



Class SLOVAKIA

NOVEMBER-DECEMBER 2020

OBDIV A LÁSKU K ČIPKE
MÁ ULOŽENÚ V SRDCI

ČIPKÁRSTVO

BANSKOŠTIAVNICKÝ
BETLEHEM

TIPY NA VULETÚ

ATLANTI

KNIHA, E-KNIHA, AUDIO KNIHA

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

VYTVORIŤ SI MÔJDOMOV JE TERAZ JEDNODUCHŠIE | 5

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

OBDIV A LÁSKU K ČIPKE MÁ ULOŽENÚ V SRDCI | 8

ČIPKÁRSTVO | 14

BANSKOŠTIAVNICKÝ BETLEHEM | 16

TIPY NA VÝLETY | 20

ATLANTI | 21

KNIHA, E-KNIHA, AUDIO KNIHA | 24

PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE | 26

SPOLU PRE ČISTEJŠÍ BODROG | 29

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 6/2020, ročník 3.

DÁTUM VYDANIA: november 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 Angela Czintelová

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: archív Robert Koberda

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

VYTVORIŤ SI môjDOMOV JE TERAZ JEDNODUCHŠIE

Koronakríza zmenila pohľad ľudí na financovanie bývania. Každý dnes hľadá predovšetkým finančnú stabilitu. Uvedomujeme si tiež potrebu prípravy financií na horšie časy. Prvá stavebná sporiteľňa preto prichádza s novinkou môjDOMOV. Tá ponúka istotu pre všetkých, ktorým záleží na vlastnom domove. Rozprávame sa o nej s regionálnym riaditeľom Prvej stavebnej sporiteľne pre región Východ, Marekom Daridom.



Ako vnímate zmenenú situáciu na trhu s financovaním bývania?

Na jednej strane sa sprísnila podmienky na získanie úveru na bývanie, na strane druhej majú ľudia stále záujem bývať. Bývať komfortne podľa svojich predstáv. Odporúčam preto myslieť na budúce riešenie otázky bývania už teraz a začať si financie pripravovať. Dnes už totiž nikto nedostane úver na bývanie bez vlastných zdrojov. Stavebné sporenie je z tohto pohľadu najefektívnejšie riešenie.

Vysvetlime, aká je teda najjednoduchšia cesta k vysnúvanému bývaniu?

V Prvej stavebnej sporiteľni sme sa rozhodli ponúknuť klientom garanciu a istotu. Každý ju totiž dnes hľadá aj vo finančných otázkach. Získajú ju v podobe výhodného sporenia a následne stavebného úveru s garantovanou úrokovou sadzbou počas celej doby sporenia. Novinka dostala príznačný názov môjDOMOV. A táto cesta je z nášho pohľadu najjednoduchšia.

Stavebný úver má garantovanú úrokovú sadzbu. V akej výške?

Klientov, ktorí si uzatvoria zmluvu o stavebnom sporení s novinkou môjDOMOV a budú

si pravidelne mesačne sporiť aspoň vo výške pravidelného mesačného vkladu, čaká úroková sadzba 1,8 % ročne. Pre ostatných klientov v tarife môjDOMOV to bude 1,9 % ročne. Ešte doplním, že stavebný úver je až do výšky 50 tisíc eur bez založenia nehnuteľnosti.

Pre koho je novinka môjDOMOV ideálna?

môjDOMOV je ideálnym riešením pre tých, ktorí sa nespoliehajú na náhody, ale svoju budúcnosť zodpovedne plánujú. Predstavuje výhodnú formu financovania kúpy alebo výstavby nehnuteľnosti. A predovšetkým, umožní vyhnúť sa nepredvídateľným zmenám úrokovej sadzby úveru na bývanie, keďže v tomto prípade je garantovaná počas celej doby splácania.

Plánovanie budúcnosti do veľkej miery súvisí s deťmi. Pomôže táto novinka aj im?

Určite áno. môjDOMOV je aj pre rodičov, ktorí chcú pripraviť finančnú rezervu pre svoje dieťa. Pravidelným sporením do 18-teho roku veku mu zabezpečia výhodné podmienky na získanie stavebného úveru s garantovanou úrokovou sadzbou.



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 129.396 €, 175 m²



Typ 2 Cena holodomu 104.397 €, 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 91.556 €, 107 m²



Typ 4 Cena holodomu 81.538 €, 101 m²



OBDIV A LÁSKU K ČIPKE MÁ ULOŽENÚ V SRDCI

Angela Czintelová má čo ponúknuť čitateľovi. Nielenže s vášňou pre ňu vlastnou, roztvára nepoznanú krajinu čipkárstva, ale dokáže o tom rozprávať tak pútavo, až má človek chuť prstami pohladiť aspoň malilinký kúsочek čipky.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív ANGELA CZINTELOVÁ**



K tomu, aby sa remeslu oddala, ju predurčilo nielen miesto bydliska, ale aj pozorovanie istej ženy. Ona sama však svoj príbeh rozpovie a roztvorí tak svoj osud, ako aj kúsok histórie predkov. Čipka sa vinie od minulého storočia až po súčasné, aby spojila to, čo čas rozdelil.

Stačí si len predstaviť šikovné prsty niekdajšej dievky, ako pletie, ako sa snaží, ako dychtivo pracuje aj počas zotmenia a potom si premietnuť i terajšiu dobu s jej možnosťami i obmedzeniami.

Angela Czintelová je zručná a tvorivá, o čom svedčí i skutočnosť, že vydala knihu a v roku 2019 jej bolo udelené štipendium prostredníctvom Fondu na podporu umenia. Vďaka podpore vytvorila niečo úchvatné - zrodila sa ňou vytvarovaná kútna plachta. Ale dosť už, ostatok nech povie ona.

Kedy sa u vás prejavil záujem o čipkárstvo?

Vyrastala som v Levoči a toto mesto je, okrem iného, známe aj tým, že sa tam niekoľko desiatok rokov paličkovalo. Pani, ktorá paličkovala, bola priateľkou mojej starej mamy. Utkvelo mi to v pamäti. Neskôr

som sa zamerala na štúdium etnológie a popri štúdiu som sa hlbšie začala zaujímať aj o čipkárstvo. Založili sme si potom aj spolok a ja som aj písala diplomovú prácu o čipkárstve na Spiši. Moja stará mama bola krajčírka, denné práce boli životom, myslím, že lásku k ručným prácam som zdedila aj po nej.

V súčasnosti sa zaoberáte Gemerskou čipkou. V čom je výnimočná?

Po ukončení štúdia som sa dostala do Rožňavy a tam som sa zoznámila s Gemerskou paličkovanou čipkou. Tá ma, samozrejme, hneď zaujala. Je ťažké povedať, čím je jedinečné Gemerské čipkárstvo, pretože dnes sa regióny aj v tomto remesle vzájomne odlišujú. Technológia výroby je tá istá, líšiť sa čipky môžu použitím iných väzieb alebo farieb. Výnimočné bolo, napríklad, aj to, že sa tu vyrábali čipky na čepce, ktoré mali obdĺžnikový tvar, plocha sa však nevypletala naraz, ale pásikom širokým asi dva centimetre, sa postupne splietala podľa zaužívaných postupov.



*Ilustrácia tradičného gemerského čepca starého viac ako 80 rokov.
Je zdrojom inšpirácie pre súčasnú tvorbu Angely Czintelovej.*

Spomínate, že sa čipkárstvo v jednotlivých regiónoch odlišuje. Je však predsa len ešte nejaký iný rozdiel?

Na Slovensku postupne vzniklo 17 regiónov, ktoré sa odlišujú a hlavný rozdiel spočíval v tom, že boli dva spôsoby, ktorými sa plietli čipky. Bola to mnohopárová čipka, tam sa pás široký približne 10 centimetrov, využil tak, že sa ním naraz vypletala celá plocha. Bolo potrebných mnoho párov, odtiaľ je odvodený názov mnohopárová. Niekedy bolo treba aj viac ako 40 párov. Pri pásikovej čipke je potrebných menej, niekedy len osem párov, pásik sa pri tvorení ohýbal a vyplňal plochu. Ďalší rozdiel je možné badať aj v tom, na aký účel sa čipky v jednotlivých oblastiach používali a rozdielny mohol byť aj materiál.

Načo konkrétne sa používali takéto čipky?

Väčšina slúžila buď na výzdobu, alebo na ochranu krojov. Dá sa povedať, že v minulosti vyvažoval praktický účel nad tým estetickým. Na celom Slovensku bol zvyk dávať čipky na ženské čepce a neskôr aj na obrazové textilie. Niekedy mali až magický charakter.

Ako čipkárstvo vyzerá v praxi?

Ten, kto sa rozhodne čipkárstvu venovať, potrebuje základnú výbavu. Nie je to náročné a ani finančne zatažujúce. Potrebuje mať valec, ktorý sa vypchá pilinami, ďalej sa mu zídu paličky, pričom na začiatok by mohlo stačiť takých dvadsať párov. Nezaobíde sa bez špendlíkov, háčikov a nejakého stojana, do ktorého si bude môcť osadiť valček. V minulosti ako stojan slúžilo aj sito na osievanie múky, dnes sa dá praco-

vať s košíčkom alebo s čímkoľvek, v čom sa valček nebude kotúľať. Samozrejme je, že záujemca si musí zohnať nejaké predlohy, podľa ktorých sa paličkuje. Človek musí byť usposobený, potrebuje určitú zručnosť, aby techniku dokázal zvládnuť. Mal by byť trpezlivý, lebo časovo je to veľmi náročné. Za hodinu sa urobia tak dva-tri centimetre, čiže si viete predstaviť, ako dlho asi trvá vytvorenie celej čipky.

Vediete klub paličkovanej čipky. Prejavujú dnešné ženy o toto remeslo záujem?

V 90. rokoch prišlo k oživeniu záujmu. Začali sa organizovať viaceré kurzy a so ženami, ktoré kurz absolvovali, sme sa združili a započali sme stretávanie sa. Tento rok máme dvadsiate výročie od vzniku klubu. Zamerali sme sa na Gemerskú paličkovánú čipku. Každý si vyrába čipky také, aké sa mu páčia, avšak inšpiráciou je vždy Gemerská čipka. Každý druhý rok pribudne nejaká členka, v súčasnosti je nás tam desať. Niekedy niektorá aj odstúpi, lebo, ako som už spomínala, časovo je to náročné. Väčšinou sme tam ženy v dôchodkovom veku, takže máme dosť času i trpezlivosti a hlavne vôľu venovať sa tomu. V uplynulých rokoch sme urobili aj dva kurzy, aby sme nabrali nových členov, ale záujem nebol až taký veľký. Je to aj preto, lebo výsledný produkt je síce obdivovaný, ale málokto si uvedomuje prácu, ktorá za tým stojí.

Majú ženy, ktoré sa k vám pridávajú, už nejaké skúsenosti s čipkárstvom?

Väčšinou prichádzajú také ženy, ktoré nás poznajú alebo nás videli na nejakom podujatí. Prídu, pýtajú sa a v rámci klubu sa



zaučia. Vo väčšine prípadov sú to ženy, ktoré s paličkovanou čipkou nemali dosiaľ nič spoločné.

Čo pre vás osobne čipkárstvo znamená?

Zo začiatku to bol pre mňa relax. Ručné práce ma vždy veľmi tešili, a preto som si to vedela vychutnať. Postupom času, ako som sa viac do remesla ponárala a vydala aj publikáciu o Gemerskej čipke, našla som v tom formu sebarealizácie.

Čo by ste čitateľom v súvislosti s čipkou odkázali?

Je to krásna činnosť. Vytvárame nádherné veci z jemných nití. Človek musí čipku obdi-



vovať, musí ju ľúbiť, mať ju uloženú v srdci, aby sa jej mohol naozaj venovať. Ten, kto sa jej nevenuje z celého srdca, ten nikdy nič pekné nevytvorí.

Keďže do toho vkladáte celú dušu, dokážete sa potom svojich výtvorov aj vzdať?

Tak je jasné, že niečo sú srdcovky, ktoré si nechávam pre seba. Ale inak sa vyrába na vlastný účel a iné je to vyrábanie pre výstavy. Občas musíme pracovať aj s tým, že sa čipiek vzdáme, lebo aj predať niečo je dobré. Predsa len, aj materiál niečo stojí, aj predlohy niečo stoja, aj cestovanie na podujatia nie je zadarmo, preto nie je na škodu, ak sa nám vrátia základné výdavky, ktoré vkladáme do čipiek. ■





ČIPKÁRSTVO

Kým krajina navliekala všelijaký šat, kým bojovala alebo udržiavala mier, človek viedol radosťou i starosťou naplnený život. Muži, tí, pravdaže, zabezpečovali domácnosť, starať sa o potomstvo i spanilú manželku, bola predsa úloha silného a rozvážneho muža. A ženy? No tie mali rovnako tak svoj chlieb každodenný, ktorý pojedali bez ohľadu na to, či fúkala treskúca zima, alebo pálilo žeravé slnko. Aj sa pri hrnci zvrátili, aj deťom jesť dávali, aj si manželov obskakovali. Robili však ešte čosi, čo je úctyhodné a čo bude i obsahom článku. Že čo to bolo, pýta sa čitateľ? S odpoveďou otáľať nebudem.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto archív **ANGELA CZINTELOVÁ**

Ženušky sa venovali čipkárstvu a to tak horlivo, že vraj nebola jediná, ktorá by čosi s čipkou nesplietala.

Z GENERÁCIE NA GENERÁCIU

Ako sa to presne začalo či presnejšie kedy sa začal odvíjať príbeh paličkovania, to nevie nik. Ten, čo aj vedomosť mal, už dávno pomrel a asi to zabudol zapísať. Vie sa toľko, že čipkárstvu sa učilo od starých materí, tie

ochotne predávali zručnosť dcére, vnučke i osamelej susede.

Tiež sa dá s jasnosťou napísať, že 16. storočie prialo zlatej a striebornej čipke, kým o dve storočia neskôr je už čipka biela alebo bielená. Za čipkárske strediská sa považujú banícke osady okolo Kremnice, Banskej Štiavnice či Prešova. Tamojších obyvateľov drvila ohromná chudoba, pretože príroda im zaprela možnosť na poľnohospodárstvo. Dievky, ktoré

sa vydali za nemeckých prisťahovalcov, boli v paličkovanií vynikajúce a aj ony sa zaslúžili o rozšírenie tradície. Nanešťastie, čipkárstvom bohaté rodiny, nezbohatli aj finančne. Výnos bol malý, hoci zahraničie si remeslo ctilo zlatom.

NIELEN NA OZDOBU

Čipka neslúžila len na parádu, naopak, patril jej predovšetkým praktický účel. Vidno to je na krojoch, pretože čipka zastupovala miesta, ktoré boli najväčšmi namáhané. Neodmysliteľné boli aj pre vydaté paničky, ktoré by bez nich nenosili čepiec a nehladeli na okolie. Veru tak, v šesťonedelí sa čerstvé mamičky museli zahaľovať a úľavu poskytoval iba čipkový otvor.

Isteže, bez čipky by sa neporobila ani poriadna dekorácia, tvorili súčasť obrusov, obliečok a všeličoho iného.

SKORO VYMRELI

Len čo do priemyslu nastúpila strojová výroba, zdalo sa, že odnesie nielen starý spôsob žitia, ale zmetie aj čipkárstvo. Buditelia sa však zobudili a revolučne spustili aj záujem o remeslo.

Za zmienku stojí i medzivojnové obdobie, v ktorom sa paličkovanie taktiež pozdvihlo z prachu a s novým nádychom sa založil i ne-jeden čipkársky krúžok.

Výrobky stvorené paličkovanou čipkou sú atraktívne a vzbudia lásku na prvý pohľad. V súčasnosti je technika využívaná ná pri obrazoch, šperkoch, klobúkoch a, samozrejme, bytových dekoráciách.

V textilnom výtvarníctve dochádza k miešaniu, tradícia sa spojí s fantáziou a vznikne tak čosi vskutku jedinečné.

DEDIČSTVO

Nuž a keď je teda už reč o čipke, nedá sa ne-spomenúť tylovú čipku z kopaníc, pretože tá

je natoľko jedinečná, až nebola iná možnosť a zapísala sa do nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. Dostala sa k nám priamo z Belgicka a to cez územie Českej republiky. Do kopaníc sa jej výroba narodila vďaka dvom sestrám zo spomínaného susedného štátu. Zvláštnosťou je, že ich mená ostávajú neznáme, zatiaľ čo ich zásluha je neprehliadnuteľná.

Dve ženy do remesla zasvätili chtivé učienkyne a spoločne sa plietlo po nociach, keď hladný krk neplakal po nasýtení. Kto bol šikovný, mohol sa tým aj živiť.

Čipka preslávená na kopaniciach, vyniká, okrem iného, neprehliadnuteľnou jemnosťou.

Vraví sa jej tam trochu inak, do popredia sa dostáva tvrdá výslovnosť, a tak je obvyklé, napríklad, zahľásiť:

„Tylová čipka? Ale kdeže. To je pletená čipka.“

Kedysi, v čase, ktorý dnešný čitateľ pozná len z historických kníh alebo z filmov, sa oblasťná čipka chválila hrubosťou. Pokiaľ chcela dať žena čosi jemnejšie a honosnejšie, príležitosť mala na jarmoku.

Aj na kopaniciach môžeme bez pochyb tvrdiť, že sa bez čipky neurobil jediný slávnostný kroj a ach, áno, znovu tie čepce.

Iné čipky boli výsadou vydatých žien, iné slobodných a zasa inak sa zaodievala taká striedma vdova.

Terajšia doba nezabúda, obohacuje staré a pridáva dosiaľ nepoznaný prvok.

A aby som nezabudla, tylová čipka má aj všakové názvy.

Tie sú odvodené od vzorov, vďaka čomu sa pozná čipka panenková, hrušková, včeličkovaná...

Na výrobu sú potrebné najjemnejšie bavlnené nite, ktoré sa následne namotajú na paličku. Nite sa splietajú prostredníctvom práce s paličkami, pričom každá väzba je zachytávaná špendlíkom do dierok na koženom remeni.



BANSKOŠTIAVNICKÝ BETLEHEM

Veľký skutok sa začína malým rozhodnutím. Chce to najskôr sen. V srdci vyklíči túžba maličičká ako špendlíková hlavička. Človek nad ňou premýšľa, zvažuje riziko i zisk, kalkuluje s budúcnosťou. A až sa napokon rozhodne, musí do toho vložiť celé svoje nasadenie, aby sen preniesol do ríše živých.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto archív **PETER CHOVAN**

Myslím, že tak nejak to bolo i s Petrom Chovanom, ktorý sa pýši jedinečným dielom. Je totiž autorom pozoruhodného Banskoštiavnického betlehemu.

Ako on sám hovorí, lepšie by bolo, aby sa výtvorom pokochali vlastné oči, ale azda trochu poslúži i tento článok, aby čitateľ ochutnal, ako vonia kúsok histórie i časť nesmrteľného Biblického príbehu.

Ako by ste opísali Štiavnicu niekomu, kto ju nikdy nevidel a ani o nej nepočul?

Banská Štiavnica je mesto s úžasnou dušou, a keď má niečo dušu, forma je potom ňou ovplyvnená. Aj napriek rôznym obdobiam, ktoré toľto mestu s tak bohatou históriou nepriali, zachovalo si všetko, čo tu bolo po stáročia tvorené a budované. Toto mesto má všetko, čo môže návštevník očakávať od najkrajšieho mesta.

V prvom rade je to krásna príroda, v ktorej je historické mesto osadené, ako keby tu stálo odjakživa. Nádherné historické budovy, námestíčka a tajomné uličky. Pri vstupe vás hneď ohúri kultová Kalvária, ktorá nemá svojím rozsahom na Slovensku a aj za hranicami obdoby. Starý a Nový zámok. História mesta je pre návštevníka prezentovaná v niekoľkých múzeách. Je tu nekonečne veľa technických pamiatok a vstupov do podzemia, ktoré ukazujú bohatú banícku činnosť a históriu. Medzi ne sa zaraďujú umelo vybudované tajchy, ktoré teraz slúžia na turistiku a kúpanie. Zároveň je tu veľa priestoru na zimné športy. Moja charakteristika mesta by sa dala rozvinúť na niekoľko strán, ale vidieť a zažiť je ešte silnejšie.

Čo vás viedlo k vytvoreniu niečoho takého pozoruhodného, ako je Banskštiavnický betlehem?

Dostal som sa do životného štádia, kedy som sa aj ja chcel zapísať niečím k tvorbe a tradícii mesta a zobraziť ju v rezbárskom diele. Snažil som sa zobraziť banícku históriu mesta a hlavne ako sa premietla do vzniku mesta, ktoré má takéto úžasné génus loci. Z môjho hľadiska neposudzujem výsledok, ale vnímam ho z návštevnosti ľudí a ich reakcií na toto dielo. Teší ma to a dáva energiu ísť ďalej.

Určite to bol zdĺhavý proces, ktorý nevznikol len tak, z večera do rána. Ako dlho sa mu už venujete?

Tak prvá figúrka bola vyrobená presne 7. 1. 2007 a celá tvorba drevorezby Banskštiavnický betlehem trvala 7 rokov. Otvorenie galérie Banskštiavnického betlehemu bolo rozdelené na niekoľko etáp.

Prvé otvorenie bolo 15. 12. 2007. Tento rok

bol intenzitou prác najsilnejší. Bolo sprístupnené prvých 7 m drevorezby a každý rok sa vystavili a sprístupnili ďalšie časti. Teraz má dielo 22 m okolo 1000 postavičiek, z toho asi 350 pohyblivých.

Nemôžem, samozrejme, nespomenúť chlapcov, ktorí mi pri tom pomáhali – môj synovec Peťo, priateľ Miško a jeho kamarát Maťo. Pri projekte ešte spolupracovali ďalší traja ľudia okolo technických vecí.

Tento rok oslavujeme zaujímavé výročie 13 rokov. Chvalabohu, poverčiví nie sme, skôr naopak – optimizmus nám nechýba.

Máte nejaký špeciálny vzťah aj k tomu Biblickému betlehemu či k príbehu, ktorý sa naň viaže?

Od detstva som bol vďaka mojej maminke vychovávaný kresťansky a na základe tejto výchovy som aj Vianoce prežíval viac duševne spojený s kostolom a rodinnými tradíciami.

Nepoznám rezbára aj nie úplne veriaceho, ktorý by nechcel vyrezať, alebo stvárniť narodenie Ježiša Krista, čiže vytvoriť betlehem po svojom, a to sa prejavilo aj v kreativite tvorby tohto diela. A keďže sa hovorí, že Ježiško sa narodil nielen v biblickom Betleheme, ale aj v našom srdci, tak si tvorcovia /historicky už približne 200 rokov/ začali jeho narodenie, alebo stvárnienie jeho narodenia prenášať do svojich obydľí, prostredia a krajín.

A tak som sa rozhodol, že tento krásny biblický príbeh prenesiem do nášho krásneho mesta, Banskej Štiavnice.

Predpokladám, že ste si museli naštudovať aj určité historické informácie. Je pre vás história vášňou, alebo ste to vnímali skôr ako nutnosť?

Okrem tvorenia diela, bolo naozaj pre mňa



dôležité vedieť aj históriu baníctva. Nakoľko som vyštudoval architektúru a na nej som prešiel všeobecnými dejinami, ďalej dejinami architektúry a umenia, tak doplnenie vedomostí o histórii a dejinách baníctva mi dalo väčší rozsah vedomostí pri tvorbe tohto diela. Približne 90% informácií o histórii baníctva som čerpal z diela Georgiusa Agricolu Dvanásť kníh o baníctve a hutníctve. Autor tohto diela okrem rozsiahlych textových informácií sústredil do diela aj veľmi veľa obrazových informácií o ťažbe rudy v celej stredovekej európe. Nakoľko som aj ja baníctvo chcel zobraziť práve do stredoveku a tak dať dielu aj romantický rozmer. O meste ako takom som si rozširoval vedomosti, ako každý so záujmom o toto krásne a vzácne mesto.

Ako by ste Banskoštiavnický betlehem opísali? Čo ho pre vás osobne najviac charakterizuje?

Začnem druhou časťou otázky – toto dielo najviac charakterizuje kompozícia, ktorá vystihla práve mesto tak ako je osadené v tejto krásnej kopcovitej doline a stáročia budované.

Drevorezba „Banskoštiavnického betlehemu“ je hierarchicky rozdelená na základ, ktorý tvoria permoníci ako vládcovia podzemia a historický erb mesta. V základnej časti a nad ňou sa nachádzajú stredoveké spôsoby dobývania zlata a striebra podľa už spomenutého

učenca G. Agricolu – povrchová ťažba, ryžovanie zlata, premývanie rudy, triedenie, rozťapanie v hutníckych peciach, výroba zlata, striebra, razenie mincí. Nachádza sa tu banský gápel poháňaný konskou silou, banský rumpál, banské stúpy, banské vetranie a pod.

Potom nasleduje samotný biblický príbeh – narodenie Ježiška v jeho historickej podobe. Kľaňajú sa mu traja kráľi a zástup pastierov a baníkov.

Nad týmito motívmi je samotná panoráma Banskej Štiavnice s jej dominantami a najznámejšími stavbami.

Čelný pohľad tvorí do perspektívy roztvorená hlavná štiavnická ulica tzv. Horný trotuár. Po ulici kráča Salamandrový sprievod na čele s pastierom nesúcim jaštericu /symbol B.Štiavnice/ a za ním kráčajú ďalšie postavičky povestné pre tento sprievod. Samozrejme, váš pohľad spočinie a zaujmu vás všetky významné stavby mesta – Starý a Nový zámok, kostoly, historické školy, Kalvária s púťou veriacich, radnica, Piargska brána, budova Klopačky, nám. sv. Trojice...

Vymenovanie ďalších významných častí tohto diela by zabralo ešte ďalšie dve strany, preto je dôležité prísť a toto dielo uvidieť.

K ďalšej charakteristike diela je to, že je najväčší svojho druhu a materiálu na svete. Je čisto drevený, tvorený z lipy, čerešne a orecha.



Dá sa o vás dočítať, že projekt ani zďaleka nie je dokončený, pretože Štiavnica pre vás symbolizuje zdroj nekonečnej inšpirácie. Máte nejaké konkrétne plány, alebo sa nechávate nápadmi ovplyvňovať nečakane?

Som rád, že Banskoštiavnický betlehem je a stále môže byť v zmysle rozvoja a rozširovania stále „živé“ dielo, pretože stále neobsahuje zobrazenie úplnej histórie mesta a pre tak rozsiahlu a mnohými smermi rôznorodú históriu sa mi to určite nepodarí. Trošku túto odpoveď odľahčím vetou môjho dobrého priateľa, ktorý hovorí, že som posledný žijúci jediný autor takto rozsiahleho betlehemu.

Najbližšie pripravujem vytvoriť v diele Banskoštiavnické tajchy aj so žblnkotajúcou vodou.

Počula som, že pracujete na novom projekte. Môžete nám o ňom niečo povedať?

Áno, pracujem a už 7 rokov. Je to model mesta Banskej Štiavnice v presnej mierke 1:150. Obdobím je mesto zobrazené na konci svojho najväčšieho stavebného rozvoja do I. sv. vojny.

Model bude nasvietený, čiže zobrazená bude aj nočná Banská Štiavnica, bude ozvučený svojimi typickými zvukmi ako zvon, klopačka a pod. Súčasťou bude aj elektronický panel, ktorý bude informovať o význame historicky najvýznamnejších budov mesta.

Otvorenie diela predpokladám rok 2021. Preto vás k nám pozývam, bude to rozšírenie galérie Banskoštiavnický betlehem. ■

TIPY NA VÝLETY

Text a foto **HANA REPKOVÁ**

Rok 2020 sa líši od predchádzajúcich. Prekvapilo nás nekontrolovateľné šírenie sa respiračného ochorenia, ktoré zachvátilo celú zem. Istotne nikto z nás nečakal, že niečo podobné vo svojom živote zažije. Cestovanie do vzdialených kútov sveta je teraz náročné a neodporúča sa. Neznamená to však, že dobrodružstvo a chuť spoznávania postretne rovnaký osud ako cestovné kufre a ostanú odložené.

Vyberme sa teraz spolu objavovať Slovensko a prostredníctvom fotografií vám predstavím svoje obľúbené miesta. Nebudem vás zťažovať siahodlhou históriou, pretože hlavným cieľom môjho prihovárania sa k vám, milí čitatelia, je upozorniť vás na vybrané miesta s jedinečnou atmosférou.



2. ROZPRÁVKOVÝ DOMČEK V MYJAVSKÝCH KOPANICIACH

Domček postavil majiteľ vlastnoručne a jeho hlavným pracovným nástrojom bola lyžička. Nachádza sa v obci Jablonka.



3. ADAMOVSKÉ KOCHANOVCE

Barokový kaštieľ s príslušným anglickým parkom. Park je udržiavaný s množstvom exotických drevín. V dnešných dňoch kaštieľ poskytuje domov pre mentálne postihnutú mládež.

Citát „Aspoň jedenkrát za rok navštívte miesto, kde ste ešte nikdy predtým neboli,“ je môj obľúbený. Nemusíme však cestovať na druhý koniec sveta k jeho naplneniu a žitiu. Priznajme si, je toľko miest aj v blízkosti našich domovov, ktoré sme napriek tomu, že tu roky bývame, nenavštívili. Teraz je ten správny čas na ich prebádanie. ■



1. KLÁŠTOR VEĽKÁ SKALKY

Od Malej Skalky sa za 30 minút pešo cez les, kadial' vedie krížová cesta, dostanete k Veľkej Skalke. Miesto, ako je toto len tak nenájdete! Tajuplný do skaly vytesaný kláštor s množstvom spleťtých jaskynných chodieb sa nachádza v blízkosti Trenčína. Je to najstaršie pútnické miesto na Slovensku.



ATLANTI

Kto nemá v hlave, má na hlave. To platí o viacerých postavách nášho mesta. Niektoré z nich sú kamenné alebo sadrové.

Text **MILAN KOLCUN** *Foto* **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Stačí sa nám prejsť ulicami a pritom sa dívať na fasády domov. Svalnatí chlapi bez mihnutia oka držia niečo, napríklad balkón, niekedy aj plne naložený, napríklad až skáčucimi ľuďmi. A nepustia ho, hoci by ste ich aj poštekli. Architekti ich volajú atlantmi.

To všetko má základ až v antike, presnejšie v starovekých bájach. V nich existovali Titáni, ktorí sa vzbúрили proti bohom. Za to ich najhlavnejší boh - Zeus - potrestal tým, že museli držať celú nebeskú klenbu či podľa inej verzie

zemeguľu, a to bez toho, aby im vopred povolil chodiť do posilňovne.

Atlanti sa v architektúre rodia zvyčajne ako dvojčky, nech balkón nebalansuje, keď po ňom prechádzajú ľudia z jedného konca na druhý. Často sú od pásu polonahí, aby sme ocenili prácu svalov, skrátka, že ich údel nie je len tak. V Košiciach rozlišujem(e) tri druhy Atlantov: vážni, moderní a beťárski. Tí poslední pozerajú pred vchod budovy na Alžbetej ulici, sľaby fúzatí SBS-kári. ■

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. Rozprávka, 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 zvrätajúce 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,
DOMÁCIH 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 koľajniciach* je hravým spôsobom, prostredníctvom príbehu osadeného do súčasnosti, priblížiť čitateľovi krásy Slovenska. Predstaviť mu históriu i technické pamiatky dokumentujúce bohaté dejiny železničnej dopravy na našom území. Oboznámiť ho so zaujímavými povolaniami, ktoré môžu byť v súčasnosti na ústupe, ale ktoré zanechali výraznú stopu v našej histórii. V knižnom príbehu pred očami čitateľa zaspávačie železničiar na dôchodku svojho zvedavého synovca do tajov života na koľajniciach. V osobe strýka sa prelína silný osobný príbeh človeka s príbehom železnice, ktorý zahŕňa rôzne svety viacerých generácií.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk



KNÍHA, E-KNÍHA, AUDIO KNÍHA

Či má a či nemá význam čítať knihu, je otázka, nad ktorou by sa dalo diskutovať hádam aj celú noc.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Skeptik a človek necítiaci vôňu príbehu, by povedal, že čítanie odvádza pozornosť od života a ľudský problém sa vďaka nemu odsúva.

Naopak, ten, čo raz skúsil, ako chutí knižná láska, by sa nenechal odradiť, nikdy by nepripustil svet bez fantázie.

„Možno nie je problém v tom, že by sa ti čítanie nepáčilo,“ povedal by knižný zanietenec, „možno len potrebuješ inú formu.“

A presne na to myslí i vydavateľstvo Class, ktoré prináša kombináciu radosti i múdrosti a navyše ju balí do atraktívneho obsahu. Pravda, niekto si môže povzdychnúť s otázkou, prečo by oné publikácie mali vynikať. A aj pre takého je odpoveď. Ak by totiž nestačilo už spomenuté, obrovským prínosom je i skutočnosť, že knihy sú dvojязыčné, a tak sa okrem ľubozvučnej slovenčiny, dá priučiť i jazyku anglickému.

Vo svojom zámere posúvať knižné bohatstvo vydavateľstvo Class nepoľavuje, ba čo viac, rozširuje pôsobnosť a vydáva sa za čitateľom tak, aby mu séria Slovensko - krajina plná tajomstiev, voňala blízkosťou a aby sa pamätalo na to, že človek je bytosť individuálna, majúca jedinečný prístup dokonca aj k literatúre.

Aby som však príliš nenapínala zvedavosť, na známosť sa dáva, že príbeh bude ponúkajú nielen v papierovej verzii, ktorá je, mimochodom, nezameniteľná, ale sprístupní sa aj v elektronickej a audio verzii.

AJ BEZ CESTOVANIA

Robí sa to ako ústretovosť voči trom skupinám, pre ktoré môže byť séria z dielne vydavateľstva Class, sprievodcom, tešiteľom i učiteľom.

Po prvé, sleduje sa záujem čitateľskej základne, ktorá síce pozná materinský jazyk, ale pre taký či onaký dôvod, musí žiť v zahraničí. Vďaka knihe si teda nielen oddýchne a povzbudí sa knižným príbehom, ale sa aj

poprechádza po rodnej krajine. Nemusí ani nohu dvihnúť, a predsa dostane možnosť potúlať sa po Slovensku. Pre našinca bývajúceho v zahraničí, by bola papierová forma nevýhodná vzhľadom na vzdialenosť. Odosielanie by bolo nesmierne náročné, a čakanie zasa zdĺhavé. Preto sa buď zakúpi eknih a pomocou čítacieho zariadenia sa prenesie domov, zopakuje sa, napríklad, slovná zásoba, alebo sa zvolí forma na počúvanie a Jozef Lapšanský, riaditeľ Spišskej knižnice, ktorý sa podujal na načítanie, rozozvučí aj tú najvzdialenejšiu domácnosť.

A že to má zmysel, napovie aj zopár riadkov od Martiny, ktorá momentálne obýva New York.

„Vydavateľstvo Class poznám už vyše dvoch rokov a všetky ich knihy som sem do Spojených Štátov už viezla párkrát, pretože sú jedinečné a veľmi užitočné pri predávaní a uchovávaní si našej kultúry.

Od 2018 mám stánok v rámci Festivalu Slovenského dedičstva v New Jersey (mimochodom najväčší slovenský festival tu v USA), kde knihy vydavateľstva Class stretávajú obrovský záujem. A to aj preto, lebo veľa návštevníkov sú tu potomkovia Slovákov, ktorí už Slovenčinu neovládajú, ale majú chuť, aby sa ich deti začali tomuto jazyku a kultúre venovať.

Lenže v celých Spojených Štátoch a Kanade je cez milión ľudí so slovenskými koreňmi, a aby sa tieto náučné knihy dostali aj k nim a, samozrejme, aj do ostatných kútov sveta, bolo by v dnešnej dobe veľmi žiaduce, aby boli nahraté v audio forme tiež v oboch jazykoch - slovenčine, ale aj v angličtine.“

Rovnako to vidí i Eva Hadzima, pôsobiaca ako honorárny konzul v Kanade.

„Aktivity vydavateľstva Class sú cielene za-

merané na zahraničných Slovákov a budovanie aktívnej vzájomnej komunikácie. Knižné publikácie z autorskej dielne tohto vydavateľstva si u nás našli svojich vďačných čitateľov, pretože netradičným a pútavým spôsobom približujú krásy Slovenska našim deťom - potomkom Slovákov, žijúcim v zahraničí. Oceňujem jedinečnú koncepciu týchto publikácií, ktorá umne prepája prvky dobrodružného príbehu s informáciami mapujúcimi históriu, kultúrne dedičstvo a prírodné bohatstvo Slovenska.“

ŠPECIÁLNE POTREBY

Po druhé, má sa na zreteli, že v krajine sa nachádza skupina občanov so špeciálnymi potrebami, ktorej zdravotný stav znemožňuje čítanie klasickým spôsobom.

Sú to ľudia so zrakovým hendikepom či iným ochorením a práve oni si nevedia dostatočne vynachváliť možnosť začleniť sa do spoločnosti i takto. Už len samotné zistenie, že tvorca knihy na nich myslí a záleží mu na tom, aby spoznali knižné príbehy a osobitosti našej vlasti, je motivácia natoľko silná, až sa nedá odolať a jednoducho sa musí podľahnúť týmto unikátnym sprievodcom.

NEUTÍCHAJÚCA ZVEDAVOSŤ

Nuž a nakoniec je tu jednotlivec, ktorého zvedavosť neuhasí nič. Nie je podstatné, či je vek vysoký alebo nízky, či je prostredie také alebo onaké, človek má chuť vzdelávať sa a dostať myseľ na nepoznanú plavbu. Vydavateľstvo Class si váži čitateľa bažiacieho po poznatkoch a aj pre neho je to určené. Aj on má nenahraditeľné miesto a bez neho by slovo bádanie stratilo svoj význam. Veď koniec koncov, ak by jedinec nemal túžbu objavovať, svet by bol ochudobnený o vynálezy, bez ktorých si väčšina nevie predstaviť jedinú hodinu. Kto vie, možno príbeh niekoho podnieti - niekoho, koho zvedavosť neuspí ani doba, ani nepriaznivá situácia a raz, možno raz, sa jeho počín zapíše do dejín. A prečo nie? Všetko je možné.

Napokon, aj to je dôvod, prečo si didaktická katedra histórie v Košiciach myslí, že vydavateľstvo Class má čím zaujať aj žiaka, ktorý sa trápi spoza lavice.

„Je to vhodné nielen ako populárno-náučná literatúra pre deti a mládež na Slovensku i v zahraničí, ale aj ako výborný didaktický prostriedok na hodiny dejepisu, geografie, multikultúrnej výchovy, alebo anglického jazyka.“

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



Knihy na cesty hľadajte na stránke predajcu: www.audiolibrix.com

PRÍRODA NEPOZNÁ HRANICE

Reportáž pre Rádio REGINA VÝCHOD pripravila
LÍVIA GODOVÁ, redaktorka RTVs, Foto **MILAN ELŠÍK**

Vodohospodár, ochranár prírody a ornitológ hravou a inovatívnou formou učili desiatky detí zo Slovenska a z Maďarska, ako chrániť svoje životné prostredie. A to, ako vyzerá v praxi súčinnosť človeka a prírody, bolo prioritou ukázať na rozmanitosti životného prostredia v okolí rieky Bodrog.

Projekt s veľavravným názvom Príroda nepozná hranice spolufinancovaný z Európskeho fondu regionálneho rozvoja v rámci spolupráce Interreg organizujú partneri Zemplínska knižnica v Trebišove, Holocén TvE a občianske združenie Class SLOVAKIA má za cieľ upozorniť na znečistenie rieky Bodrog i nevhodné správanie sa ľudí v jej okolí.

Počas pozorovania z brehu i plavby sme sa o projekte porozprávali s riaditeľkou Zemplínskej knižnice v Trebišove, Jankou Vargovou: „Motiváciou bola v prvom rade vízia pre lepšiu budúcnosť v čistejšom životnom prostredí s uvedomelou mladou generáciou.



Názov projektu:
Príroda nepozná hranice

Hlavný cieľ projektu:
Cieľom je inovatívnou a hravou formou predostrieť mladšej generácii ochranu životného prostredia, osz zážitkovú plavbu v sprievode odborníkov objaviť rozmanitosť fauny a flóry v povodí rieky Bodrog.

Názvy partnerov:
Zemplínska knižnica v Trebišove
Holocén Természettudományi Egyesület
Class SLOVAKIA o.z.

Rozpočet projektu: 51.355,50 €
Výška príspevku EFRR: 43.652,18 €

Začiatok realizácie:
01.02.2020

Ukončenie realizácie:
31.12.2020

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



Janka Vargová



Lenka Šingovská



Účastníci plavby



Knižní hrdinovia

V prvom rade sme chceli u tejto mladej generácie vzbudiť vášeň pre ochraňovanie prírody. Názov Príroda nepozná hranice má jednak reálny názov, ale aj metaforický. Príroda nepozná hranice, tie vytvárame my ľudia a rieka Bodrog, po ktorej sa dnes plávime, to len potvrdzuje.“

Plavba po rieke Bodrog a bádanie fauny a flóry nie je jedinou aktivitou, ktorú organizátori v rámci projektu pre mladých bádateľov pripravili.

„Nás ešte čaká ENVIROfest, ktorý sme oproti pôvodnému zámeru boli nútení v dôsledku opatrení prijatých na zamedzenie šírenia koronavírusu presunúť do on-line priestoru. Vďaka technike a internetu sa spojíme so žiakmi zo Základnej školy Jánosa Aranya v Miškolci a so žiakmi základnej školy s vyučovacím jazykom maďarským v Strede nad Bodrogom. Osobne navštívime žiakov v dvoch slovenských základných školách v Borši a v Strede nad Bodrogom. Počas festivalu prebehne séria prednášok odborníkov, ktoré budú obohatené premietaním filmov s environmentálnou tematikou. Enviro filmy a prednášky spája jedno - vzdať hold prírode,“ dodáva Janka Vargová.

Výstupom celého projektu bude pripravovaná kniha, ktorého hlavnou iniciátorkou je Lenka Šingovská: „Kniha pod názvom Bodrog – rieka, ktorá nepozná hranice priblíži čitateľom dobrodružstvo, ktoré zažili deti zúčastnené na plavbe na rieke. Zároveň čitateľom bude tlmočiť aj informácie náučného charakteru pre nich prijateľným spôsobom a to v dvoch jazykoch – v slovenskom a v maďarskom. Texty, kde je zaujímavá zápletká, budú doplnené fotografiami, ktoré boli fotené na palube lode. Deti počas plavby mali možnosť spoznať zaujímavé profesie a možnosť objaviť niečo, čo v nich je a začína kľúčiť. Hlavným hrdinom knihy je desaťročný Filip so svojim dedkom, ktorý je vodohospodár, renomovaný odborník. Filip sa na lodi skamaráti s 2 rovesníkmi - so Sárrou a Petrom, ktorého prezývajú Hrebeň.“

Odborný spolupracovník knihy a zároveň vodohospodár Marián Miščík nám priblížil výnimočnosť rieky Bodrog: „Rieka Bodrog vzniká na sútoku dvoch riek Ondavy a Latorice. Dáva názov regiónu, ktorý sa nachádza aj na území Maďarska a to je subregión nazývaný Medzibodrožie. Na mieste, kde opúšťa územie Slovenskej republiky v Kline



Marián Miščík



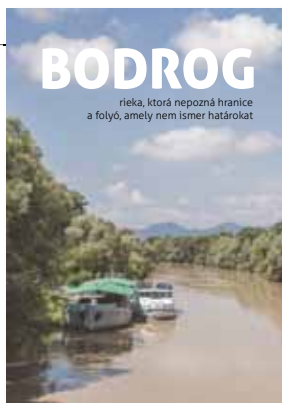
Miloš Balla



Kristína Voralová

nad Bodrogom, sa nachádza najnižšie miesto s na Slovensku s nadmorskou výškou 94,3 m. n. m. Z vodohospodárskeho hľadiska odvádza všetky vody z východného Slovenska. To znamená, že do Bodrogu vtečú vody z Tople, Ondavy, Laborca, Uhu a Latorice. Odvodňuje aj časť Ukrajiny, čo je tiež isté špecifikum.“

Na tejto plavbe sa zúčastňuje aj ornitológ Miloš Balla. Prednáša o najvýznamnejších druhoch, ktoré sa nachádzajú v tomto chránenom vtáčom území Medzibodrožie. Ochránárka Kristína Voralová účastníkom približuje pravidlá ochrany prírody a šíri osvetu o zodpovednom správaní sa človeka k prírode. ■



KNIHA

BODROG - RIEKA, KTORÁ NEPOZNÁ HRANICE

„Rieka Bodrog môže byť poriadne zaujímavá, ak vám o nej porozprávajú zaniatenci. Dozvieme sa, že rieka nie je len o vode, ale aj o vodných živočíchoch, o flóre, o prostredí, stíšení i enviromentalistike. Je prostriedkom na splavovanie i na atraktívne výlety. Prostredníctvom nej sa deti dozvedajú i ako mať rád prírodu i ako chrániť životné prostredie.“

Detiské postavy sú v knižnom príbehu plasticky vykreslené, či už je to hlavný protagonista dychtiaci po vedomostiach (aj počas prázdnin) a dobrodružstvách, či jeho rovesníci, srandovne ufiňukaná Sára alebo Peťo, čo dbá o svoj účes. Postupne sa všetci skamarátia.

Spomedzi dospelých sa deťom / nám prihovárajú aj odborníci na rieku, ktorí sú skutoční, ba vieme si ich dohľadať na internete.

Rieka je prirodzeným spojením i prepojením maderských a slovenských detí.

Kniha to reflektuje svojou dvojazyčnosťou.“

Milan Kolcun

(spisovateľ a turistický sprievodca)

Na tvorbe sa spolupodieľali:

Zostavovateľka: Lenka Šingovská

Text: Michaela Mihoková

Fotografie: Milan Elšík

Editorka: Martina Rusnáková

Odborná spolupráca: Marián Miščík,

Ladislav Bodnár, Kristína Voralová, Miloš Balla

Preklad: Andrea Gablyaszová

V spolupráci: Slovenský vodohospodársky podnik, štátny podnik

SPOLU PRE ČISTEJŠÍ BODROG

9. a 10. októbra zástupcovia Holocén TvE zorganizovali splav, ktorého cieľom bolo priblížiť zúčastneným aktívnym členom občianskych združení, vedúcim inštitúcií, zástupcom samospráv bohatstvo rastlinnej a živočíšnej ríše v povodí rieky Bodrog. Zároveň sme upriamili pozornosť na ekologické hodnoty a potrebu ochrany čistoty povrchových vôd.

Text JÓZSEF KISS Foto archív HOLOCÉN

Účastníci sa 9. októbra popoludní dostavili na vodnoturistickú základňu v obci Bodrogo-laszi, kde sa oboznámili s podrobným programom a vypočuli si prednášky o prírodnom bohatstve nachádzajúcom sa v povodí rieky Bodrog.

„Vodácke dobrodružstvo“ oživené turistikou sa začalo 10. októbra s odchodom z obce Felsőberecki. Začali sme prechádzkou v Chránenom prírodnom území lesov Long, aby sme si pozreli časť vodnej turistickej trasy zriadenej riaditeľstvom Národného parku Aggtelek.

Ďalšia zastávka bola v Sárospataku. Tu sme si priblížili kultúrny a historický význam mesta.

Splavili sme úsek dlhý dva kilometre. Dostali sme sa až k mostu starej úzkorozchodnej železnice, ktorá je pamätníkom úzkorozchodnej železnice spájajúcej Medzibodrožie s oblasťou Hegyköz. Táto trasa žiaľ v roku 1980 definitívne zanikla. Obciam na území Medzibodrožia to spôsobilo nemalé ťažkosti a spustilo pokles počtu ich obyvateľov a ekonomický úpadok.

Chýbalo nám už len poldruha kilometra, aby sme sa stretli s druhou časťou skupiny, ktorá zbierala odpad. Programový bod sa tu ukončil. Tejto aktivity sa zúčastnilo 31 osôb. ■



SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



Class

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

info@class.eu.sk

Tel: +421 904 462 750

www.class.eu.sk

www.facebook.com/class.eu.sk

RODINA A ZDRAVIE

NOVEMBER-DECEMBER 2020

KEBY NEEXISTOVALA KULTÚRA,
ČLOVEK BY NEVEDEL SNÍVAŤ

RADA LEKÁRNIKA

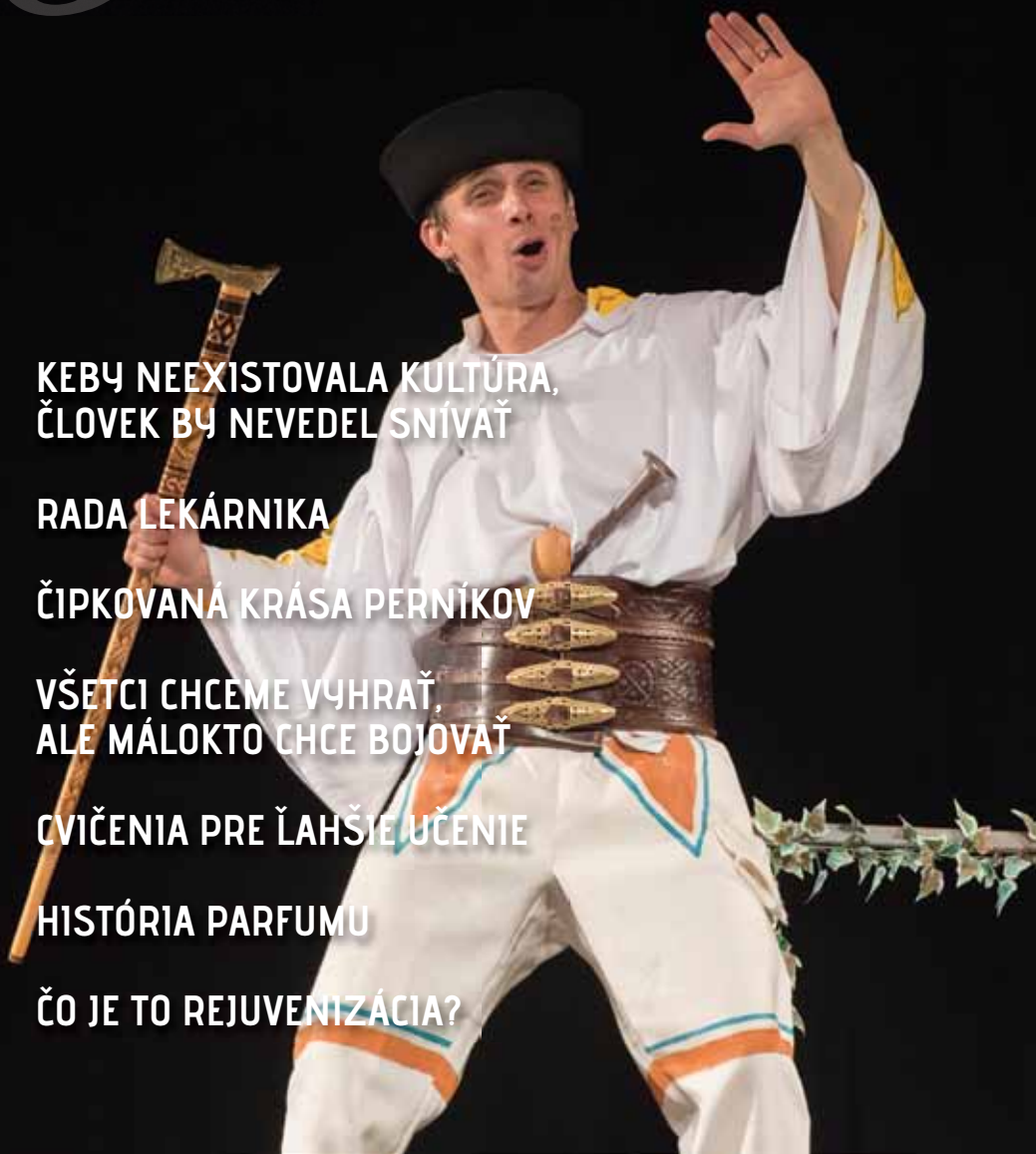
ČIPKOVANÁ KRÁSA PERNÍKOV

VŠETCI CHCEME VYHRAŤ,
ALE MÁLOKTO CHCE BOJOVAŤ

CVIČENIA PRE ĽAHŠIE UČENIE

HISTÓRIA PARFUMU

ČO JE TO REJUVENIZÁCIA?





INTERNETOVÁ LEKÁRNA.EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁRNA
V ČESKOSLOVENSKU**

**DOKTOR SIRUP
S PRÍCHUŤOU IRISH CREAM**
KALCIOVÝ SIRUP
200 ML



9,15 €

7,48 €

**STREPSILS
MED A CITRÓN**
PASTILKY
1X24 KS



8,13 €

3,98 €

**COLDREX MAXGRIP
LESNÉ OVOCIE**
HORÚCI NÁPOJ
10 VREČIEK



10,33 €

5,89 €

**MEGAFYT
KOLEKCIA ČAJOV**
ZIMNÉ KÚZLO PLECHOVÁ KRABICA
(9 DRUHOV PO 8 VREČÚŠOK) 136 G



15,28 €

12,46 €

**DOBRÉ ZO SLOVENSKA
KOLOSTRUM**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
40 KAPSÚL (30 + 10 ZDARMA)



11,00 €

9,00 €

**GOLD-VIT
D3 + K2**
POTRAVINOVÝ DOPLNOK
30 TABLIET



9,50 €

7,60 €

**CURAPROX
CS 5460 ULTRASOFT**
LÁSKAVÁ EDÍCIA ZUBNÁ KEFKA
(DVOJBALENIE), 1 X 2 KS



8,80 €

7,18 €

**ORAL-B
D2 KIDS**
ELEKTRICKÁ ZUBNÁ KEFKA
1 KS



9,81 €

8,35 €

**EUCERIN HYALURON-FILLER
HYDRATAČNÝ BOOSTER**
ULTRA LAHKÝ, PRVÉ VRÁSKY
1X 30 ML



19,76 €

18,30 €

**VICHY
IDÉALIA SKIN SLEEP**
REGENERAČNÝ NOČNÝ BALZAM
50 ML F/GB/(G)



27,99 €

24,76 €

**ARGINMAXFORTE
PRE MUŽOV**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
90 TABLIET



68,41 €

55,79 €

**WALMARK
PROSTENAL CONTROL**
NA PROBLÉMY S PROSTATOU
1X 30 TABLIET



12,80 €

9,39 €

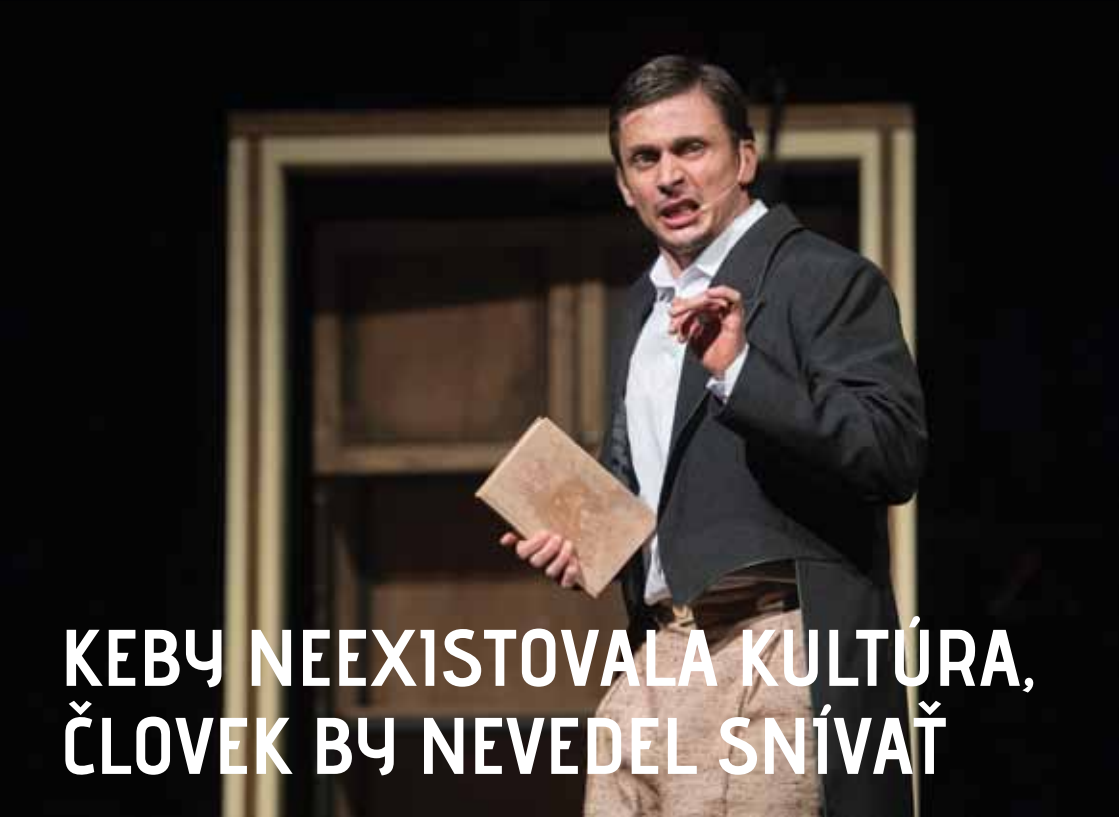


**Doktor
Sirup**

NÁJDETE V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNI

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU

**ZVÁŽTE VÝBER KALCIOVÝCH
SIRUPOV, DBAJTE NA KVALITU!**



KEBY NEEXISTOVALA KULTÚRA, ČLOVEK BY NEVEDEL SNÍVAŤ

Myslím si to, pretože fantázia sa naplno rozvinie tam, kde sa jej dostáva pohladenia. A kto iný ju vie lepšie poštekliť, ak nie, napríklad, literatúra či divadlo?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Ved' predsa by myseľ nepoznala chuť zakázannej lásky, ak by nevidela vášnivé vystúpenie hercov na javisku. Srdce by nerozpoznalo vôňu pýchy a víťazstvo pokory, ak by divadelná hra nepoukázala na to, aké zlo môže priniesť ľahké naháňanie sa za slávou. Divadlo je spojenie, je to život mimo reality, a aj tak je skutočný.

Aj Róbert Kobezda mu podľahol, pretože je nielen herec, ale aj spoluzakladateľ divadla ACTORES v Rožňave. Zažil krásny čas vo víre cestovania, skúšania, smiechu a aj odriekania. Súčasná vírusová pliaga síce umeniu nežičí, ale ten, čo sa mu už prepožičal navždy, aj tak hľadá spôsob, ako mu byť čo najbližšie.

JE TO NEUVERITEĽNÉ

Keby mal Róbert Kobezda použiť tri slová na opísanie divadla, v ktorom pôsobí a na ktorého založení sa podieľal, zvolil by výrazy tvorba, rodina a umenie. Aj to dosť vypovedá o tom, aký vzťah ho k nemu pripútava a ako ľahko sa stiera hranica do takej miery, že rodina a práca sa vzájomne nebijú, ale dopĺňajú. Považuje za neveriteľné, ako dlho už divadlo ACTORES funguje.

„Je to neveriteľné, ale je to už 26 rokov, odkedy som sa presťahoval do malebného mestečka na Gemeri. Verím, že dnes sa už môžem považovať za Rožňavčana. Divadlo sme vy-

budovali na „holej lúke“, kde síce boli nejaké tradície amatérského divadla a kultúry, ale profesionálnemu umeniu sa cesta otvorila v Rožňave až po našom príchode. Počas veľmi plodného obdobia divadla som stvárnil vyše 60 postáv v rôznych inscenáciách. Či už to boli predstavenia pre deti, mládež alebo dospelých. A myslím si, že mnohé z nich rezonujú dodnes.“

Spomína si teda na nejedno predstavenie, ale ak by mal vybrať doktoré, čo mu zostalo trčať v pamäti, poľahky by vymenoval.

„Tak z tých starších by to boli Fyzici, Šuflikári, Animus, Plot, Čakanie na Godota či Život osamelého škrtiča vo veľkom meste. A z tých novších určite Dni v daždi, 39 stupňov, Aladin, Ďurošík alebo Franz W.“

A keď je už reč o Šuflikároch, nezabudnuteľné pre neho bolo aj obdobie skúšania.

„Nezabudnuteľné bude pre mňa skúšanie inscenácie Šuflikári. Osem mesiacov neustáleho tréningu. Tanec, akrobacia, herectvo. Modriny, odreté nohy, svalová horúčka, únava a radosť, že tvoríte.“

Pravdaže, v divadle je nesmierne dôležitá súhra medzi hercom a divákom. Malo by byť vytvorené akési puto, a preto sa aj Róbert Kobezda teší, ak si všíma, že publikum je, takpovediac, emočne pohnuté.

„Mám rád, keď diváka predstavenie oslovu-

je. Keď vnímam ich reakcie a na druhej strane zase cítim, že oni pozorne vnímajú nás. Prežívajú to s nami. Niekedy až dokonca nedýchajú. Ak ešte v dnešnej „sociálnej“ dobe napíšu svoje reakcie, tak je to o to krajšie. Pre herca je veľmi dôležité, aby stvárňoval rôzne typy postáv a neostal len „zaškatulkovaný“ do jednej polohy. Častokrát sa totiž stane, že ustrnie a už sa neposunie ďalej. Som rád, že dostávam možnosť stvárniť rôznorodé charaktery... no v každom z nich je bezpochyby kúsok mojej individuality. Tej sa neviem zbaviť.“

V priebehu obdobia, v rámci ktorého ACTORES oslovuje malého i veľkého jedinca, sa dokonca vyformoval druh určitého vzťahu. Ak si dieťa totiž niečo osvojí, v dospelosti k tomu bude viesť aj svoje potomstvo, vďaka čomu sa láska roztečie medzigeneračne. A potom niet čudo, že je to potešenie a že narastá pocit naplnenia zmyslu.

„Najviac ma teší samotné hranie na javisku. Keď cítite, že to má zmysel. A nesmiem zabudnúť ani na reakcie detí. Pre nich hrám veľmi rád. Keď sme pred 19 rokmi rozbehli



Obrázok hore: 1890 Betliar
Obrázok vľavo: DON JUAN



súťažný cyklus pre deti Cesta za rozprávkami, nikto z nás nepredpokladal, že tie deti, ktoré vtedy k nám chodili do divadla, budú raz mať svoje deti. A dnes ich deti sedia u nás v divadle. Čo viac povedať.“

NELAHKÉ OBDOBIE

Aká škoda, že treba ukončiť rozprávanie o peknom a zastaviť dovolenku za spomienkami a posunúť sa do dnešného obdobia, v ktorom, okrem iného, vládne hosť v podobe koronavírusu. Zasiahlo to spoločnosť ako celok, ale bez následkov sa nezaobišiel ani

jednotlivec. Divadlo ACTORES má zatvorenú bránu, avšak srdce tlúče pre kultúru, ostáva otvorené. Prežiť sa to dá, aj keď to nie je ľahké. Je dôležité nestratiť vášň, neroztrhnúť putá a neprestávať komunikovať. Ako prebieha rozhovor medzi divadlom a divákom, keď je hľadisko prázdne?

„Časy, ktoré momentálne žijeme, sú pre umelcov nesmierne náročné. Z tejto mojej generácie asi málokto prežil takú umeleckú krízu, v akej sa kultúra v tomto momente na Slovensku i vo svete nachádza. Všetko to má ale jedno veľké pozitívum a to je existencia sociálnych sietí, internetu, médií... Dokážu sa nájsť rôzne cesty, ako spropagovať seba, divadlo, umenie a dať vedieť o svojej tvorbe a existencii aj ostatným. A toto využívame aj my. Facebook, Instagram... Divadlo nemôže nahradiť online priestor. Divadlo bez diváka nie je divadlo. Potrebuje atmosféru, priame živé reakcie a to virtuálny svet nenahradí. Nedokážem si dosť dobre predstaviť, ako by sme sa vyrovnali s podobnou situáciou v čase, keď sme začínali. Nebol internet, sociálne siete, počítače... Zviditeľniť sa a presadiť bolo omnoho náročnejšie. Dať o sebe vedieť stálo množstvo síl a potu. Nehovoriac, keď ste tvorili „na vidieku.“

I napriek zdanlivej beznádeji, je tu viera, že



Obrázok hore: *THE FAMILY BANDWAGON*

Obrázok vpravo: *Ďurošík*



raz sa nedobré skončí a nastane éra tešenia sa. Myslí na to aj divadlo ACTORES, a preto sa neustále pracuje na čomsi novom. Aj tým sa dáva na známosť, že vírus nie je víťaz, ale že vyhráva ten, kto sa nevzdáva.

„Chystáme nové projekty, len je veľmi ťažko niečo konkrétne plánovať. Niejako špeciálne oslavovať ukončenie nebudeme. Už to, že sa otvoria naplno brány divadiel, bude oslavou.“

VYUŽÍVA TO V PRAXI

Róbert Kobezda nepozná len javiskovú melódiu, vie sa prispôbiť a je oboznámený aj s drinou, ktorú prináša administratíva. Terajší čas mu dáva možnosť prejavíť aj druhú stránku osobnosti a priučiť sa či zdokonaľiť aj v inej oblasti.

„Veľa času trávim i teraz v divadle. Pracujeme na nových projektoch, a keď práve neskúšame nové inscenácie, dávame do poriadku divadlo. Maľujeme, prestavujeme, inovujeme. Musím sa zároveň venovať manažmentu, propagácii, administratíve i v období „COVIDu“ aj neustálym štatistickým vyplňovaniam či písaniu projektov...Ale hovorím si, že aspoň v praxi využijem poznatky zo štúdia na vysokej škole. Ukončil som UPJŠ - Verejnú správu v Košiciach a počas štúdia som ani netušil, že sa mi to raz tak zide. Len v dobe zväčšujúcej sa byrokracie sa herectvo akosi pomaly začínajú stavať viac mojim hobby.“

Vystáva teda otázka, či by si dokázal predstaviť aj upísať sa čomusi inému a či by jeho šťastie muselo byť naveky závislé od herectva.

„Pred rokmi som si nevedel predstaviť nič iné. Žili sme len pre divadlo. Tvorili, hrali, cestovali po svete. Boli to úžasné roky. Zároveň ma naše divadlo naučilo robiť množstvo vecí a myslím si, že dnes si seba viem predstaviť aj v inej než umeleckej sfére.“

Či však bude alebo nebude súčasťou umenia, svet, v akom sa pohybuje, je ohýbaný kultúrou a inak by to ani byť nemalo.

„Svet bez kultúry by bol prázdny, pústy... život bez kultúry by naozaj nemal zmysel... a súhlasím s myšlienkou, že národ bez kultúry je národ bez budúcnosti. A nikdy by sme ju nemali deliť na nejakú nezávislú či zriaďovanú. Kultúra je len jedna. A keď nebude, nebudeme ani my.“



Profesionálne Mestské divadlo Actores bolo založené v roku 1994. Doposiaľ vytvorilo viac ako šesťdesiat inscenácií. Vo svojich predstaveniach prináša aktuálne témy, využíva rôzne formy divadelného jazyka, improvizáciu, scénický pohyb, akrobáciu ale aj tanec. Kvalitou svojej tvorby a úspechmi na medzinárodných festivaloch (Kanada, Mexiko, Čile, Venezuela, Belgicko, Česká republika, Egypt, Estónsko, Lotyšsko, Maďarsko...) presiahlo nielen hranice mesta, ale aj Slovenskej republiky. Repertoár divadla tvoria nielen svetové tituly, ale aj autorské predstavenia. Oslavuje nimi deti, mládež a dospelé publikum.

www.actores.sk



RADA LEKÁRNÍKA VITAMÍN C

Na úvod nekomplikovaná otázka: ktorý vitamín je pre Vaše zdravie najkľúčovejší? Dovolím si tvrdiť, že drvivá väčšina z Vás by odpovedala jednoznačne vitamín C.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Napriek tomu, že z odborného hľadiska rozhodne nedelíme vitamíny na tie, ktoré sú pre nás dôležitejšie a tie, bez ktorých si naše telo hravo poradí, vitamín C má medzi širokou verejnosťou skutočne povesť uznávanej celebrity a v lekárni patrí medzi najskloňovanejšie pojmy či je leto a či zima. Veď každý z nás po ňom nepochybne siahol viac než raz za život. Vyzerá to tak, že bez vitamínu C sa jednoducho nezaobídeme. A viete čo? Skutočne nie.

Vitamín C, teda kyselina askorbová, je pre ľudský organizmus nenahraditeľná látka. Hoci si ho väčšina populácie spája primárne s jeho priaznivým vplyvom na imunitný systém a teda po ňom siaha najmä v období výskytu prechladnutí či chrípok, je to len malá kvapka v oceáne uplatnenia vitamínu C v prospech nášho zdravia. Hrá dôležitú úlohu pri tvorbe hormónov či neurotransmiterov, ktoré pôsobia na funkcie celého tela. Taktiež pozitívnym spôsobom vplýva na mieru vstrebávania a využívania železa v organizme. Základom pre priam neuveriteľné schopnosti tohto vitamínu sú jeho antioxidantné vlastnosti. Významné miesto v patogenéze nespočetného množstva ochorení ma totiž oxidačný stres, ktorý vzniká, keď v organizme nastane prebytok tzv. reak-

tívnych foriem kyslíka (tiež známych ako voľné radikály) a zároveň nedostatok antioxidantov, ktoré by tieto zlúčeniny odstraňovali. Ide o nepriaznivý stav, akýsi začarovaný kruh, kedy sa jeden voľný radikál stabilizuje vytvorením druhého. Oxidačný stres sa následne viac prehlbuje a na jeho odstránenie sa spotrebúva čoraz viac a viac antioxidantov, čím dochádza k ich nedostatku. Táto nerovnováha následne ústi do celého radu patologických stavov. Práve vitamín C je jedným zo silných antioxidantov, ktorého deficit si aj vďaka znečistenému životnému prostrediu, ktoré si sami (proti sebe) vytvárame, skutočne nemôžeme dovoliť.

Čo sa spomínanej imunity týka, vitamín C priaznivo pôsobí na zložky vrodenej ako aj získanej imunity. Chráni bunky imunitného systému pred voľnými radikálmi a zároveň je nevyhnutný pre správne fungovanie mnohých týchto buniek, ba dokonca dokáže zosilňovať ich vlastné schopnosti a reakcie voči patogénnym mikroorganizmom. Zároveň podporuje ich tvorbu alebo dokonca predlžuje ich životnosť. Nie nadarmo sa začalo podávanie vysokých koncentrácií tohto vitamínu využívať aj u onkologických pacientov. V súčinnosti s ovplyvnením tvorby ako aj samotnej kvality

kolagénu zlepšuje vitamín C integritu kože, ktorá takto môže uplatňovať svoju bariérovú funkciu a prispievať k imunite ochranou organizmu pred vstupom potenciálne škodlivých činiteľov. Na druhej strane vitamín C tlmi nadmernú aktiváciu imunitného systému, čím ochraňuje tkanivá pred poškodením či prejavmi alergických reakcií.

Antioxidačné pôsobenie vitamínu C sa týka aj chronických zápalov v pohybovom systéme. Je nezastupiteľný pri tvorbe kolagénu ako aj pre správne vlastnosti spojivového tkaniva. Vďaka vychytávaniu voľných radikálov a ovplyvňovaniu imunitných buniek, pomáha tento vitamín chrániť chrupavku, čo je základom úspešnej liečby mnohých chronických zápalových ochorení kĺbov. Kolagén syntetizovaný za prítomnosti vitamínu C sa zúčastňuje procesov hojenia či už kože alebo aj tkanív pohybového aparátu. Nové výskumy dokonca ukazujú, že existuje súvislosť medzi nedostatkom tohto vitamínu a vnímaním bolesti. Postupne pribúdajú dôkazy o tom, že podávanie vyšších dávok vitamínu C pri určitých chronických bolestivých stavoch (napr. u onkologických pacientov) má preukázaný analgetický efekt.

Oxidačný stres ide ruka v ruku s rozvojom aterosklerózy, najväčšieho nepriateľa našich ciev, ktorý stojí za väčšinou kardiovaskulárnych chorôb. Preto nie je prekvapením, že dlhodobý nedostatok vitamínu C má negatívny dopad na zdravie ciev, ktorých výstelka sa poškodzuje, rozvíja sa ateroskleróza a dokonca sa narúša aj metabolizmus tukov.

Je všeobecne známe, že vitamín C je viac než potrebný aj pre našu psychickú pohodu. Zmierňuje prejavy stresu, bez ktorého si už snáď ani nevieme predstaviť svoje dni, napriek tomu, že vieme, čo nám pri jeho dlhotrvajúcom pôsobení hrozí. Vyššie dávky vitamínu C sú tiež vhodné pri stavoch vyčerpania či pocite „vyhorenia“.

Z uvedeného je zrejmé, že vitamín C je taký náš malý hrdina. Prečo potom väčšina z nás

trpí jeho deficitom? Rastliny a takmer všetky zvieratá okrem napr. morských prasiatok si vitamín C dokážu sami vytvárať. V tomto ohľade sa však človek musí postaviť do skupiny morských prasiatok, lebo ani naše telo nemôže kyselinu askorbovú syntetizovať. Sme teda odkázaní na jeho príjem zo stravy, no všetci vieme, ako to je so zodpovednosťou človeka voči vlastnému zdraviu... Navyše si treba uvedomiť, že ak prekonávame nejaké zdravotné ťažkosti alebo trpíme chronickým ochorením, vitamín C v našom tele je naplno



Vitamín C s rakytníkom

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

využívaný a rýchlo to s ním ide dole vodou, preto je nutné cielene myslieť na jeho patričné dopĺňanie. Dokonca aj zvieratá schopné vytvárať vitamín C, sa v čase stresu či choroby nastavujú na režim jeho vyššej syntézy. Výrazne ohrozenou skupinou sú teda ľudia vystavení nekvalitnej strave, starší ľudia, rizikovým faktorom je prítomnosť chronických zápalových a metabolických ochorení, recidivujúcich a chronických infekcií, psychická a fyzická záťaž, obdobie rekonvalescencie po zraneniach a operáciách či tehotenstvo. Kapiťolou sami o sebe sú fajčiari, ktorých potreba vitamínu C je takmer trojnásobne vyššia než u nefajčiara. Hladiny tohto vitamínu znižujú aj niektoré liečivá, napr. hormonálna antikoncepcia, diuretiká používané pri liečbe kardiovaskulárnych chorôb či cytostatiká pri onkologických ochoreniach. Nedostatok vitamínu C sa v dnešnej dobe už nezvykne prejavovať ako typický skorbut, kedy ide o fatálny deficit, ako tomu bolo v minulosti u námorníkov či pirátov, ktorí po niekoľkomesačnom nedostatku rastlinnej stravy umierali na masívne krvácanie, infekcie, rozpad kože a zlomeniny kostí. V súčasnosti ide skôr o dôsledky prejavujúce sa formou rozvoja kardiovaskulárnych porúch, náchylnosťou k infekciám, zlým hojením rán, psychickými ťažkosťami a môže vyústiť až do onkologických stavov.

Ako je známe, ľudský organizmus si nevytvára zásoby vitamínu C, preto vznikol dojem, že nie je možné sa ním predávkovať. To však nie je celkom pravda, pretože aj dlhodobé užívanie neadekvátne vysokých dávok vitamínu C má svoje tienisté stránky v podobe bolesti hlavy, nespavosti, tráviacich či metabolických ťažkostí.

Ak ide o odporúčanú dennú dávku pre dospelého človeka, dostávame sa k trochu paradoxnému bodu. Odporúčaná denná dávka sa líši nielen podľa toho, či ide o novorodenca alebo dospelého, muža či ženu, ale aj podľa toho, kto odporúčanie vydal, keďže aj medzi samotnými vedcami a výskumníkmi stále

prebieha ohľadom tejto témy živá diskusia. Vo všeobecnosti platí, že odporúčaná denná dávka vitamínu C pre zdravého dospelého človeka sa pohybuje okolo hodnoty 100mg na deň. Vyššie dávky závisia od klinického profilu daného jedinca, čo znamená, že ich šije zdravotnícky vzdelaný odborník konkrétne mu pacientovi na mieru podľa jeho stavu a vlastných skúseností.

Ak si k optimálnej hladine vitamínu C chcete pomôcť prírodnou cestou, najlepšou voľbou je čerstvé, minimálne spracované ovocie a zelenina. Medzi najviac „vyčískované“ patria citrusy, šípky, čierne ríbezle, zemiaky (pozor – nešúpať!), paradajky, kapusta, ružičkový kel či brokolica. Treba si však dávať pozor na skladovanie a úpravu týchto potravín, keďže vitamín C je citlivý na teplo, vlhkosť a vzduch, k jeho stratám dochádza dokonca aj pri strúhaní či mixovaní, a to pomerne rapídne. Ak je to nutné, je vhodné suroviny bohaté na tento vitamín rýchlo zahriať na vyššiu teplotu a takto pomaly pripravovať, čím sa straty minimalizujú. Ak vychádzame z predpokladu, že zo stravy nedokážeme denne prijať dostatočné množstvo tohto vitamínu, na trhu sa nachádza široká škála farmaceutických prípravkov, ktorými doplníme jeho chýbajúce množstvo. Samovoľne sa dopovať megadávkami v klasických perorálnymi doplnkoch výživy býva zbytočné, pretože pri opodstatnenej potrebe vyšších dávok je vhodné zvoliť formu vitamínu C, ktorá zabezpečí patričnú biologickú dostupnosť tohto vitamínu, čo obyčajné alebo šumivé tablety nedokážu zabezpečiť a väčšina dávky odíde z tela močom von.

Ako som tvrdila v úvode tohto článku – to, aby sa na nás v sychravom období nenalepil „soplík“, je len špičkou ľadovca všetkých pozitív, ktoré nám vitamín C prináša. Ťahá za nitky v celom rade životne dôležitých oblastiach a dokonca aj tam, kde by to od neho nikto nečakal. A práve preto ho pokojne môžeme nazývať šedou eminenciou nášho zdravia. ■

ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

ŠÍPKY

Šípky sú nenápadné, a predsa ich z hľadiska prospešnosti pre zdravie, máločo prekoná.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ

Rastú pri cestách, pri poliach, lesoch a nie je vylúčené, že obývajú i tvoju záhradu, čitateľ. Ak sa plody zozbierajú, starostlivosť o ne nikdy nevyjde nazmar, naopak, zdravie to potom pripomenie vďakou.

Šípky sú plody, ktoré prináša pre oči lákavá ruža šíповá. Kvitne v najhorúcejších mesiacoch roka, teda v júni a júli. Je to ker, ktorý dorastá do výšky 2,5 metra, ale pokojne môže byť aj menší.

Výrazne posilňujú imunitu, detoxikujú celý organizmus, ochraňujú bunky, preventívne pôsobia proti chrípke, dokonca aj proti rakovine. Podporujú a prečisťujú trávenie, odvodňujú nadbytočnú vodu z tela, zlepšujú funkciu obličiek a močových ciest, starajú sa o pečeň. Zabezpečujú kvalitu vlasov, nechťov, pokožky, priaznivo účinkujú na tvorbu kostného a kĺbového tkaniva. Mierne riedia krv, pomáhajú pri menštruačných ťažkostiach.

Sú vhodným doplnkom na ceste za redukciou hmotnosti.

ŠÍPKOVÝ ČAJ

Najčastejšie sa v súvislosti so šípkami skloňuje príprava tohto nadmieru liečivého čaju. Je najlepším priateľom v zime, pretože je možné, že pre jeho silu, nebudú telo zafažovať nijaké nepríjemné choroby.

Na jeho konzumáciu je potrebné zadovážiť si: 2 ČL vysušených a pomletých šípkok, 4 deci vody, hrnček a sitko.

Nazbierané šípky (najlepšie je ich pohľadať v období prvých mrazov), je nutné poumývať v teplej vode a následne nechať prirodzene preschnúť na plechu. Takto vyschnuté by sa mali pomlieť na drť a opätovne dať na preschnutie, tentoraz v rúre na 40 stupňov. Dve čajové lyžice rozdrvených šípkok sa potom zalejú vriacou vodou a vypijú sa zhruba po 11 minútach lúhovania a scedenia. Pítie šípkového čaju zaručene postaví na nohy.

ŠÍPKOVÝ OLEJ

Vyrába sa za studena, lisovaním plodov šípkov. Jeho použitie je dané iba pre studenú kuchyňu, čo znamená, že ho možno vložiť do jogurtu, koktailu, tvarohu, kaše, ovocného šalátu, zeleninového šalátu, nátierky, omáčky. Tiež si ním možno natrieť pečivo alebo ním pokvapkať hotové mäso, rizoto či cestovinový šalát.

Je jednoznačne preukázateľné, že toľko vitamínu C sa len tak niekde nenájde. Šípkový olej dopomáha nielen k tomu, aby bol človek zdravší, ale aj krajší. Preto si teda odopierať takú príležitosť, keď niet jediného dôvodu, ktorý by mal viesť k zamietavému postoju? ■



Keby vedeli rozprávať neživé tvory, o čom by asi roznášali príbehy? Neviem to naisto, samozrejme, len si domýšľam, ale s použitím fantázie sa domnievam, že by rozširovali veľké klebety i malé klebietky o ľuďoch, ktorí ich vlastnili.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Najviac by sa pravdepodobne šušovalo o sviačkových zážitkoch, pretože je jasné, že ona neopakovateľná a netradičná atmosféra, má čo povedať.

Už len niekoľko týždňov, zopár krátkych aj hlbokých nádychov a spoločnosť oslávi Vianoce. Posadí sa za okrúhly stôl a aj vzdialený sa stane blízkym. Ruka sa načiahne za pohá-

rom, aby sa pripilo na budúcnosť a zabudlo na minulosť. A do úst sa vloží medovník, bez ktorého by večera s prívlastkom štedrá, stratila zázračnú moc. Veru aj ten medovník by sa zaiste rozrozprával, smial by sa aj by bol dojatý nad zvrätajúcou sa gazdinou, ktorá hľadá dokonalosť v nedokonalosti, aby napokon zistila, že najlepší je smiech rodiny.

MÁ MINULOSŤ

Všetko má históriu a každá vec sa akosi prirodzene alebo aj neprirodzene, preniesla do podoby, v akej ju pozná 21. storočie. Ani perník nie je výnimkou a nezjavil sa v domácej kuchyni len tak, sčista-jasna.

Zmienka o medovom ceste má koreň už aj v Biblii, z čoho vyplýva, že pochutina prežila tisícročia. Tí, ktorých sa dalo považovať za medovníkárov, sa, okrem iného, venovali aj výrobe sviečok. V krajine, ktorá je našou domovinou, je perníková tradícia iná ako v ďalších končinách. A ozaj, aj nádherne voňajúca sladkosť má patróna, symbolom je matka Božia aj s dieťaťom.

UŽ TO BUDE DESAŤ ROKOV

Eva Sojčáková je perníkárka ako sa patrí. Koniec koncov s medovníkom pracuje už zhruba desať rokov a od počiatku až doposiaľ sa čo-to priučila.

„Prvé medovníky, ktoré som skúšala, boli príšerné. Boli to také strašidlá. Začalo sa to vďaka môjmu manželovi. Bol to včelár a raz domov priniesol taký kalendár. Videla som tam výtvory majsterky v pečeni medovníkov na Slovensku. Keď som sa na to zapozerala, povedala som si, že aj ja to dokážem.“

Jej práca nie je len taká obyčajná, veď si to vyžaduje aj kreativitu a kusisko trpezlivosti.

„Moje medovníčky nie sú také tradičné, aké sa voľakedy predávali na jarmokoch. Tie moje sú vyslovene dekoratívne, robím na nich také čipkované vzory. Perníček potom vyzerá tak, akoby bol potiahnutý krajkou.“

Proces tvorenia je záležitosť oddychu, nevie však presne opísať, ako a kedy sa zrodí úplná predstava o konečnej podobe.

„Keď si medovník vezmem do ruky, tak presne viem, ako ho mám vytvoriť. Neviem však presne povedať, ako to prebieha, jedno-ducho to viem.“

Dôchodkový vek jej naplno umožňuje tráviť ne jeden večer pri tom, čo jej dušu robí šťastnejšou.

„Ja už som na dôchodku a je to môj koníček. Okrem medovníčkov, zdobím aj vajíčka, maľujem obrázky a iné. Vždy si oddýchnem a teším sa, keď niečo z toho môžem potom darovať aj ďalej.“

Zvláštnosťou je skutočnosť, že ona sama medovník príliš neobľubuje a že dokonca sa jej nos nevyžíva ani vo vône, ktorú väčšina vŕahuje do plúc s potešením.

„Ja osobne perníčky nejem, ale moje deti ich zbožňujú. A ak mám pravdu povedať, nemám rada ani chuť perníkovej vône. Mám však medovníčkami ozdobený celý Vianočný stromček.“ ■

RECEPT

A čo by to bol za perníkový článok, ak by v ňom chýbal recept?

Potrebovať sa bude: pol kila hladkej múky, 12 a pol dkg masla, 19 dkg práškového cukru, 3 lyžice medu, dve celé vajíčka, jednu kávovú lyžičku sódy bikarbóny, perníkové korenie podľa chuti.

Smie sa pridať aj lyžica kakaa, vďaka čomu bude medovník tmavší a vynikne biela poleva.

Keď je každá surovina pripravená, urobí sa cesto s hrúbkou približne jeden centimeter. Samozrejmosťou je, že sa používa vykrajovač. Následne sa potrie vajíčkom a pečie sa v rúre, ktorá je nastavená na 170 stupňov, pričom treba cesto nechať piecť v priebehu siedmich minút.

Nuž a potom sa odporúča vytrvalosť, pretože medovník musí vyčkať asi jeden deň.

Pokiaľ srdce túži po poleve, ani to nie je problém.

Stačí mať jeden predcedený bielo, 14 dkg práškového cukru a citrónovú šťavu. Vezme sa varecha, mieša sa 30 minút, teda dovtedy, kým sa poleva nezačne lesknúť. A pozor, cukor je nutné dvakrát preosiať!



RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

GNOCCHI S HOKKAIDO OMÁČKOU

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Pripravíme jednoduché zemiakové cesto. Pre štyri osoby budeme potrebovať: 450 g zemiakov uvarených v šupke, 1 vajce, približne 115 g polohrubej múky.

Zemiaky uvaríme v šupke do mäkka. Zlejeme z nich vodu a necháme vychladnúť. Očistíme zemiaky a pretlačíme ich cez sitko. Pridáme vajce a štipku soli. Postupne pridávame múku a za každým pridaním hmotu dobre premiešame, až kým nám nevznikne hladké cesto. Cesto hnetieme asi 3 minúty. Ak je potrebné, pridáme viac múky. Cesto má byť hladké a má sa prestať lepiť.

Rozdelíme cesto na 6 rovnakých častí. Každú časť vytvarujeme do približne 15 cm dlhého valca o hrúbke 2,5 cm. Valec rozdelíme na 6 častí a každú z nich pomôžeme a vytvarujeme do tvaru gnocchi. Hrotom vydličky vtlačíme do cesta otlačky, ktoré sú pre talianske gnocchi charakteristické.

Vodu vo veľkom hrnci privedieme do varu. Pridáme soľ. Do vriacej vody vkladáme gnoc-

chi vždy po častiach - 12 kusov naraz. Približne po 2 minútach vyplávu na povrch a následne ich necháme variť približne 4 minúty. Gnocchi z vody vyberieme pomocou sitka a necháme ich v tam, kým voda odkvapá. Zatiaľ uvaríme ďalšie nachystané gnocchi. Postup opakujeme.

K príprave omáčky budeme potrebovať: jednu veľkú hokkaido tekvicu, šalotku, tekvicové semenka, olivový olej, soľ, parmezán.

Tekvicu umyjeme, vydlabeme vnútro a čistú dužinu rozdelíme na tri časti. Jednu časť nakrájame na rovnomerné menšie diely spolu so šupkou. Na olivovom oleji osmažíme šalotku. Pridáme nakrájanú tekvicu a restujeme do mäkka. Zvyšné dve časti hokkaido ošúpeme a dáme do vody uvariť do mäkka. Ponorným mixérom uvarenú tekvicu rozmixujeme. Zamiešame orestovanú tekvicu. Dochutíme soľou, čerstvo mletým peprom a strúhaným parmezánom. Omáčka je hotová. Zmiešame omáčku a gnocchi. Podávame s opraženými tekvicovými semenkami a parmezánovými lupienkami.

DARY ZEME

Himalájska soľ



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

Lan hnedý BIO



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

Tekvicové semienka BIO



Tekoicové jadierka v BIO kvalite sú zdravé, majú nižšiu energetickú hodnotu ako čipsy alebo iné slané maškrtky a podporujú celé telo k lepšiemu zdraviu. Tí, čo potrebujú schudnúť si taktiež prídu na svoje. Podporujú zdravé chudnutie, odvodnenie organizmu, doplnenie správneho tuku, odstránenie zlého cholesterolu a prečistia Vám celé telo od škodlivých látok. Silná podpora obranyschopnosti. Ochrana buniek pred rakovinovým bujením 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 nechtov - eliminuje kožné ochorenia a poranenia. Prevencia proti Osteoporóze - spevnenie kĺbovej a kostnej hmoty

VŠETCI CHCEME VYHRAŤ, ALE MÁLOKTO CHCE BOJOVAŤ

Nie je to zvláštne? Veď predsa je celkom zrejmé, že bez vstúpenia do boja, sa výhra celkom naisto nevyhrá. Trvá krátko, kým sa človek rozhodne vzdať a ani celý život mu potom nestačí na ľútosť nad tým, čo pre strach neurobil.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**



Alex, malý chlapec, ktorého príbeh hlboko zasiahol srdce celého národa, je právom označovaný za bojovníka. Bil sa s nespravodlivosťou, ale napokon sa aj tá musela skloniť a prenechať miesto pre každodennú radosť.

Či to bolo ľahké? Och, určite nebolo, spočiatku sa to dokonca javilo beznádejne. Ale šťastný koniec nebyva iba súčasťou rozprávky, dá sa nájsť aj uprostred občas krutej reality.

ZAČALO SA TO TAKTO

Alex sa narodil v roku 2018 a vtedy nikomu ani na um nezišlo, že jeho vývoj bude prebiehať s ťažkosťou. Pochybnosť, či je všetko v poriadku, nastala päť mesiacov po jeho prvom nádychu. Jeho matka si všimla, že dieťa nedokáže zdvihnúť nohy až k bruchu, vďaka čomu sa, prirodzene, rozvinula obava. Medicína sa snažila, vyšetrovalo sa, až sa napokon dopracovalo k zisteniu, že Alex trpí spinálnou svalovou atrofiou prvého stupňa. Choroba má za následok, že svalové bunky postupne ubúdajú.

Dostupné liečenie problém nezlepšilo, iba spomaľovalo zhoršovanie. Americký úrad pre kontrolu potravín a liečiv však v máji roku 2019 schválil liek, ktorý predstavuje pre

deti trpiace podobne ako Alex, nádej a priam zázrak uprostred temnoty. Môže ho užiť dieťa nie staršie ako dva roky a, žiaľ, finančná cena je ohromujúco vysoká.

Dobro ale, našťastie, nezomrelo, a na sumu sa vyzbierala krajina, pričom ostávajúci zvyšok doplatila zdravotná poisťovňa.

POKROKY

Monika Brdárska, Alexova mama, sa nevie vynadívať na každodenný pokrok a neprestáva byť vďačná za zvrat, ktorý v rodinnom príbehu spôsobila dobrota národa.

„Podanie lieku malo už po týždni viditeľný účinok. Alexko zosilnel a dokázal sa čoraz lepšie udržať sám v sede. Vďaka tomu sa dnes už dokáže oveľa lepšie hrať so svojou sestrou. Zapája sa do spoločných činností a dokonca sa na invalidnom vozíku môžu hrať aj na naháňačky alebo schovávačky. Alex je teraz oveľa samostatnejší a to veľmi pomáha aj nám, rodičom.“

Na neľahké obdobie sa nezabudlo, ale pripomína sa viac koniec než začiatok. Zvládnuť čosi také, chcelo viac než len zatnúť zuby a povedať si zopár pozitívne znejúcich viet.

„Pomohla nám rodina, kamaráti a všetci dobrí ľudia. Povzbudzovali nás a podporovali a tým nám dávali aj nádej, ale aj pocit, že robíme dobre a odhodlanie bojovať až do konca. Veľmi nás všetka táto podpora držala „nad vodou“.“

Vplyvom nedobrovoľného súžitia s chorobou, sa menil a neustále mení aj postoj k životu ako takému.

„Celkovo Alexova choroba veľmi zmenila náš postoj k životu. Nikdy nás nenapadlo, že by sa nám mohlo niečo podobné stať a až teraz vidíme, koľko podobných osudov je všade okolo nás a je to úplne iný život, ako sme doteraz poznali.“

Posolstvo príbehu nesie v sebe pravdu ostrejšiu než meč. Nádej neumdlieva, nemení sa pod ňarochou okolností a verí v to najlepšie. Navyše, vždy sa nájde oné povestné

svetlo na konci dlhočizného a úzkosť vyvolávajúceho tunelu.

„Netreba sa vzdávať. Ani my sme netušili, akú obrovskú pomoc dostaneme od ľudí. Aj keď to je veľmi ťažké, naše detičky nás potrebujú a tiež je dôležité vedieť si aj oddýchnuť, aby sme vládali bojovať ďalej.“ ■



CVIČENIA PRE ĽAHŠIE UČENIE

Pravá a ľavá hemisféra sa síce špecializujú na rôzne mentálne funkcie, avšak predstava, že jednotlivci sa viac spoliehajú na jednu alebo druhú hemisféru ignoruje zložitosť vzťahu medzi nimi. Štúdie ukazujú, že pravidelné cvičenie môže byť ľahkým spôsobom, ako zlepšiť funkčné spojenie medzi jednotlivými oblasťami mozgu. Aké hry teda môžeme využiť predtým, než sa pustíme do učenia s našimi deťmi?

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

Písanie mena do vzduchu: dieťa má napísať do vzduchu oboma rukami naraz „zrkadlovo“ (pravou rukou doprava, ľavou doľava) svoje meno.

Kreslenie geometrických tvarov: dieťa kreslí oboma rukami naraz do vzduchu známe geometrické útvary.

Státie na nohe: dieťa sa postaví na jednu nohu a skúsi postupne vydržať tak 1 minútu. Minúta je zvyčajne dostatočný čas na to, aby sa dostavila zmena. Potom nohy vymeniam.

Krížové pohyby: lakeť ľavej ruky sa dotkne kolena pravej nohy, lakeť pravej ruky sa dotkne kolena ľavej nohy (počítajme s tým, že spočiatku to väčšine detí nepôjde). Opakujeme 20x. Je dobré toto cvičenie vykonávať denne na začiatku učenia. Až deti dobre zvládnu krížové pohyby, je vhodné ich kombinovať s pohybmi jednosmernými (rovnaká ruka, rovnaká noha, každá 10x). Končíme však vždy pohybom krížovým!

Hravé maľovanie (dvojaké kreslenie): v každej ruke máme jednu ceruzku alebo fixu (fixa lepšie kľže po papieri) a oboma rukami súčasne maľujeme postavy, tváre, symboly alebo ob-

razy (domček, slniečko, stromček). Necháme na deťoch, či namaľujú súčasne dve slniečka každou rukou alebo jedno slniečko oboma rukami. Maľovanie má upokojujúci vplyv na oči, rozvíja tvorivosť, uľahčuje písanie.

Slon (osmičky ušami): mierny stoj rozkročný, pokrčíme nohy, jednu ruku vzpažíme a hlavu (ucho) pevne pritlačíme kramenu tej istej ruky. Pritom očami sledujeme natiahnuté prsty tejto paže. Píšeme do vzduchu čo najväčšiu ležatú osmičku. Začínáme vždy od stredu nahor doprava alebo doľava, píšeme osmičky (10x jednou rukou, 10x druhú a 10x oboma; uši sú stále pritísnuté). Obmena. Namiesto osmičiek píšeme písmená (slova). Najprv každou rukou zvlášť, potom oboma naraz. Cvičenie uvoľňuje krk, upokojuje zrak. Pred diktátom je vhodné napísať ťažké slová týmto spôsobom.

Kobra: ľah na brucho, pokrčené ruky spočívajú dlaňami na zemi pod ramenami, nohy sú natiahnuté. S výdychom zdvíhame hlavu a vzpierame sa do natiahnutých rúk (poloha kobyry). Voľne dýchame, vydržíme 5 až 10 s a vraciame sa pomaly späť. Čelo položíme na podlahu, chvíľku odpočinieme. Opakujeme 4x. Cvičenie pôsobí na koordináciu ruky a očí.



DIY AKTIVITA

ŇUŇU STRAŠIDLÁ

Tradícia sviatku všetkých svätých má u nás pevné základy a určite by sme si pamiatku na našich zosnulých mali uctiť zapálením sviečky v rodinnom kruhu našich najbližších.

Text **DANIELA DLUGOŠOVÁ**, www.malygazda.com

Zároveň v iných krajinách má silnú tradíciu Halloween, preto sme sa rozhodli deťom spríjemniť lockdown a pripravili sme si pre nich strašidelno – kreatívny Halloween DIY projekt.

Predstavujeme vám múmiu Etelu a Emila, netopiera Viktora a tekvicu Gvendy. Veríme, že sa pri ich výrobe zabavíte aj spolu s rodičmi a skráslite si nimi detskú izbu.

Pripravte si: lepidlo, štetec, obväz, temperovú farbu – čiernu a oranžovú, 4 sklá od Ňuňu, 2 ks sviečok, Ňuňu šablóna strašidiel (stiahnete ju zo stránky www.malygazda.com/index.php/blog).

Prvý a dôležitý krok je prizvať si rodinných príslušníkov, aby vám pomohli zjesť 4 ks Ňuňu smotanového jogurtu s ovocným pyré. Sklá umyte, osušte. 2 ks skiel nafarbíte na čierne a oranžovo. Nechajte úplne uschnúť. Na múmie potrebujete lepidlo a obväz, ktorý si nastrihajte na dlhé pásiky cca 0,5 m a široké 3 cm. Postupne aplikujte lepidlo na sklo a lepte na to obväz.

Povystrihujte všetky časti, alebo iba to, čo sa vám páči. Kreativite sa medzi nekladú. Nalepte ich na sklá. Do múmií vložte sviečky.

Strašidelná Ňuňuňu párty môže začať. Prípadne ozdobené sklá môžete použiť ako stojany na perá. ■

ČARO VŇNÍ

HISTÓRIA PARFUMU

Zdá sa, že čo tu je dnes, raz už predsa len bolo. Nič nie je nové, všetko sa vplyvom čoraz modernejšej doby vylepšuje a mení tvár. Napriek tomu je vzrušujúce sledovať cestu tiahnucu sa naprieč storočiami a pozorovať šum hlasov, radostí i starostí. Ach, ale nech nepíšem iba tak do vetra, nech čitateľ spozná, aké dobrodružstvo viedlo k prvému parfumu a nech pocíti vôňu mŕňajúceho sa času a tlkot srdca histórie.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Prvý parfum sa objavil za dávneho času, keď existoval štát zvaný Mezopotámia. Pravda, nech sa nenechá nikto pomýliť, pretože vtedajší pútnik poznal vôňu v inej forme, než pod akou si ju predstavuje človek žijúci tu a teraz.

Pod pojmom parfum sa označovali všakovaké mastičky, živice či bilinky a používanie nemalo za účel vyvolať dojem luxusu alebo zvýšenie atraktivity, ale nadviazať nadprirodzené spojenie s božstvom, prípadne inou vyššou mocou. V Egypte sa parfum, naopak, vnímal ako čosi neskutočne úžasné. Potešenie to prinášalo najmä mužskej časti spoločnosti, tá si dávala obzvlášť záležať na voňajúcom kúpeli.

NÁDOBA

Kým prítomnosť uschováva parfum v čo najkreatívnejšie vyrobenom flakóne, v minulosti dobre poslúžila aj nádoba z kameňa, hlíny alebo bronz. A nepohrdalo sa dokonca ani drevom.

Aby však nevznikla dajaká pochybnosť, Egypt sa nielenže nazýva civilizáciou s dokonalé vycibreným vkusom, tiež sa o ňom rozpráva ako o kolíske prvotného flakónu. Vyrobit sa zo skla a počiatok sa datuje na rok 1000 pred našim letopočtom.

PREVRAT

Chýr o takej a onakej vône sa šírila, vďaka čomu sa inšpirovala jednak Čína, jednak Kartágo a aj Grécko. Prevrat však spôsobil národ Arabov, ten totiž objavil destiláciu a odtiaľ bol malilinký krôčik k začleneniu alkoholu do parfumu.

Keďže hygiena nezažívala zlatý vek, vôňa sa postarala o prekrytie zápachu.

RUKAVICE

Za viac ako len zmienku stojí 17. storočie. Na scéne sa ako žiarivá hviezda objavuje Francúzsko a začína sa šepkať, že oná krajina je voňavkárska veľmoc. Poďakovať sa za to môže aj Katarína Medicejskej, ktorá do Paríža zanesla parfumované rukavice. Dôvod, prečo sa také čosi vôbec vynašlo, bola potreba zamaskovať pach zvieracej kože. Žiaľ, pompéznosť Francúzska mierne zaniká pri pomyslení si, aký nedostatok hygienického návyku vládol. Sám kráľ sa vraj odmietal kúpať, a ak aj dakedy skočil do vody, urobil tak zo zábavy. Na kúpanie spoločnosť nazerala s povýšením, je to len proces liečenia sa, vravelo sa.

Aj preto sa šlo pretrhnúť v tom, kto aký parfum vymyslí. Vôňa sa striekala na pokožku, nábytok, vpúšťala sa do vejára.

PRVÁ KOLÍNSKA

18. storočie doprialo vznik kolínskej. Na dvore vládol Ľudovít XVI. a po pravici mu verne stála jeho známa manželka.

Zmes citróna, bergamotu a rozmarínu pôsobila osviežujúco a dávala sa do kúpeľa, zriedovala sa s vínom, pojedala sa na kocke cukru či zastupovala ústnu vodu. Priestor dostávala aj ako obklad na rany a uskladňovala sa v pozlátených nádobách.

Hoc kráľ a kráľovná zaznamenali aj neúspech, jednoznačne sa im nedá uprieť miesto v dejinách módy. Panovník odštartoval vyrábanie flakónu v tvare hrušky a nesmierne populárna bola i práca so sklom.

Joj, a môcť tak navštíviť nejaký ten vonný dom, ktorý vtedy hojne pribúdala.

TÁ COCO

Neviem si predstaviť článok o histórii parfumu, v ktorom by nebola aspoň veta o žene, čo pozná celý svet.

Áno, reč je, ako inak, o Coco Chanel, ktorá v roku 1921 začala s produkciou nesmrteľnej vône.

JE TO DÔLEŽITÉ AJ ZLOŽITÉ

O parfume sa rozpovedal aj Peter Béreš, ktorý sa pýši profesiou redaktora v RTVS.

Myslí si, že čo sa výberu týka, je to trochu zložitejšie.

„Je to dôležité a súčasne trochu zložité, kým sa človek dopracuje k vytvoreniu osobnostnej arómy, ktorá by vyhovovala jemu i jeho okoliu.“

Peter Béreš je však nadmieru tolerantný, pokiaľ ide o preferenciu opačného pohlavia. Vie, čo sa mu páči, ale súčasne dáva slobodu.

„Nemám rád príliš sladké vône, ktoré ale u žien u nás prevažujú. Súčasnne si nedovoľujem miešať sa do osobnostnej kozmetickej politiky ktorejkoľvek zo žien, čo poznám. Ide o príliš intímnu zónu, ktorá, pravda, presakuje navôkol.“



**O VŇACH SA
S NAMI
ZHOVÁRAL**

PETER BÉREŠ
redaktor

Keby smel mať tú možnosť namiešať si snový parfum, bolo by to jednoduché.

„Mám rád bergamot, i citrusové a tabakové vône. Ale v základe asi bergamot. Som v tomto pomerne jednoduchý.“

Nuž a prečo si prostredníctvom vône nezaspomínať na detstvo? Koniec koncov každý jedinec sa k nemu rád vracia a to najmä vtedy, keď mu dospelosť, takpovediac, nevonía.

Peter Béreš si pripomína vďaka čuchu a možno nejedného prekvapí, čo sa pre neho spája s ranným obdobím života.

„S detstvom sa mi spája vôňa paradajkovej polievky, limonády v plastovom vrecku, čapovanej kofoly a čokoládovej tyčinky Deva, kostolného kadidla, latríny v drevenici starej matky, celulózky v Ružomberku (vždy pri prechode vlakom cez mesto) a skoro každé leto vôňa neuveriteľne čistého horského vzduchu presýteného rozmanitými kvitnúcimi kvetmi na kysuckých kopaniciach.“

PROVOCANT

Vynikne pri spoločenských udalostiach. Je to zmyselná vôňa pre mužov s kombináciou ambry, bergamotu a cédrového dreva. Je to veľmi zmyselná a návyková vôňa, do ktorej sa zamilujete vy aj vaše okolie!

FORCE

Je hravá letná pánska vôňa, v ktorej sa miešajú ležérnosť a dravosť, vhodná pre aktívnych ľudí, poskytne Vám okamžitú dávku energie. Je to zmyselný parfém pre príťažlivého muža, z ktorého vyžaruje energia.

HYPNÔSE BIEN DONNE

Opojná vôňa, vďaka ktorej budete v každej spoločnosti absolútne jedineční, vďaka zložkám pačuli, cédru a kardamómu.

LE FEU

Je určený všetkým mužom, ktorí sa nebaja vyšš v ústrety novým zážitkom, dodá Vám dávku luxusu, harmónie a životného štýlu.



LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE

AME

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

BRILLANCE

Ovocno-kvetinová vôňa v sebe snúbi šľavnaté ovocie so sladkou arómou kvetov a vanilkou. Unikátne zloženie vône prináša dokonalú eleganciu a originalitu. Je vhodná na každodenné nosenie, ale i na výnimočné príležitosti, a to po celý rok.

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. Hlavnou zložkou tohto parfému je sicilský citrón, ktorý Vás očarí už pri prvom oboznámení.

DANSE POUR PARIS

Je komplexnou vôňou, ktorá vyzdvihuje ženskú eleganciu, rafinovanú ženskosť a nesie v sebe magickú zvodnosť okamihu. Je tódynamická a zároveň tajuplná vôňa, ktorá okolo vás vytvorí neobyčajne príťažlivú auru. Magická vôňa pre tajuplné a záhadné ženy, ktoré radi manipulujú s myšlienkami druhých.

www.defrance.vip



ČO JE TO REJUVENIZÁCIA?

Rejuvenizácia znamená lekársky názov, proces, ktorý umožňuje omladenie vašej tváre. Ide o mini invazívne ošetrenie umožňujúce okamžitý návrat k práci a je takmer bezbolestné.

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

Rejuvenizácia využíva širokospektrálne svetlo, ktoré doplnením o prehriatie hlbokých častí, ktoré zabezpečí práve vysokofrekvenčný elektrický prúd, môže výrazne ovplyvňovať všetky kozmetické chyby, ktoré sa nachádzajú v hlbších častiach pokožky a taktiež kolagén, čím sa zvýši tonus pokožky a vypnú sa aj drobné vrásky.

Ošetrenie je vhodné ako prevencia starnutia, pre rozjasnenie a omladenie pokožky, slúži k zvýšeniu hydratácie, redukuje vrásky, rozšírené cievy a pigmentácie, tiež tlmí procesové zápal v pokožke a bráni rozvoju baktérií. Ošetrenie je preto veľmi vhodné i pre pleť trpiacu akné.

AKO PREBIEHA ZÁKROK?

Počas aplikácie intenzívneho pulzného svetla si pacient chráni oči tmavými okuliarmi. Pred ošetrením sa pleť odlíči a na aplikovanú oblasť sa potom naniesie gél, na pokožku sa priloží kryštál, cez ktorý prechádza svetelný impulz presne definovanej vlnovej dĺžky. Ten ničí pigmentové bunky alebo hemoglobín v rozšírených cievkach. Počas zákroku dochádza k výraznému prehriatiu ošetrovanej oblasti a klient môže cítiť teplo a pocit štipnutia na pokožke. Ošetrenie nie je bolestivé.

KEDY JE VHDNÉ ABSOLVOVAŤ FOTOREJUVENIZÁCIU?

- fotoageing (stárnutie pleti vplyvom UV žiarenia zo slnka)
- jemné mimické vrásky
- farebná nejednotnosť pleti
- pórovitosť pleti
- aknózna pleť

Milé dámy, nové procedúry – laserové ošetrenia môžete absolvovať v Interklinik Poprad.



MedicProgress

Konopné mazanie hrejivé

Prípravok na masáž a tonizáciu pohybového ústrojenstva. Má hrejivé pôsobenie na kĺby a svaly, podporuje prekrvenie s relaxačným účinkom prináša úľavu pri svalovej únave, znižuje stuhnutosť svalov, ktoré môžu viesť až k bolesti.

Health culture

Konopné mazanie EKZÉM

Masť s regeneračným účinkom na pokožku so sklonom k ekzémom. Obsahuje bio konopný olej, extrakt z *Physalis angulata* a vitamíny skupiny B.



Gold-Vit C 1000 Forte

Výživový doplnok v kapsulách obsahujúci vitamín C novej generácie PureWay-C vo zvýšenej dávke PureWay-C je patentovaná forma vitamínu C-mikrokapsulovaný komplex kyseliny L-askorbovej a prírodných rastlinných voskov, stráviteľný pre žalúdok, podporujúci imunitný systém, obohatený o citrusové bioflavonoidy.



Natures Baciltrafil

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.

TRENDY Z LEKÁRNE



Zinok

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

Desinvir

Sprej s antibakteriálnym a antivirovým zložením na ruky, kľučky, toalety, klávesnice... Jednoduchá aplikácia bez alergénov. Pre každodenné použitie pre dospelých a deti od 1 roka. Unikátne zloženie chráni a nevysušuje. Hlavne 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.



PIM LIFEVISION

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

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

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

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

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

Probiocol plus

Podľa viacerých štúdií sa probiotiká osvedčili u pacientov s hnačkami rôzneho pôvodu, keďže vracajú do čriev „stratene“ baktérie, alebo vytláčajú rozmnožené škodlivé baktérie. Hrajú dôležitú úlohu ako doplnková liečba pri infekčných zápaloch čriev, či užívaní antibiotík, akútnych vírusových infekciách, syndróme dráždivého čreva, chronickej zápche, akútnych, hlavne vracajúcich sa vaginálnych infekciách a zápaloch, vysokom cholesterolu v krvi, alergiách či atopických kožných ochoreniach.

TERAZ JE SPRÁVNÝ ČAS PRE MULTI LEVEL MARKETING

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



Text **MIROSLAV HRUŠKA**, www.lifevision.sk
autor je spolumajiteľom spoločnosti

„Pred rokom a pol sme sa rozhodli vytvoriť a dať na trh Slovensko - český, čistý, jednoduchý a spravodlivý Multi Level Marketing (MLM), alebo tiež sieťový marketing s neslovenským názvom LIFE VISION. Slovensko - český hlavne preto, že produkty pod našou značkou Life Vision vyrábame prevažne na Slovensku a v Čechách, okrem parfémov, ktoré nám vyrába naša spriaznená parfuméria neďaleko Paríža. Naš MLM, je forma, ktorá je jednoduchá a spravodlivá bez kadejakých binárnych vzorcov a nekalých praktík a hlavne je cenovo dostupná pre Slovenský a český trh

a našich spotrebiteľov, čo bolo našim cieľom a zároveň dôvodom, prečo sme vstupili aj na takýto obchodný kanál a jeho formu. Je to vlastne forma marketingu, ktorá funguje na veľmi jednoduchom, ale účinnom princípe a používajú ho spoločnosti v rôznych odvetviach na predaj svojich produktov a služieb. Navyše s využitím dostupných internetových nástrojov sa aj v MLM otvárajú nové spôsoby a možnosti podnikania. Aj preto Life Vision MLM a práve preto v dnešnej dobe rôznych finančných žralokov posobiacich vo farmácii.

Veľa ľudí si spája MLM s podvodnými schémami a to častokrát oprávnenne, pretože na trhu je aj mnoho podvodných neseriózných spoločností a jednotlivcov, ktorí túto formu marketingu zneužívajú pre podvody. V skutočnosti nie je Multi Level Marketing predurčený k tomu, aby pomocou neho zarábalo nekonečné množstvo ľudí, lebo to ani nie je možné, preto je dôležité zapojiť sa na jeho začiatku a ako sa hovorí byť na správnom mieste v správny čas. Life Vision je príležitosť pre tých, ktorí naozaj chcú. Isteže sú na trhu spoločnosti, ktoré fungujú 30 rokov a manažeri, ktorí boli na začiatku sa majú veľmi dobre a profitujú z celej nákupnej a obchodnej siete, ale ako to iste vieme cestovať v čase nevieme. Preto je naozaj veľmi dôležité byť na skutočnom začiatku, ktorý trvá približne 5 rokov a ponúkať kvalitné produkty, pre ktoré sa nákupne spoločenstvo opakovane a rado vráti svojim

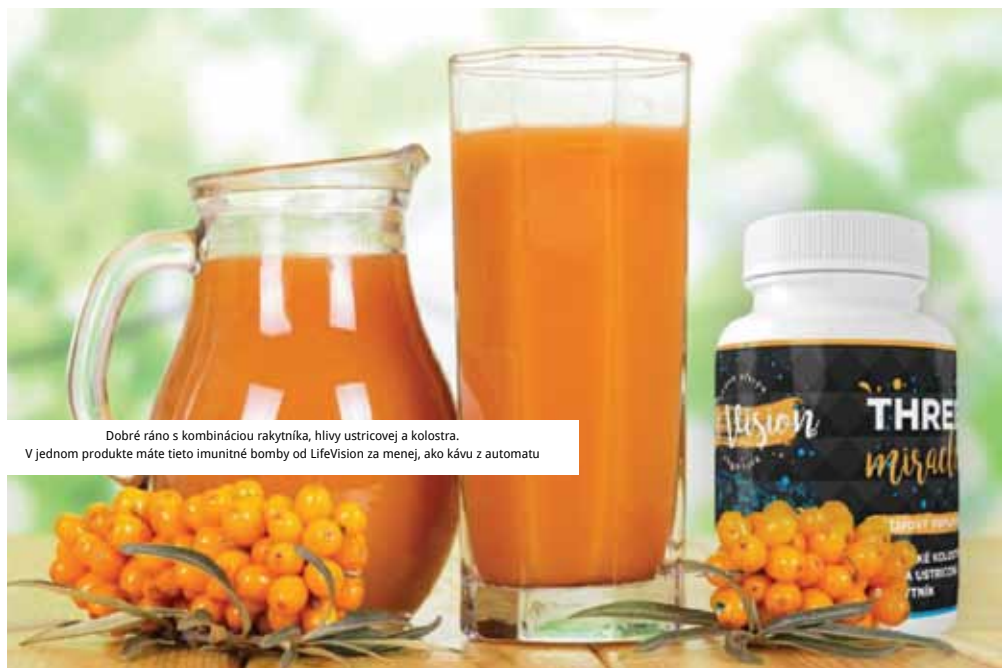
nákupom. Ak je produkt navyše za dostupné ceny, je to predurčené na úspech, ale nič nie je samozrejme len tak. Úspech je v tomto prípade odmena za tvrdú a vytvalú prácu. MLM LIFE VISION umožňuje zarábať peniaze aj bežným ľuďom na každej úrovni MLM systému.

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

môžete zarobiť peniaze ak viete čo robíte, ale nie je to žiadny systém pre bezpracné rýchle zbohatnutie.

AKO VLASTNE MULTI LEVEL MARKETING FUNGUJE?

Na začiatku MLM systému je spoločnosť, ktorá vyrába, alebo dodáva produkty a služby na trh. Tieto spoločnosti dodávajú svoje produkty za veľkoobchodné ceny nezávislým predajcom, ktorí ich predávajú koncovým zákazníkom. Je to v podstate ako keď továreň vyrobí produkt a distribútor, alebo veľkoobchod sa stará o predaj koncovému zákazníkovi. V prípade MLM marketingu môže nezávislý predajca buď predávať tovar koncovému zákazníkovi, a/alebo ďalšiemu nezávislému podradenému predajcovi. Taktiež si predajca môže vytvárať svoj tím ďalších predajcov a



Dobré ráno s kombináciou rakytníka, hľivy ustricovej a kolostra.

V jednom produkte máte tieto imunitné bomby od LifeVision za menej, ako kávu z automatu

keď si títo ľudia zarábajú peniaze, tak určité percento z ich obratu získava predajca, ktorý ich do systému zapojil (tzv. sponzor). Takto vlastne spoločnosť odmeňuje aktívnych ľudí (sponzorov) v systéme za to že pomáhajú zvyšovať predaje aj cez svoju sieť predajcov.

Hlavný rozdiel medzi spoločnosťami ktoré používajú MLM marketing a tými, ktoré ho nepoužívajú je iba v spôsobe marketingu. Kým firmy bez MLM používajú na propagáciu svojich produktov klasickú priamu reklamu v televízií, novinách alebo iných médiách, čo tvorí cca 35% z ceny produktu a aj tak to nezaplatí nikto iný, ako sám spotrebiteľ v MLM spoločnosti neplatia primárne za reklamu, ale zabezpečujú marketing produktov vďaka sieti nezávislých predajcov a väčšinu peňazí platia predajcom. MLM firmy nepotrebujú veľkoobchodné medzičlánky a nepotrebujú mať svoje predajne, alebo tovar dodávať do obchodov, pretože o predaj sa stará sieť mml predajcov a spotrebiteľov.

VÝHODY MLM

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

vzdelávanie produktové, ale aj obchodné. Ak má spoločnosť dobrý produkt a dobrých predajcov, tak MLM je výhra aj pre spoločnosť aj pre jej nezávislých predajcov.

Určitou nevýhodou ale pre niekoho zase výhodou MLM môže byť to, že táto forma marketingu a práce je hlavne o osobných schopnostiach predajcov a zvlášť tých, ktorí sú na nižšej úrovni v MLM systéme, alebo len začínajú. O úspechu tu v najväčšej miere rozhodujú osobné schopnosti jednotlivcov a preto sa často stáva že ľudia sa zapoja, sú zo začiatku nadšení ale časom zistia, že treba byť naozaj aktívny a pracovať, aby sa dostavili dlhodobé výsledky a zárobok. No a ak ľudia zistia že to nie je až také jednoduché ako si na začiatku mysleli, tak postupne strácajú nadšenie, dôveru až skončia..., vydržia preto len naozaj tí, ktorí skutočne chcú a vedia, čo chcú v živote dostať a dať. Pretože v živote nefunguje ničो za nič, ale ničो za ničो.

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

Multi level marketing má svoje „pre“ aj „proti“ no je to osvedčená forma biznisu a vždy sa v ňom budú zarábať peniaze. Je to pomerne jednoduchá forma podnikania hlavne preto, lebo nevyžaduje až také odborné znalosti a vysoké investície ako niektoré iné spôsoby. S príchodom internetu, (čo nie je z historického hľadiska až tak dávno) sa aj pre MLM systém objavili nové možnosti a trendy, ktoré môžete využiť. Rozhodne internet prináša



www.lifevision.sk

Life Vision SK

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

nový rozmer aj do tohto obchodného modelu a je isté že správnym využívaním dostupných nástrojov internetu ako je web, email, online video, sociálne siete, PPC reklama a pod. sa otvárajú nové možnosti pre ďalších ľudí, ktorí doteraz váhali, alebo nemali o MLM záujem.

Úspech ľudí v MLM závisí hlavne od toho, koľko dokážu osobne predat' a koľko dokážu

získať ďalších spolupracovníkov do svojej obchodnej siete. Ak rozmyšľate nad tým, že sa zapojíte do MLM systému, tak najdôležitejšie je si vybrať kvalitnú spoločnosť, ktorá ponúka kvalitné produkty o ktoré majú ľudia záujem a predávať ich preto, lebo viete, že ďalším ľuďom pomôžu a nie iba preto, že tým chcete zarábať peniaze. ■

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, several products are displayed: a blue box of ORTHO HELP gel tablets, a white bottle of ORTHO HELP gel, a tube of ORTHO HELP ointment, and three jars of KONOPNÉ MAZANIE ointment in blue, red, and green packaging. The background is a soft-focus street scene with trees and buildings.

internetovalekaren.eu