvôli rôznym požiadavkám detí na jej využitie problematické. Najťažšie je skĺbiť súžitie batolaťa a dieťaťa školského veku, pretože obaja majú svoje odlišné potreby, ktoré je pre ich zdravý vývoj potrebné rešpektovať. Potreby dvoch školákov, aj keď je jeden na základnej a druhý na strednej škole, sú si už bližšie.

Pri zariaďovaní detskej izby je dôležitá diskusia s deťmi, ktoré v nej budú bývať. Náby-

tok musí byť nielen pekný, ale aj funkčný a praktický pre obe deti. V spoločnej detskej izbe pre batolaťa a školáka je najdôležitejší dostatok voľnej plochy na podlahe na hranie. Na dlážku je vhodné vybrať teplý a ľahko udržiavateľný povrch, najlepšie nenáročný koberec. Dlažba, liate stierky ani prírodné drevo nie sú v tomto prípade dobrým riešením.

Každé z detí by malo mať v izbe vlastný kútik. Nemal by mať však podobu ohraničeného minipriestoru, kde sa môže dieťa cítiť stiesnene. Vyvarujte sa nestabilných, príliš vysokých kusov nábytku a nábytku s ostrými hranami. Dbajte na to, aby veci školáka boli umiestnené mimo dosah menšieho dieťaťa, najlepšie v uzatvárateľných a uzamykateľných skrinkách.





RADA LEKÁRNIKA

VLASY: KORUNA KRÁSY

Text MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ

Táto otrepaná veta balansujúca na hranici povrchnosti však so sebou nesie kúsoček pravdy. Niekedy aj trochu väčší kúsok, občas je to kusisko. Vyčesávame si ich, farbíme si ich, žehlíme si ich, keď sú kučeravé, natáčame, keď sú rovné. Návštevy kaderníka sú pre nás takmer posvätným pravidelným rituálom, ktorý sa nesmie omeškať ani len o deň, ak nemá prísť koniec sveta. A priznajme si, že už dávno nejde o slová, ktoré by boli adresované len nežnejšiemu pohlaviu.

Raz darmo, frizúra je frizúra. Či už venujeme všeobecným estetickým nárokom na stav našich účesov prehnanú alebo zanedbateľnú pozornosť, každý z nás spozornie, keď si uvedomí, že odrazu akosi prestáva byť čomu tú pozornosť venovať. V momente, keď si uvedomíme, že je vlasov na hrebeni, vo výlevke, prípadne všade kam zafúka vietor viac, ako na našej hlave, o svoje miesto sa začne razom hlásiť panika.

Vlasy patria spolu s nechtami a mazovými či potnými žľazami k prídavným orgánom kože. Okrem svojej nepopierateľnej estetickej funkcie, pomocou ktorej nám svojim spôsobom napomáhajú vyjadrovať vlastný svetonázor, majú aj úlohu ochrannú. Chránia hlavu pred nadmerným pôsobením UV žiarenia a chladu. Dospelý človek má približne 100 000 – 150 000 vlasov, pričom za normálnych okolností nám

vypadne priemerne 100 vlasov denne.

Zdravý vlas je hladký na dotyk, hydratovaný a lesklý. Prekvapivé je, že je aj veľmi pružný a pevný. Dá sa natiahnuť o 20 – 30% oproti pôvodnej dĺžke a unesie priam šokujúco veľkú váhu. O tom, či máme vlasy rovné, vlnité alebo kučeravé rozhoduje ich tvar na priereze. Rovné vlasy majú okrúhly tvar prierezu a čím je oválnější, tým je vlas kučeravejší. Farbu vlasov ovplyvňuje zastúpenie farebných pigmentov pre hnedú až čiernu a žltú až červenú farbu. Kedy začneme šedivieť, máme dané do viackrát geneticky, obvyčajne však k šediveniu dochádza po 30. roku života.

Vlasy rastú z vlasových folikulov, ktoré sa nachádzajú v podkoží a ich rast prebieha v charakteristických cykloch. Prvá anagénna teda rastová fáza trvá od 3- 6 rokov a nachádza sa v nej asi 85 až 90% vlasov, ktoré si ne-

sieme na hlave. Počas tejto fázy môže ľudský vlas dosiahnuť za bežných podmienok dĺžku jedného metra. Druhá katagénna, prechodná fáza trvá necelý mesiac a týka sa 1% vlasov. Posledná telogénna alebo aj pokojová fáza trvá asi 3 mesiace a zahŕňa 9 až 14% vlasov, ktoré sa postupne vysúvajú von z kože a vypadávajú, aby boli hneď nahradené novými vlasmi.

Ako už bolo uvedené vyššie, za normálny stav je považované, keď nám vypadne približne 100 vlasov za deň. Ak sa toto číslo vymkne spod kontroly smerom nahor, hovoríme o alopecii, teda vypadávaní vlasov. Alopecie delíme na jazviace charakterizované nezvratnou stratou vlasov a nejazviace, ktoré majú lepšiu prognózu z hľadiska liečby. Nejazviace alopecie sa rozlišujú na prevládajúce difúzne, kedy vlasy nadmerne vypadávajú rovnomerne na celej ploche vlasatej časti hlavy a lokalizované týkajúce sa konkrétnych izolovaných ložísk.

Lokalizované alopecie vznikajú často na autoimunitnom podklade.

Difúzne alopecie môžu zasahovať vlasy priamo v rastovej, anagénnej fáze. Príčinou býva chemoterapia pri onkologických ochoreniach, otrava ťažkými kovmi či akútne systémové ochorenia. Vlas sa ľahko láme a rýchlo vypadáva už do 3 týždňov od pôsobenia škodlivého faktora. Vypadávanie vlasov sa zvyčajne upraví po odhalení a odstránení daného škodlivého faktora.

Vypadávanie vlasov v telogénnej, pokojovej fáze sa spája so zvýšeným prechodom vlasov do tejto fázy za súčasného skrátenia fázy anagénnej, rastovej. Nastáva približne po 3 mesiacoch od pôsobenia škodlivej príčiny. Typickým príkladom, s ktorým sa často stretávam v lekární je nadmerné padanie vlasov po pôrode. V treťom trimestri tehotenstva sa zvyšuje hladina estrogénu a práve tento hormón



Výživový minerálny doplnok na doplnenie denného príjmu zinku.
Zinok prispieva k udržiavaniu zdravých kostí, vlasov, nechtov, pokožky, dobrého zraku, k správnejmu fungovaniu imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

je dôvodom spomalenia prechodu folikulu z anagénnej do telogénnej fázy. Po pôrode odrazu prechádza veľké množstvo vlasov naraz do telogénnej fázy a dostavuje sa nadmerné vypadávanie. Treba si uvedomiť, že ide o prirodzený fyziologický jav a stav sa zvykne upraviť do 6 mesiacov od pôrodu. Ďalšou príčinou býva prísna diéta, ktorej neblahé dôsledky na vlasoch sa môžu prejaviť až niekoľko mesiacov po jej nasadení. Negatívny vplyv majú aj niektoré systémové choroby, kožné ochorenia a pravdepodobne aj psychiatrické diagnózy.

Je samozrejmé, že hustote vlasov nijako nepomáha ani nevyvážená strava s nedostatkom vitamínov a minerálov (napr. železa, zinku), stres či niektoré lieky. Vlasom neprospieva ani nevhodné ošetrovanie, nadmerné pôsobenie vysokej teploty, slanej či chlóranej vody, infekcie vlasovej pokožky spôsobené baktériami a hubami, prípadne genetická predispozícia pre ochorenie.

Androgenetická alopecia je asi najznámejšou a najčastejšou príčinou straty vlasov u mužov od kútov smerom dozadu so zvyškami vlasov na bokoch hlavy a v záhlaví. Pod vplyvom hormónov dochádza k postupnému znižovaniu a strate funkcie vlasového folikulu. Dôvodom býva nadmerná tvorba mužského pohlavného hormónu testosterónu, zvýšená hladina enzýmov zúčastňujúcich sa procesov aktivácie testosterónu alebo zvýšená citlivosť folikulov na tento hormón. Rozlišujeme niekoľko typov androgenetickej alopecie mužov podľa štádia úbytku vlasovej pokrývky, pričom platí čím nižšie štádium, tým väčšia je možnosť ovplyvniť konečný stav. Keďže sa testosterón tvorí aj v ženskom tele, ochorenie postihuje aj ženy, u ktorých je však jeho priebeh miernejší a na rozdiel od mužov nevzniká úplná plešina. U žien je riešením včasná antiandrogénna terapia hormonálnou antikoncepciou. U mužov tiež existuje možnosť liekmi stabilizovať vy-

padávanie a čiastočne aj obnoviť rast vlasov, no liečba musí byť nasadená čím skôr a mala by byť podávaná dlhodobo. U oboch pohlaví sa využívajú aj lokálne aplikované prípravky do vlasovej pokožky. Poslednou možnosťou je chirurgický zásah – transplantácia vlasov.

Najťažším krokom v liečbe vypadávania vlasov je odhalenie príčiny. Na to je potrebná dôkladná diagnostika u kožného lekára za pomoci trichogramu, ktorým sa určí o aký typ padania vlasov ide. Využíva sa aj test ťahom, pri ktorom sa potiahne malá skupina vlasov na rôznych miestach hlavy, vlasy sa zrátajú a pozorujú pod mikroskopom. Skontroluje a zhodnotí sa stav pokožky hlavy a ochlpenia celého tela. Zásadnú úlohu zohrávajú aj laboratórne testy, teda krvný obraz a vyšetrenie hladiny kľúčových hormónov, protilátok a minerálov v krvi.

Ak ste sa rozhodli podporiť svoje vlasy výživovým doplnkom, treba mať na pamäti, že pre dosiahnutie pozorovateľného efektu, je nutné doplnok poctivo užívať minimálne 2 – 3 mesiace. Dostupné sú kombinované prípravky na báze vitamínov, minerálov, aminokyselín a rastlinných výťažkov, prípadne prípravky na miestnu aplikáciu jemným vmasírovaním do vlasovej pokožky.

Vypadávanie vlasov vo väčšine prípadov nepredstavuje vážny zdravotný problém. Povedzme si na rovinu – nezomiera sa kvôli nemu a ani nám nebráni ráno vstať z postele. Predstavuje predovšetkým veľkú psychickú záťaž pre postihnutých pacientov, ktorú nie je vhodné zľahčovať a ignorovať, lebo žijeme dobu, keď sa žiaľ priveľmi prihliada na umelú dokonalosť okom viditeľných vecí. Okrem toho, že začneme problém riešiť, si skúsme pri každom pohybe hrebeňa, radšej pripomenúť, že kvôli tomu, čo na ňom ostane, sa nezomiera a ani nám to nebráni ráno vstať z postele. A to je predsa fajn, všakže? ■

ČARO VŇÍ

VŇA JEDINEČNOSTI

Nikoho neprekvapí skutočnosť, že človek vlastní päť zmyslov. Je to pravdúca pravda, ktorú bez premýšľania poľahky vyreční aj prvýkrát do školy nastupujúce dieťa. Áno, ani jeden zmysel neradno podceňovať, veď bez hmatu by ruka nepoznala hebkosť hodvábu, bez sluchu by klavír bol len bezduchý predmet uprostred izby a bez zraku by sa dostatočne neocenil úsmev zaľúbenca.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Napriek zmyslovej rovnosti je to čuch, ktorý trošičku vyčnieva a dáva dôvod na to, aby sa oň viac dbalo.

Pýtaš sa, čitateľ, v čom spočíva čuchová jedinečnosť?

Pri hmataní, videní a počutí, sa získaná informácia musí najskôr overiť v talamuse. Čuch ale princíp overenia a filtrovania vynecháva a vnemy putujú priamo do mozgu, inštinkty sa prebúdzajú a pamäť sa ponáhľa na pomoc, aby si voniaci zážitok v sebe udržala čo najdlhšie.

Je to intuitívne a deje sa to bez akéhokoľvek uvedomovania si.

A hoci by sa to mohlo zdať ako novou dobou vynájdená vedomosť, opak je pravdou. Už Aristoteles si uvedomoval, že pach je spätý s pocitom a nie je možné ho oddeliť.

„Človek nie je schopný vnímať zápach alebo vôňu bez toho, aby to v ňom vyvolalo nepríjemný alebo blažený pocit,“ povedal muž,

ktorého múdrosť sa obdivuje aj v súčasnosti.“

Rovnaký názor má aj obľúbená herečka a moderátorka Katarína Brychtová, ktorej detstvo je nerozlučne späté s vanilkovými rožtekmi. Pravdaže, nie je to to jediné, čo jej čuch dovolil zapamätať si z minulosti.

„Tých vŇí je určite viac. Úplne presne si spomínam na vôňu vanilkových rožtekov, ktoré piekla moja stará mama vždy pred Vianocami. Niesla sa celým bytom. Trochu inak voňal jablkový koláč, inak pagáčiky, inak bublanina či orechová torta. So starou mamou som objavila čaro pečenia a drží ma to dodnes. A je skvelé, že si vône môjho detstva môžem vykúziť aj dnes u mňa doma, v našej kuchyni.“

VNÚTORNÁ VŇA

Existuje aj vnútorná vôňa, ktorú jedinec má, aby ho priviedla tam, kam patrí. Na jej základe sa vyberá aj partner vhodný do rodiny.

O VÔŇACH SA S NAMI ZHOVÁRALA



KATARÍNA BRYCHTOVÁ
herečka a moderátorka

Katarína Brychtová tiež oceňuje, ak muž vonia, avšak v ničom nie je treba preháňať.

„Oceňujem, keď muž príjemne vonia, nie však priveľmi. Nie som fanúšikom sladkých parfémov, skôr preferujem svieže, mužné vône, môžu byť aj trochu korenisté.“

NIE JE TO STABILNÉ

O ľudskom tele sa dá povedať, že si udržia rovnakú vôňu od obdobia puberty až do neskoršej menopauzy. Taký istý postoj však

nemožno zaujať k vôňovej preferencii, tá sa môže meniť nielen v závislosti od nálady, ale aj od ročného obdobia. Ako inak, experimentovanie nemusí byť vlastné každému, a preto ani Katarína Brychtová v prítomnosti neskúša.

„Keď som bola mladšia, občas ma zaujali aj sladšie vône, trochu som experimentovala, ale nakoniec som sa vždy vrátila k mojim obľúbeným vôňam a nové parfémy som darovala. A dnes už neexperimentujem, som rada, že som našla svoj štýl, ktorý mi vyhovuje a ktorý sa páci aj môjmu okoliu.“

Herečka si však uvedomuje, že inakosť je prirodzená.

„Každý sme iný a jedinečný, je to ako so šatami. Vyberáme si podľa toho, čo nám vyhovuje a čo sa nám páci.“

HODÍ SA TO K NÁM

Aj odborníci vo voňavej oblasti sa zhodujú v teórii, že typ parfumu by mal pasovať (a väčšinou aj pasuje), k druhu osobnosti. Vyberá sa to bez hlbšej analýzy, siahla sa po tom, čo zvýrazní vnútornú silu.

„Musím sa priznať, že vôňa je pre mňa veľmi dôležitá. Ak by som mala na sebe vôňu, ktorá mi nesedí, asi by som sa necítila dobre. Vyhovujú mi skôr ovocné či citrusové vône, aj kvetinnové, nie však príliš ťažké. Vlastne nikdy som nemala výrazne sladký parfém. Už roky používam Chloe, je to svieža vôňa, ktorá evokuje pocit čistoty. A v zime to zmením na Issey Miyake, aj tejto značke som verná už roky. A mám rada aj ich letné verzie, každý rok majú niečo nové,“ hovorí Katarína Brychtová, ktorá sa síce nepovažuje za odborníka na slovo vzaté, napriek tomu by zrejme presne vedela, ako namiešať parfum snov.

„Určite by základ tvorili kvetinové vône, trochu citrusov, prípadne štipka cédru.“

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 vytvorí individuálnu novú vôňu a stanú sa ozdobou Vášho tela vďaka svojim vlastnostiam a zloženiu...



AME

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



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 šľavnaté 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 vzdušnosť okamihu.

VRÁSKY NAD HORNOU PEROU A POPRASKANÁ POKOŽKA? POZNÁM ÚČINNÉ RIEŠENIA

Trápia vás vrásky na perách a v ich okolí? Máte pocit, že včera tam ešte neboli a zrazu sú tu? Našťastie poznáme pár trikov ako dodať perám objem a vrásky eliminovať. Ste pripravené bojovať?

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

Budeme potrebovať med, citrón, mrkvu, zubnú kefku, obyčajný balzam a trochu disciplíny. Výsledky na seba nenechajte dlho čakať.

MASÁŽ ZUBNOU KEFKOU

Každá žena túži po výrazných perách, ale nie všetky sme však obdarené. Mierne zváčšenie a najmä zdravší vzhľad môžete dosiahnuť každodennou masážou. Budete potrebovať kefku s jemnými štetinkami, ktorou budete po perách robiť pomalé krúživé pohyby. Nesmiete veľmi tlačiť, aby ste si jemnú pokožku nepoškodili.

Dôležité je aj ich navlhčenie, čím sa zredukuje trenie. Výsledkom bude dobre prekrvená oblasť, vďaka čomu sa ústa opticky zväčšia a budú pôsobiť krajšie. Nakoniec pery ošetríte balzomom, po polhodine môžete naniesť aj rúž alebo lesk.

ŠKORICOVÝ PÍLING

Zmiešajte lyžicu kryštáľového cukru, lyžičku mletej škorice, lyžičku kokosového oleja a zmes naneste na suché a čisté pery. Jemne ich pomasírujte, aby ste z nich odstránili popraskanú kožu. Píling nechajte pôsobiť dve minú-

ty, potom ho zmyte vlažnou vodou. Vaše pery sa prekrvia a vy budete cítiť jemné brnenie. To spôsobí, že budú vyzerajú plnšie.

MED, MRKVA A CITRÓN

Aj pery si zaslúžia rovnakú osobitú starostlivosť ako iné časti tela. Okrem všetkých prípravkov si opäť môžete dopriať dávku domácej kozmetiky. Favoritom číslo jedna je v tomto prípade med. Nič im nedokáže pomôcť tak ako on. Stačí si každé ráno natrieť na pery tenký filter a nechať ho pôsobiť aspoň 15 minút. Potom si ich opláchnite vlažnou vodou a môžete sa vybrať do práce. Pridať ho môžete aj do akejkolvek zmesi. Druhým pomocníkom je citrón.

Ten však môžete použiť len v prípade, ak nie sú pery popraskané, inak by to bol dosť nepríjemný zážitok.

Citrus rozrežte na polovicu a chvíľku si ním masírujte ústa. Ich pokožka bude potom pôsobiť sviežo, zbavíte sa akýchkoľvek farbív z potravín a navyše pri pravidelnom užívaní takto zabránite vráskam.

Maska z medu a mrkvovej šťavy by mala pomôcť zredukovať vrásky medzi obočím

a okolo úst. Betakarotén z mrkvy podporuje tvorbu nových kožných buniek a vyhladzuje najvrchnejšiu časť pleti. Med v sebe spája čistiace, regeneračné a omladzujúce účinky a je vhodný pre každý typ pleti. Po dvadsiatich minútach tvár opláchnite vatovým tampónom namočeným vo vode so štipkou sódy bikarbóny.

RÝCHLE HYDRATOVANIE

Teraz vám prezradím veľmi rýchly trik, ktorým dodáte perám za krátky čas riadnu dávku hydratácie. Účinkuje najmä v chladnom období, keď sú pery z dôsledku výrazných teplotných rozdielov veľmi vysušené.

Poskladajte si papierovú vreckovku na polovicu a tú dajte pod prúd vlažnej vody.

Vytlačte z nej tekutinu tak, aby zostala nasiaknutá, ale aby z nej nekvapkalo.

Môžete ju teraz začať prikladať na pery a jemne tlačiť, aby zostali mokré.

Zoberte si čistý balzam ako vazelínu, jelení loj alebo niečo podobné bez aromatických prídavkov. Naneste si ho na ústa, ktoré na pol minúty stlačíte dokopy.

Až teraz si naneste rúž. Spodná vrstva ich ochráni pred chladným počasím a aj napriek ich skrášleniu sa budú liečiť z popraskania.

RYBÍ OLEJ OBSAHOM OMEGA3

Jedenie masných rýb alebo doplnkov s rybím tukom vás môže ochrániť pred vznikom vrá-

sok na pokožke vrátane hlbokých rýh, vrások v okolí úst a nad perou. Rybí olej obsahuje omega-3 mastné kyseliny, ktoré regenerujú poškodenú pokožku v oblasti očí, úst a pomáhajú udržať hydratáciu pokožky a zabrániť jej ovisaniu.

KOLAGÉN

Od dvadsiateho roku života naša pokožka produkuje o jedno percento menej kolagénu, ktorý je zodpovedný za elasticitu pleti. Po tridsiatke sa počet kolagénových vlákien zníži o desať percent. To, ako sú na našej tvári vrásky viditeľné, závisí aj od typu pokožky. Na mastnej pleti sa objavujú neskôr ako na suchej. Mimika, veľké výkyvy hmotnosti, gravitácia. Aj vďaka tomu sa naša tvár mení a pokožka stráca svoju sviežosť.

Tvorbu kolagénu podporte konzumáciou jedál s vysokým obsahom vitamínu C. Najlepšie zdroje: jahody, černice, brokolica, paradajky, paprika.

Zaraďte vhodné bielkoviny, ktoré sú zdrojom prolínu a lyzínu. Najlepšie zdroje týchto aminokyselín: arašidy, pšeničné klíčky (nie klíčená pšenica, mlynárenské klíčky), vaječné bielky, fazule, chudé mäso.

Zaraďte aj Rybí kolagén. Bio-Aktívny kolagén je najviac podobný ľudskému kolagénu. Spracováva sa tak, aby bola zachovaná jeho biologická hodnota – tzv. studenou technológiou. ■

Volám sa Iveta Štecová, mám 47 rokov a som certifikovanou trénerkou tvárovej gymnastiky. V oblasti krásy a fitness 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.





RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

HRNČEKOVÝ CHLIEB

Pre našich čitateľov sme pripravili jednoducho univerzálny recept, ktorého výsledkom je voňavý a chrumkavý chlebič. Ideálny je pre začiatočníkov alebo tých, ktorí sa ponáhľajú. Vhodný je na pečenie v rúre, remoske alebo v domácej pekární.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Potrebuje:

4 a 1/2 hrnčeka hladkej múky

1 a 1/2 ČL sušeného droždia

2 ČL morskej soli

1/2 ČL cukru

6 kvapiek octu

2 hrnčeky vody

podľa chuti: rasca, slnečnicové semienka,
tekvicové semienka, ľanové semienka
(1 hrnček = 250 ml)

Ingrediencie zamiešame tak, aby sa spojili.

Nie je potrebné cesto hniesť. V tesne prikrytej nádobe pri ustálenej teplote cesto necháme kysnúť približne 10 hodín (cez noc alebo kým sme v práci). Čím dlhšie cesto kysne, tým

bude striedka chlebička nadýchanejšia. Po vykysnutí cesto preložíme do remosky, ktorú sme vystlali papierom na pečenie. Chlebič pečieme 50 minút. Prípadne dlhšie, kým kôrka nadobudne zlatistú farbu.

Ak sa chystáte piecť v rúre, je potrebné rúru najprv vyhriať na 220 stupňov Celzia spolu s nádobou, v ktorej bude chlebič pečený. Do predhriatej nádoby vložíme cesto vytvarované do tvaru bochníka. Prikryjeme a pečieme pod podkrievkou 30 minút. Pokrievku odstránime a nasledujúcich 20 minút pokračujeme, kým nie je až do chrumkava. Po dopečení chlebič necháme vychladnúť na mriežke. Cítite tú úžasnú vôňu? Počujete ten chrumkavý zvuk pri krájaní? Dajte nám vedieť vaše dojmy. ■

Himalájska soľ



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

Čan hnedý BIO



Je proti rakovinová bomba. Čanové 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 hladý.

Tekvicové semienka BIO



Tekvicové jadierka v BIO kvalite sú zdravé, majú nižšiu energetickú hodnotu ako čipsy alebo iné slané masčky a podporujú celé telo k lepšiemu zdraviu. Tí, čo potrebujú schudnúť si taktiež prídu na svoje. Podporujú zdravé chudnutie, ododdenie organizmu, doplnenie správneho tuku, odstránenie zlého cholesterolu a prečistia Vám celé telo od škodlivých látok. Silná podpora obranyschopnosti. Ochrana buniek pred rakovinovým bujnením a pôsobením voľných radikálov. Prevencia rakoviny - detoxikačné účinky. Antiseptické účinky - protizápalové. Znižujú vysoký krvný tlak - znižujú vysoký cholesterol. Prevencia kardiovaskulárných ochorení. 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 - udržiava zdravý nervový systém

Slnečnicové semienka BIO



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

D
A
R
Y

Z
E
M
E

PSYCHOLÓG RADÍ

KTO SÚ DVOJITO VÝNIMOČNÉ DETI, AKO SI ICH VŠIMNÚŤ A ČO POTREBUJÚ?

Každé dieťa potrebuje podporu v rodine aj v škole. U niektorých vieme, že potrebujú podporu väčšiu, aby sme obmedzili vplyv choroby, postihnutia či hendikepu a umožnili im plnohodnotne sa vzdelávať. Vieme a akceptujeme, že máme deti, ktoré nie sú pomalé, ani nechápavé, len majú špecifický problém napríklad s čítaním, gramatikou, počítaním, alebo sú neobratné.

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

U iných detí sa domnievame, že pre to, aby v škole prospievali potrebujú minimum podpory. Takéto deti považujeme za nadané. Bohužiaľ tento mýtus o nadaných deťoch prežíva v povedomí rodičov aj učiteľov, aj keď už dávno vieme, že neplatí. Aj nadané a talentované deti a žiaci potrebujú správnu podporu, mnohé si samé neporadia. Dnes sa zameriame na špeciálnu skupinu nadaných detí, kde je obzvlášť dôležité, aby sme ich správne rozpoznali a pochopili ich silné aj slabšie stránky. Jedná sa o deti dvojito výnimočné.

Nadanie môže existovať súbežne s akýmkoľvek hendikepom, alebo poruchou. Okrem fyzického postihnutia sa môže jednať o poruchu duševnú (napríklad autizmus, Asperge-

rov syndróm, ADHD...), alebo špecifickú poruchu učenia (napríklad dyslexia, dysgrafia, dysortografia...). Práve deťom, ktoré sú nadané a zároveň majú postihnutie sa hovorí deti s dvojitou výnimočnosťou. Rizikom pri starostlivosti o tieto deti a ich vzdelávaní je, že nebude rozpoznané ani ich nadanie, ani ich postihnutie (ak sa jedná o poruchu učenia). Obe ich zvláštnosti sa navzájom maskujú. Svoje postihnutie v oblasti učenia nadané deti kompenzujú vysokými kognitívnymi schopnosťami (inteligenciou, pamäťou, schopnosťou pochopiť súvislosti, alebo nájsť iné riešenie, či vyriešiť problém vzhľadom). Táto kompenzácia je však veľmi náročná a postupom času pri stále ťažšom učive začína zlyhávať.

Takéto dieťa má povedzme priemerné známky a ak ho nerozpoznáme, tak sa na jednej strane zbytočne trápi pre svoje postihnutie a zároveň sa nerozvíja v silných stránkach, lebo jeho potenciál sanemal možnosť prejavíť. Ak sa výnimočne nadaným žiakom neumožní rozvíjať ich nadanie v oblasti ich záujmu, ku ktorému sú pudení, nenapĺňanie ich vzdelávacej potreby môže viesť k prejavom porovnateľným s prejavmi deprívácie a frustrácie. Ak to trvá dlhodobo, hrozí postupný rozvoj ďalších problémov, napríklad emocionálnych, alebo v oblasti správania. Jedným z typických prejavov dvakrát výnimočných žiakov sú paradoxné výkony. Ak nadanie prevažuje nad hendikepom a dieťa je vnímané, ako šikovné môže si učiteľ, alebo rodič vysvetliť nepochopiteľné zlyhanie spojené s poruchou učenia nesprávne. Pokladá ho za lenivosť, neporiadnosť, neschopnosť či nezáujem. Následné výchovné postupy môžu situáciu ešte zhoršiť a privodiť skutočnú stratu motivácie, alebo enormné a neefektívne úsilie na strane žiaka, ktorý sa takto snaží prekonať svoj hendikep.

V prípade, že porucha učenia prevažuje nad nadaním a dieťa je považované za priemerného, lebo slabšieho žiaka, či žiaka s hendikepom. Jeho nadanie tak ostane nerozpoznané a nie je v škole systematicky rozvíjané. Učiteľa môže prekvapiť a zaskočiť excelentný výkon žiaka v nejakej oblasti, alebo úlohe, ktorej riešenie nie je ovplyvnené poruchou učenia, prípadne je z oblasti záujmu žiaka. Najčastejšie sú však tieto deti považované za priemerných žiakov, pretože sa ich nadanie a postihnutie navzájom maskujú. Väčšina týchto detí tak nie je identifikovaná, alebo je identifikovaná nesprávne.

AKO SI TIETO DETI VŠIMNÚT?

Treba spozornieť pri paradoxných výkonoch. Patrí tu kolísavý a nápadne nevyrovnaný vý-

kon, snaha a úsilie, ktoré neprinášajú očakávaný efekt, alebo nepochopiteľné zlyhania. Často je to sprevádzané pocitmi odlišnosti, či problémami so sebadôverou. Dobré je zisťovať, aké má dieťa záujmy, aké úspechy dosahuje v mimoškolských aktivitách, aké má vedomosti a zručnosti v oblastiach, na ktoré nebola výučba zatiaľ zameraná. Tu sa môže ukázať, že priemerný, alebo podpriemerný žiak je excelentný v nejakej oblasti o ktorej nevieme. Okrem toho je užitočné systematicky zaraďovať úlohy na tvorivosť, logiku či netradičné riešenia. Mali by sme počítať s možnosťou, že šikovné deti nemusia zlyhávať len pre lenivosť, či neporiadnosť, ale skúmať aj iné možné príčiny ich školských neúspechov. Dobré je sa informovať o tom, ako sa doma pripravujú, koľko času tomu venujú, či to robia systematicky a či to má primeraný efekt.

ČO TIETO DETI POTREBUJÚ?

- Potrebujú byť rozpoznané - ak si ich podľa spomenutých odporúčení všimnete, môžete požiadať CPPP a P o komplexnú diagnostiku nadania aj vyšetrenie hendikepu.
- Potrebujú porozumieť svojej situácii, vedieť, prečo sa im nedarí, aký presne majú problém, aby sa s tým mohli vyrovnávať a naučiť sa fungovať.
- Potrebujú vedieť, ako sa učiť tak, aby to bolo pre nich efektívne.®
- Potrebujú, aby sa v škole pracovalo s ich hendikepom správne a odborne, podľa doporučení špeciálneho pedagóga.
- Potrebujú, aby boli rozvíjané v oblastiach, kde majú veľký potenciál a záujem, podľa zásad práce s nadanými žiakmi.
- Potrebujú v rámci výučby dostávať primerane náročné a zároveň lákavé výzvy.
- Potrebujú zo strany školy aj rodiny pochopenie a prijatie ako v oblasti nadania a talentu, tak aj v oblasti ich postihnutia. ■



RECEPT NA ŠTASTIE

Všetci dnes prežívame mimoriadnu situáciu, na ktorú sme neboli vôbec pripravení. Pandémia koronavírusu zachvátila už pomaly celý svet. Denne sa k nám dostávajú informácie o tom, koľko ľudí je pozitívnych na COVID-19, koľko ľudí mu podľahlo.

Text **CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENČIE**
Karpatská 8, Košice, www.kpppke.eu

Tieto informácie doliehajú na každého z nás, ovplyvňujú naše myšlienky, naše pocity, menia naše priority, životné hodnoty aj vzájomné vzťahy. COVID-19 zmenil život KAŽ-

DÉMU Z NÁS, keby bolo keby, ale nie je. Aj ja sa učím každý deň žiť DNES. Nevieť, čo bude zajtra. Som tu, teraz, dnes. Zajtra bude opäť - DNES. Iba takto to viem spracovať.

Nikto nevie, ako dlho to bude ešte trvať. Jedine čo VIEM, že bude dobre. Každý z nás sa s tým stotožňuje po svojom. Ja som sa rozhodla, okrem iného aj sledovať jeden zaujímavý televízny „Travel“ kanál, ktorý prináša rôzne zaujímavé informácie o krajinách, ich kultúre, prírode a tradíciách. Pomáha mi to aspoň na istý čas vypnúť, nemyslieť na strach (ktorému aj ja musím čeliť) a skôr aspoň na chvíľu prežívať niečo, čo mi zlepši náladu a obohatiť ma o nové poznatky. A tak som sa dozvedela o „NUN-CHI“ (čítaj nunči).

Cestopisný film priblížil zaujímavú krajinu – KÓREJU. Krásna a veľmi zaujímavá krajina, život jej obyvateľov, ich zvyky a tradície. A čo ma najviac zaujalo a najmä oslovilo bol ich životný slogan: „Nemáš nun-chi, máš problém“... že neviete, o čom píšem? Skúsím to vysvetliť:

Ak sa správate ako „slon v porceláne“, pravdepodobne to v živote nemáte ľahké. Prípadne dostaneme seba a svoje okolie do rozpakov väčších, ako ozónová diera. Umenie všímať si, odhadnúť situáciu, pochopiť myšlienky a pocity toho druhého je základom kórejského učenia nun-chi. V doslovnom preklade toto slovo znamená „vnímanie očami“. Nejde však o vnímanie jednotlivých ľudí a ich správanie, ale o vnímanie všetkých súvislostí, atmosféry, kontextov a situácií, v ktorých tí ľudia konajú. Človek, ktorý má „rýchle nun-chi“ sa v danej situácii veľmi dobre orientuje a odhadne, čo urobiť, čo povedať, či ako sa zachovať, aby sa ľudia v jeho spoločnosti cítili príjemne. My vieme, čo je empatia a čo znamená byť empatický. Približujeme význam toho slova ako „chodiť v topánkach toho druhého...“, aby sme sa dokázali vcítiť do jeho pocitov a toho, čo prežíva a teraz...

Kórejské tajomstvo šťastia a úspechu pritom vychádza z niečoho, čo je Kórejčanom

prirodzené už od detstva – veria totiž tomu, že učiť deti nun-chi je rovnako dôležité a prirodzené, ako ich naučiť bezpečne prejsť cez cestu. Učia ich väčšinou na negatívnych príkladoch, ako napr. „Keď každý na eskalátore stojí na pravej strane a dieťa sa zatúla na ľavú stranu, rodičia mu povedia: „Prečo nemáš nun-chi?“ - sčasti ide o to, aby dieťa nebolo neslušné, no s časti ho takto učia vnímať svoje okolie, v ktorom sa nachádza svojimi očami. Presne o tom je nun-chi – všímať si pozorne všetko, čo sa okolo nás deje a prečo sa to deje. Kto a vakom kontexte rozpráva, kto ho počúva, kto pritom prevracia očami, koho zaujal. Ide o umenie odhadovať myšlienky a pocity druhých, dôkladne vnímať prostredie a situácie do ktorých sa dostali a vďaka tomu budovať dôveru u svojho okolia. Práve to pomáha upevňovať rodinné vzťahy, či vytvárať si takto priateľstvá. Nun-chi teda posilňuje vzťahy a vnáša do nich harmóniu. Tomuto umeniu by sme sa mali naučiť aj my. Mať nun-chi sa oplatí každému a dá sa to aj naučiť. Jeho základom je viac mlčať, lepšie počúvať a nazbierať čo najviac informácií pred tým, ako sa rozhodneme čokoľvek povedať, či vykonať. Aj vďaka nun-chi sa z jedného znajchudobnejších národov sveta stala ekonomicky aj kultúrne silná krajina len za pár generácií. Mohli by sme sa o to pokúsiť aj my. Ide totiž o hlbší spôsob pozerania na život, ktorý si niekedy nevážime, alebo berieme ako samozrejmú. Možno práve teraz je ten čas, aby sme sa zamysleli nad tým, aké životné hodnoty sme doposiaľ uznávali, ako sme sa doposiaľ správali ku svojim najbližším, ako pre nás všetko bolo samozrejmou. Dnes vidíme, že všetko je relatívne a život každého z nás sa môže v zlomku sekundy úplne zmeniť.

Skúsme teda svoje okolie vnímať očami a cítiť srdcom (presne tak, ako to učí nun-chi).



10 KROKOV K DOKONALÝM PERÁM

Zväčšenie pier kyselinou hyalurónovou je najobľúbenejšou metódou na získanie objemu pier a zvýraznenie kontúr. Je to rýchly, bezpečný a minimálne bolestivý zákrok. Za pár minút môže vaša tvár pôsobiť krajšie, ženskejšie a zvodnejšie. Prečítajte si základné kroky k splnenému snu o zvodných perách.

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

1. VÝBER LEKÁRA

Vyberte si správneho lekára s profesionálnymi skúsenosťami. Injekčnú výplň pier nemôže vykonávať kozmetička alebo sestrička, ale patrí do rúk skúseného a zaškoleného lekára.

2. PREMYSLETE SI VAŠE PREDSTAVY

Rozhodnutie o zväčšení pier by malo byť na vašom vlastnom zvážení. Po čom túžite? Aké

máte predstavy? Chceli by ste výrazne zväčšenie, plné pery alebo len jemnú úpravu a korekciu? Dobré si vopred premyslite svoje predstavy a pokúste sa ich čo najpodrobnejšie opísať lekárovi.

3. PRÍPRAVA NA APLIKÁCIU

Neplánujte si zväčšenie pier pred dôležitou životnou udalosťou, napríklad svadbou, odpo-

rúčame nenechávať si to na poslednú chvíľu. Minimálne 2 týždne trvá, kým sa aplikovaný materiál v perách usadí. Pred aplikáciu nie je dovolené používanie prípravkov s obsahom kyseliny acetylsalicylovej, liekom proti horúčke a zrážaniu krvi, vitamínom C a E.

24 hodín pred aplikáciou nepite alkohol, väčšie množstvá kofeínu, intenzívne nešportujte a vynechajte aj masáže tváre, minimalizujete tým riziko vzniku modrín a opuchov.

4. MENEJ JE NIEKEDY VIAC

Začínajte pomaly, pridať sa dá vždy, zvyčajne sa do pier aplikuje 1 ml počas jedného ošetrenia pier. Doplnujúca aplikácia je možná po 2 týždňoch, keď sa materiál v perách už definitívne usadí. Predídete tým sklamaniam s tzv. „duck face pier“

5. TYP MATERIÁLU JE DÔLEŽITÝ

K jedným z najrenomovanejších výrobcov výplňových materiálov na báze kyseliny hyalurónovej patria švajčiarske laboratória TEOXANE Laboratories a ich značka výplní TEOSYAL. O ich nepochybnej kvalite svedčí už 10 miliónov aplikovaných striekačiek a zastúpenie vo viac ako 90tich krajinách sveta. Napríklad výplňový materiál TEOSYAL Kiss je vhodný pre dosiahnutie výraznejšieho výsledku a rada dynamických výplní TEOSYAL RHA (TEOSYAL RHA 2 alebo TEOSYAL RHA 3) sú ideálne, ak si želáte dosiahnuť maximálne prirodzený výsledok.

6. EFEKTY APLIKÁCIE

- korekcia povádnutých, presušených pier
- zväčšenie objemu pier a ich zvýraznenie
- vyhladzovanie vrások a rýh, prípadne vtiahnutých jaziev
- zvýraznenie kontúr pier, kupidovho oblúka
- riešenie asymetrie pier

7. AKO PREBIEHA APLIKÁCIA

Látku aplikuje lekár pri lokálnom znecitlivení buď špeciálnym krémom, alebo injekčne. Zárok nevyžaduje hospitalizáciu. Po zákroku môže byť ošetrované miesto začervenané, niekoľko hodín mierne opuchnuté, môže sa objaviť modrina v ošetrovanej oblasti. Tieto prejavy do 3 dní ustupujú.

8. TRVANIE ZÁKROKU

Výsledný efekt vydrží po prvej aplikácii 3 – 5 mesiacov, po ďalších aplikáciách 9 – 12 mesiacov.

9. RIZIKÁ ZÁKROKU

Zárok zväčšenie pier alebo ich korekcia trvá 40 – 60 minút a je málo bolestivý vďaka vrstve anestetického krému, ktorý vždy pred zákrokom aplikujeme na ošetrovanú oblasť. Po ošetrovaní môžu vzniknúť malé modrinky a opuch, ktorý môže pretrvávať 1 – 5 dní, avšak nevyžaduje si žiadnu dobu práceneschopnosti.

10. PRAJEME VÁM SLADKÉ BOZKÁVANIE! ■





Ortho enzyme

Unikátny komplex enzýmov proteázy s vysokou proteolytickou aktivitou, laktobacilov, vitamínov, extraktov z viniča, pestreca mariánskeho spolu so zinkom, koenzýmom Q10, inulínom a resveratrolom. Kombinácia chondroitínu, glukosamínu, MSM, hydrolizovaného kolagénu, kyseliny hyalúrónovej vo forme hyaluronátu sodného, extraktu bosvelia serrata a extraktu zázvoru lekárskeho, extraktu čierneho korenia a Enzýmov Proteázy s vysokou proteolytickou aktivitou.

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 ľudský organizmus sú dávno známe. Z najvýznamnejších v kombinácii s vitamínom C je detoxikácia tela, prevencia proti paradentóze, pôsobia proti chudokrvnosti...



Konopné kvapky 3%

Konope má výrazné protizápalové, hojivé, analgetické, antibakteriálne a antivírusové účinky. Táto bylina účinne pomáha nielen v prípade vážnych chorôb, ale pri lokálnej aplikácii v podobe tinktúry alebo masť prináša úľavu a rýchle hojenie aj pri bežných zdravotných problémoch. Obzvlášť dobre sa osvedčuje pri liečbe civilizačných ochorení a chorôb spojených so starnutím. Certifikované odrody technického konope, ktoré používame pri výrobe kozmetických prípravkov, majú potlačené psychoaktívne účinky.



Desin vir

Sprej s antibakteriálnym a antivirotickým zložením na ruky, kľučky, toalety, klávesnice... Jednoduchá aplikácia bez alergénov. Pre každodenné používanie pre dospelých a deti od 1 roka. Unikátne zloženie chráni a nevysušuje. Hlavné na ošetrovanie rúk bez vody alebo hygienu rúk po umytí, ošetrovanie 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 očistite jeho povrch alebo nechajte predmet samovoľne vyschnúť.

TRENDY Z LEKÁRNE

Natures Bacitrafil

Výživový doplnok obsahuje unikátnu kombináciu aktívnych zložiek: beta glucan 100 mg, vitamín C 80 mg, resveratrol z červeného hrozna, selén 0,055 mg, zinok 10 mg. Vitamín C prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k normálnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii krvných ciev, k správne fungovaniu nervového systému, k udržaniu správneho fungovania imunitného systému počas intenzívnej telesnej námahy a po nej, k regenerácii redukovanej formy vitamínu E, k zníženiu únavy a vyčerpania, zvyšuje vstrebávanie železa, k správnej funkcii psychiky, k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie, k správne fungovaniu imunitného systému.



Ortho Help Emulgel Duo Effect

Hrejivý masážny emulgél na kožu. Prípravok obsahuje komplex pre účinnú kožnú masáž v oblasti stuhnutých kĺbov, šliach a svalov. Emulgél obsahuje závorový extrakt, kyselinu hyalurónovú, glukozamin, MSM, metylsalicylát, extrakt prasličky roľnej, borievkový a eukalyptový olej a iné.



Gold-Vit D3 + K2

Gold-Vit® D3 + K2 Potravínový doplnok vo forme tekutých kapsúl Flow Caps, obsahujúcich vysoké dávky vitamínu D (D3) v dávke 4000 IU. Produkt tiež obsahuje prírodný vitamín K z natto, vysoko vstrebateľnú a aktívnu formu1 - menachinón-7 (vitamín K2).



Doktor Sirup GINGER COFFEE kalciový sirup

Výnimočný kalciový sirup s príchuťou pre dospelých, ale obsahom vhodný aj pre deti od 2 rokov. Neoddeliteľnou súčasťou doktora sirupa je ľudovo nazývaný slnečný vitamín D3, ktorý sa prirodzene vie tvoriť len so slnka, ktorého je v zimnom období nedostatok a tak aj vďaka kalciovému sirupu doktor sirup, si ho vie spotrebiť dopriať dostatok v jednej dennej dávke.



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 nájdú svoj druhý domov rodiny s deťmi. Priestrané 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 vychytávk.

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 navyše v hoteloch bezplatný pobyt. Na najmen-

ších 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 odychujete vo wellness centre alebo vychutnávať 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

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 pôsobiach 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 sún 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. Saunovní „čarodejníci“ vás každý deň prekvapia saunovou show, ceremoniálmi alebo špeciálnymi wellness peelinami. Okrem toho si môže vybrať z viac ako dvadsiatky klasických relaxačných masáží a spa procedúr, alebo vyskúšať thajskú masáž od certifikovaných masérov z Thajska. Bonusom vám bude procedúra fish therapy (bio pedikúra rybičkami Gara Ruffa) alebo liečba svetlom (chromoterapia v bazénoch Blue Sapphire).

STAROSTLIVOSŤ O KRÁSU

Ak sa dámy rozhodnú obdarovať sami seba, máme pre nich ďalšiu lákavú ponuku – čaká ich nová Klinika Kráasy 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 diskrétno a hlavne bezpečne. Vyskúšajte ich overené recepty na krásu.



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

Pamätá 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 konkurencie 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 ušetrí 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“ hovorí 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 portfiliom značky. To momentálne zahŕňa 40 moderných produktov určených pre aktívnych ľudí, ktorí 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 hľtať 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, hlavy 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 alzheimeru, parkinsonu, ochorení hrubého čreva, detoxu a antioxida-

cie, 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 rozmyšľajúcich ľudí, ktorí pochopia celosvetový potenciál projektu a nebudú sa báť s nami zarábať a vzdelávať sa, pretože ako sa hovorí je lepšie byť zdravý a bohatý, ako chorý a chudobný... 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...

**TVOJA
VOĽBA!**

8 - 12 HOD. / DEŇ
FIXNÁ PRACOVNÁ DOBA
LIMITOVANÝ PRÍJEM
RIADENÝ ŽIVOT

vs.

3 - 4 HOD. / DEŇ
FLEXIBILNÝ ČAS
NEOBMEDZENÝ PRÍJEM
NERIADENÝ ŽIVOT

www.lifevision.sk

Life Vision SK

10 ROKOV SPOKOJNOSTI

KONOPNÉ MAZANIE a ORTHO HELP

Doporučujeme pri pocitoch bolestivosti
Vašich kĺbov a svalov.

The advertisement features two elderly men in a sunlit outdoor setting. One man, wearing a brown jacket and a cap, leans against a light blue classic car. The other man, in a light-colored jacket, sits on a red vintage-style motor scooter. In the foreground, the products are displayed: a blue box of ORTHO HELP gel tablets, a white bottle of the same product, and three jars of Konopné Mazanie (Cannabis Balm) in blue, red, and green packaging. The background is a soft-focus street scene with trees and buildings.

internetovalekaren.eu