

Class

SLOVAKIA

JANUÁR-FEBRUÁR 2021



NA SLOVENSKU EXISTOVALO
AŽ 60 DRUHOV KROJOV

KREHKOSŤ ZAODETÁ
V KROJI PREDKOV

ŠTYLIZOVANÉ KROJOVANÉ BÁBIKY
Z RÚK GABRIELY NYESOVEJ TEŠIA
OBDAROVANÝCH NA CELOM SVETE

PAMÄTNÍK DVORU

TRI ORIEŠKY PRE KNIŽNICU

Fotograf Martina Kimak



NOVORODENECKÉ FOTENIA V KOŠIČIACH 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

NA SLOVENSKU EXISTOVALO AŽ 60 DRUHOV KROJOV | 9

KREHKOSŤ ZAODETÁ V KROJI PREDKOV | 14

ŠTYLIZOVANÉ KROJOVANÉ BÁBIKY
Z RÚK GABRIELY NYEŠOVEJ TEŠIA OBDAROVANÝCH
NA CELOM SVETE | 19

TRI ORIEŠKY PRE KNIŽNICU | 24

TIPY NA VÝLETY | 26

ADVENTNÝ KALENDÁR ZVONČEK | 28

PAMÄTNÍK DVORU | 29

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 1/2021, ročník 4.

DÁTUM VYDANIA: január 2021

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

VYDÁVA A ROZŠIRUJE: Class s.r.o., Pražská 4, 040 11 Košice

IČO: 48 324 949

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

FOTO NA TITULKE: archív Monika Klučiarová, www.krojovanebabatka.sk

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: Milan Elšík, www.facebook.com/milanfoti

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

WWW.FACEBOOK.COM/CLASS.EU.SK

WWW.CLASS.EU.SK

POSTAVÍME VÁM NOVÉ BÝVANIE, KTORÉ VÁS VYSTIHUJE.



PAPP STAV

www.pappstav.sk

0905 528 978

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

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 komfortne a 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 až na 20 rokov. 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 uzatvorila 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. 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 si svoju budúcnosť zodpovedne plánujú. Umožní vyhnúť sa nepredvídateľným zmenám úrokovej sadzby úveru na bývanie, keďže v tomto prípade je garantovaná počas celej doby splácania. Až 90% výšky úveru pritom získate okamžite, teda môžete hrať napríklad aj zálohy počas prerábky, či dostavby. Takže je to riešenie nielen pre nové bývanie, ale aj na financovanie rekonštrukcie, či rozšírenia domova.

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

Určite áno. môjDOMOV je tu 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 Vasíľom. Páni spojili dlhoročné skúsenosti stabilnej developerskej spoločnosti a mladistvý závan sviežosti v architektúre. Pre nových obyvateľov je ich spolupráca garanciou spoľahlivosti a moderného bývania.





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

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

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

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

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

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

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

+421 918 492 938

www.mondrev.sk/podgombasom





NA SLOVENSKU EXISTOVALO AŽ 60 DRUHOV KROJOV

V súčasnosti módni návrhári často hľadajú inšpiráciu k svojej tvorbe vo výzdobe pôvodných krojov, no len zriedka presne vedia, ako také výšivky vlastne „fungovali“. Ich farebnosť, technika prevedenia, kompozícia či motív totiž presne a prísne záviseli od jednotlivých krajov, ba dokonca podkrajov. Stačil preto letný pohľad na človeka a hneď ste vedeli zaradiť, odkiaľ pochádza. Na prelome 19. a 20. storočia podľa historikov existovalo údajne na Slovensku až 60 druhov krojov!

Text **ANDREA KICREBOVÁ** Foto **FOTOGRAF MARTINA KIMAK**

Dnes sa s úľubou dívame na krásne odetých folkloristov, ktorí nám ešte pyšne predvádzajú tradičné ľudové umenie a obdivujeme ich parádne kroje. Len málokto z nás však tušia, ako sa jednotlivé časti tohto výnimočného odevu nazývajú a akými pravidlami sa presne riadili.

To, čo dnes vnímame ako čosi výnimočné, bol bežný odev ľudí žijúcich na dedinách. Jeho podobu ovplyvňovali viaceré faktory, predovšetkým pôvod a spoločenská vrstva, ale i druh práce, stav či vek.

Kroje sa zhotovovali z prírodných materiálov, teda z ľanu, konope, ovčej vlny, kožušiny a kože.

Ženský kroj

Len ťažko si dnes vieme predstaviť, ako by sme celé dni trávili v oblečení, ktoré už na pohľad vnímame skôr esteticky než prakticky. Dáma v nohaviciach však bola čímsi nepredstaviteľným a kroj mal presne stanovené súčasti.

Zjednodušene môžeme povedať, že sa delil na spodné a vrchné časti.

Spodnú tvorila cudňa – jednoduchý rovný kus látky, ktorý ne-

bol riasený a pekne držal tvar. Jej podstatou bolo, aby nebolo vidno spodnú bielizeň, keď sa dievča, napríklad pri tanci, točilo. V dolnej časti mal vždy aplikáciu z madeiry na ozdobu.

Nasledovala spodnica, pričom bohaté diev-

Výšivky na krojoch sa líšili podľa jednotlivých krajov



Ilustračné fotografie pochádzajú z vystúpenia FS Železiar „Reči o Gemeri“, ktoré sa konalo 16. marca 2016 v Rožňave. Celovečerný program pozostávajúci z reálií života v regióne Gemer predstavil hudbu, spev, tance, nárečie a kroje z horného Gemera, hlavne z obcí Rejdová, Gemerská Poloma, Vlachovo a Gočovo. Choreografia: Vladimír Urban

čatá a ženy nosili pokojne aj tri na sebe. Keď bola totiž sukňa mohutná, bol to znak, že daná dievka pochádza zo zámožnej rodiny. Naopak chudobné dievčatá nosievali len jednu spodnicu, ktorú používali zároveň na spanie. Počas dlhých zimných večerov si ju rozmanito vyšívali a skrášľovali, aby aj v posteli vyzerali príťažlivo. Na spodnicu sa obliekala vrchná sukňa, najčastejšie tmavomodrá alebo bordová a na ňu zásterka.

Vrchný odev pozostával z blúzky, ktorá

mohla byť bohato zdobená a riasená. Čím výraznejšie sa prejavovalo zdobenie, tým viac dávalo dievča najavo, že pochádza z urodzenej rodiny. Na blúzku sa obliekal lajblik (vestička, živôтик), tiež bohato zdobený.

Dievčatá si vlasy upravovali do vrkoča vytvoreného z dvoch až siedmich prameňov a nosili na ňom mašle dvojakej farby. Základnou bola biela a druhá sa vyberala podľa farby sukne. V nedeľu, alebo počas sviatkov či výnimočných príležitostí, akou bola svadba,



nebola základná mašľa biela, ale červená. Na západnom Slovensku si dievky zapletali dva vrkoče, ktoré si obkrútili okolo hlavy. Vydaté ženy museli nosiť čepiec a keď išli do kostola, alebo počas významných sviatkov, si ho ešte museli prekryť obdĺžnikovou šatkou (hustka). Rusínske šatky boli napríklad veľmi pestré s dominanciou cyklámenovej, ružovej a modrej farby, naopak na Zemplíne sa nosievali skôr strohé jednofarebné šatky.

Dievky nosili vo vlasoch okrem mašlí veľmi rady aj venčeky. Čím boli viac nazdobené, tým okatejšie dávala dievčina najavo, že už je súca na vydaj a hľadá si šuhaja. Pred Veľkou nocou chodieval navštevovať domovy podomový obchodník čečáš (dodnes sa využíva prirovnanie aká si čečaná). Ponúkal na predaj rozmanité ozdobné sklíčka, gombíky, mašle i malé zrkadielka, ktoré sa vkladali do členiek a svadobných párt na ozdobu. Na parádenie dámy nosili korále, náušnice v tom čase neexistovali.

Kožuch nosili iba bohatšie ženy. Mal hnedú farbu a siahal pod pás. Kožuch či kabát bol však veľkou vzácnosťou a väčšinou ich dostá-

vali mladomanželia až ako svadobný dar. Rovnako to bolo v prípade topánočiek či čižiem.

Mužský kroj

Chlapi to mali, čo sa týka odievania, výraznejšie jednoduchšie. Základnou súčasťou ich odevu boli plátenná košeľa, nohavice a lajblík. Bohatší nosievali aj klobúk a čierne čižmy, ktorými však začali byť inšpirovaní až od vojakov a mohli byť s mäkkou, alebo tvrdou sárou, no vždy boli kožené. V lete muži chodievali väčšinou bosí. Inak nosili krpce a v zime si do nich zastrkávali onuce – látku, ktorou si balili nohy, aby im nemrzli. Zámožnejší mali aj kabát, alebo kožuch, ktorý bol trojštvrťový, alebo dlhý.

Mužské nohavice nemali zips, pretože v tej dobe neexistoval. Chudobnejší používali namiesto opaska šnúruku, bohatší vlastnili opasky. Gombíky sa vyrábali z kože a z vlny a napríklad na zemplínskych zamutovských vestách bolo zvykom mať na jednej strane päť gombíkov a na druhej štyri. Líšilo sa to však od kraja ku kraju.

Košele boli ručne vyšívane a dnes majú nevy-





číslicteľnú hodnotu. Väčšinou mal každý muž len jednu, pretože jej výroba bola mimoriadne nákladná. Vyžadovala si nielen zručného tkáča, ale i počtára, ktorý vedel vypočítať potrebný počet nití. Z dôvodu šetrenia sa šili košeľe bez tvarovania, aby nevznikal žiadny odpad. Košeľe boli rovné, mali tiež rovné rukávy. Ak sa opotrebovali, začali plniť úplne odlišnú funkciu. Viaceré sa zošili dokopy a používali sa napríklad na zakrývanie sena, prípadne v stajniach na prikrývanie koní.

Zaujímavosťou je tiež skutočnosť, že pierka v klobúkoch údajne nosievali len mládenci. Keď sa oženili, súčasťou obradu bolo, že im ich ženy podupali na znak toho, že už bol ich vyvolený zadaný.

Chlapi nosievali vlasy po pleciah, v strede rozdelené pútcou. Občas sa nad sluchami zaväzovali do uzlov, aby nepadali do očí. Na strednom Slovensku si však napríklad muži zapletali vlasy do štyroch vrkočov. Vlasy sa mastili slaninou alebo maslom, aby sa pekne leskli. ■

Farebnosť jednotlivých krojov závisela vždy od toho, z akej oblasti pochádzali. Rovnako to bolo aj v prípade výšiviek a ornamentov. Pre Zamutov boli napríklad príznačné vyslovene čierne košeľe s fialovým vyšívaním. Abovská košeľa zase mohla mať len modré a červené výšivky.

V slovenskom ľudovom výšivkárstve rozoznávajú štyri základné techniky vyšívania:

Vyšívanie podľa počítaných nití – Touto technikou sa vyšívajú výšivky známe ako preľahovanie, hladkovanie a krížikové vyšívanie. Patria tu napríklad predný, zadný, perličkový a stonkový steh, krížiky, riedky i hustý krúžkovací, retiazkový, kvetinkový a ozdobný steh a mnoho ďalších.

Vyšívanie podľa predkreslenia – Je to takzvané plné vyšívanie a vyšívanie na dierky. Podkladovým materiálom pre vyšívanie na plno a na dierky je zvyčajne plátno, či hodváb, teda materiál, na ktorom nemožno počítať nitky. Základom je presné predkreslenie vzoru (najčastejšie ide o motívy kvetov s lístkami a o ornamenty), ktoré vyšívame hustým ukladáním stehov vedľa seba. Pri vyšívaní na dierky si najprvo predným stehom predznačíme tvar, potom látku krížom prestrihneme a zahňeme dovnútra a dierku obšijeme hustým stehom.

Retiazkové vyšívanie - Ide o techniku vyšívania retiazkovým stehom.

Našívane vyšívanie - Pri tejto technike vlastne už nejde o vyšívanie, pretože vzory sa vystrihujú z určitého druhu látky a našívajú sa na inú látku.

KREHKOSŤ ZAODETÁ V KROJI PREDKOV

Keď vyklíči život a bábätko sa prvý raz zahniezdi v objatí dojatej i viac či menej ubolenej matky, je to ako kvapka na dušu. Poteší sa i lekár a zvyšný zdravotný personál, ktorý si nielen vydýchne od úľavy, že pôrod a teda aj zrod prebehol dobre a rodička i potomok sa môžu pohybovať v kruhu bezpečia, ale aj od akéhosi prirodzeného pocitu vďaka za víťazstvo dobra nad zlom.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **MONIKA KLUČIAROVÁ**

Áno, to všetko novorodenec so sebou prináša, veď zem sa krúti v neustálom kolotoči a občas je naklonená viac k bolesti, a preto človek nutne potrebuje tak dýchať, ako aj veriť, že žiaľ a smrť nemajú ani najmenej posledné slovo.

Monika Klučiarová, fotografka, ktorej bydlisko sa nachádza v Zlatých Moravciach, sa taktiež necháva inšpirovať bábätkom a to až do takej miery, že plačúcemu a smejúcemu sa zázraku, venovala um, talent, čas a aj pozornosť.

NIE JE TO LEN TAK

Monika nie je len tak nejaká hocjaká umelkyňa, jej spôsob fotografovania je vskutku pozoruhodný a nanajvýš výnimočný. Bábätkám totiž robí večnú pamiatku vtedy, keď sú zaoдетé v ľudových krojoch.

Inšpirácia k nej nechodila po horách, ale našla si ju uprostred kostola. Ona ju tam hľadala, vyčkávala v tichu a v myšlienkach usúdila, že dovtedajšie fotografovanie jej prináša viac nudu ako uspokojenie.

A keď napokon oslávila 33 rokov a ako darček jej bola ponúknutá bábika v kroji, navždy sa rozhodlo. Veď prečo by kroj nemohol byť aplikovaný na živom tvorovi, a tak prenesený na obrázku aj k širokej verejnosti?

Prvé fotografovanie sa uskutočnilo na bábätku, ktoré na svete blúdilo iba 30 dní a oblečený malo kroj z darovanej bábiky.

V terajšku má Monika naozaj tučné vrece skúseností a už vie, že novorodeniatko je potrebné zachytiť na snímke do 14 dní od príchodu do rodiny. Musí sa vystihnúť čas, kedy tvrdo spí, aby sa dala upravovať poloha





a vznikol tak kvalitný a zapamätaniahodný materiál. Na konečnom diele sa podieľa nielen ona, ale aj široká skupina ďalších remeselníkov - jeden vyšíva, druhý upravuje, tretí vyrába rekvizity, na ktorých bábätko leží. Proces je to náročný a vyžaduje si hrniec trpezlivosti, ale výsledok je zaiste hodný akejkolvek námahy.

JE O TO ZÁUJEM

O netradičné zobrazenie bábätiek je veľký záujem, a to nielen vďaka rodičom, ktorí sú aktívni účastníci dajakého ľudového zoskupenia, ale aj pasívnym obdivovateľom všetké-

ho, čo v sebe nesie prívlastok tradičné.

Jej výtvory sa dokonca objavili aj na výstave, putovali kade-tade v rámci Slovenska a zašli aj do iných, oveľa vzdialenejších miest sveta.

LÁSKA SA DEDÍ

Zdá sa, že láska sa dedí, pretože aj Monika ju podedila po starom otcovi. Ten sa ako fotograf naplno oddal vášni a rád vysedával v tmavej komore. Ju to, prirodzene, fascinovalo, a tak vyhľadávala cestu k vlastnému prejavu. Najskôr sa objektívom pozerala na prírodu, potom sa do stredu jej záujmu priplietol človek. Nuž a už to tak aj zostalo. ■

O Krojovaných bábätkách s Monikou Klučiarovou

Ktorý moment vo svojej práci máte najradšej?

Všetky chvíle, ktoré prežívam na fotení s rodinkami sú veľmi vzácne. Avšak nakoľko je cieľom získanie vydarenej fotografie, tak počas polohovania bábätko som stále ešte v napätí, či sa dieťaťko nezobudí. Veľakrát sa mi stane tak, že uspávame bábätko napr. hodinu, potom ho polohujem 15-20min., popravím na kroji i rekvizitách všetky detaily – no akonáhle sa postavím a chytím do ruky foťák, aby som spravila cvak, ktorý trvá sekundu – akurát v tej chvíli sa bábätko pohne, a scéna je opäť pripravená na ďalší pokus. Dobrá správa je v tom, že bábätko sa chce „popraviť“ samo a spraví to lepšie než som to pripravila (naaranžovala) ja.

Bolo nejaké fotografovanie, ktoré ste si obzvlášť zapamätali?

Pamätám si každé jedno fotografovanie, nakoľko milujem svoju prácu, spoznávanie nových ľudí a nové výzvy. Ale najviac si pamätám bábätko, ktoré som uspávala, a tak sa mi „prisalo“ na ruku, až mi spravilo cucflek. Bolo to naozaj veľmi milé. Cítila som, akoby mi bábätko vrátilo lásku, ktorú ja pocíťujem ku každému dieťaťku, a teda aj k tomuto.

Je niečo, čo vám v procese tvorby prekáža?

Na fotografovaní vládne pohoda, sú to chvíle veľkej radosti, kedy sa mamičkám po zároku zmení nemocničné prostredie na „ľudovú rozprávku“ priamo doma v obývačke.

Jediné, čo k vydarenej fotografii potrebujem, je dobrý tvrdý spánok dieťaťka, aby som ho vedela napolohovať, prípadne mu dať do ruky nejakú rekvizitu. V súvislosti so slabým spánkom bábätko nemožno hovoriť o prekážke - trepezlivým čakaním si viem poradiť i s tým, ale keď dieťaťko dobre tvrdo spinká – vtedy sa mi pracuje perfektne a výsledky sú vždy krásne prirodzené.

Myslíte si, že ste už našli úplné naplnenie poslania, alebo máte pocit, že sa potrebujete ešte niekam posunúť?

Ďakujem pekne za otázku. Svoju osobnosť vnímam ako bojovníka na dlhé trate... projekt Krojovaných bábätiek dosiahol už veľa – v zmysle, potešil mnoho ľudských srdiec na viacerých kontinentoch. Ale ja pevne verím, že terajší stav pre tento projekt nepredstavuje konečnú. Práve naopak. Mám ešte bohaté predstavy a ciele, kam poviesť túto vznešenú prácu s bábätkami.

Čo cítite, keď sa zahľadíte na bábätko?

Veľmi pekná otázka, ďakujem! Úžas. Úžas je to správne slovo. Človek dnešnej doby prestal žasnúť. Všetko sa nám časom opozerala, neustále chceme svoj zrak sýtiť novými podnetmi a pri tom zabúdame, že to najväčšie bohatstvo je v skutočnosti ukryté v človeku, ktorý je pred nami. Špeciálne to platí o bábätkách, ale rovnako tak je prameňom bohatstva, nad ktorým možno žasnúť, každá dospelá osobnosť. ■



ŠTYLIZOVANÉ KROJOVANÉ BÁBIKY Z RÚK GABRIELY NYESOVEJ TEŠIA OBDAROVANÝCH NA CELOM SVETE

Obdobie detstva je zahalené hmlou zabudlivosti, ale na čosi sa zabudnúť nedá. Nikdy sa z pamäti nevymaže materinské chláčolenie, keď dieťa usedavo plakalo uprostred noci, pretože ho vyrušil nanajvýš znepokojujúci sen o desaťhlavom drakovi. Nie je možné nespomenúť si na kuchyňu a v nej priam hmatateľnú vôňu nedelnej polievky, orechového koláča alebo pečeného kurčťa.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto archív **GABRIELA NYESOVÁ**

Nuž a čo by to bol za nedospelý čas, ak by v ňom chýbala hračka? Dievčaťu svedčala v drobnej dlani bábika, kým chlapec sa zladil s autíčkom.

Aj ja si v myslí uchovávam spomienku na bábiku ležiacu v škatuľke. Cítim jej čipkované oblečenie a takmer by som prstami nahmatala maličké guľaté očka a pekne vykrojené ústa.

Och, a zaodievat' a vymieňať šaty, to bolo vzrušujúce!

Aj Gabriela Nyesová o tom niečo vie, bábiky sú totiž jej život. Tak to aspoň tvrdí a na základe jej výtvorov, ktoré sú viac ako úchvatné, sa jej nedá neveriť.

VENUJE SA TOMU UŽ 13 ROKOV

Gabriela Nyesová sa kedysi živila šitím svadobných šiat. Robila to rok za rokom, svadobný salón čo-to zažil, a ak by vládol hovoriť, určite by vyrozprával ne jeden príbeh o nervóznej neveste či o takej budúcej manželke, čo sa nevedela rozhodnúť pre správnu róbu.

Potom však našla akúsi vyhodenu bábiku, jej oblečením bol kraj.

„Neviem, ako dlho bola vyhodená, možno tam ležala už roky,“ zaspomínala si Gabriela, ktorá po onej skúsenosti okamžite začala s pátraním.

„Vtedy ešte nebol internet, nedalo sa to tak



Važec



Čajkov



Zemplín a Myjava

vyhľadať, ale čítala som všetku dostupnú literatúru, ktorá sa mi dostala pod ruky. Študovala som si k téme a rozhodla som sa, že raz sa tomu budem venovať. Budem pre báby šiť kroje.“

A tak sa aj stalo. Najskôr však musela ukončiť svoju činnosť v salóne, a akonáhle sa priblížilo obdobie s prívlastkom dôchodkové, pobrala sa zhotoviť prvú bábyku. Hneď a zaraz ju ukázala i matke, ktorá toho roku prekročila vek 87.

„Mama neverila, že by to niekto v budúcnosti kupoval,“ hovorí Gabriela Nyesová, ktorá celý život žije v Tešedíkove.

Aké šťastie, že počiatková obava nezaujmu

zo strany verejnosti, bola zbytočná! Gabriele sa totiž darí, o čom svedčí i skutočnosť, že sa svetu bábyk a krojov venuje bežne už 13 rokov.

„Niekedy stojím nad bábykou a presne viem, aký kroj by mala mať. Vyhotoviť takú odetú bábyku trvá hodiny,“ informuje Gabriela, pričom ďalej vysvetľuje, že kroje zošívajú podľa tradície jednotlivých regiónov v rámci Slovenska.

Robí tak na objednávku, kroj si naštuduje dlhým pohľadom na fotografiu a potom jej už prsty usilovne pletú, aby bol výsledok čo najkrajší a vznikla sa z neho čo najväčšia spokojnosť.



Štrba



Zbierku G. Nyesovej tvorí 1 200 bábik

MÁ ZÁSoby

Obdobia tvrdého dopadu epidémie sa nestraňuje, pretože v jej zásobe je takmer dvesto šiat a s takou nádielkou si veru vystačí dlhšie než by kto predpokladal.

O Gabriele Nyesovej sa dá povedať, že je vášnivou zberateľkou. Zbiera nielen bábiky, ktoré sa v súčasnosti v nijakom obchode nenachádzajú, ale aj vybavenie k nim potrebné.

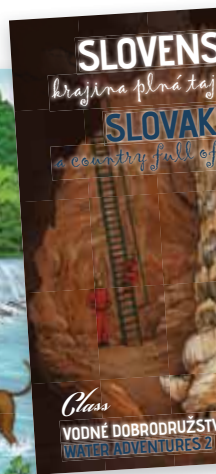
Navštevuje burzy, skupuje a vo vlastníctve má tak bábikový kočík, ako aj všakovaký nábytok určený pre malú a neživú parádnicu.

PREČO TO ROBÍ?

Odpoveď je viac ako jednoduchá.

„Bábiky sú môj život,“ odpovedá úprimne a o jej slove sa nedá pochybovať ani trochu. Do budúcnosti si, tak ako väčšina, praje len pokojný zvyšok života. ■





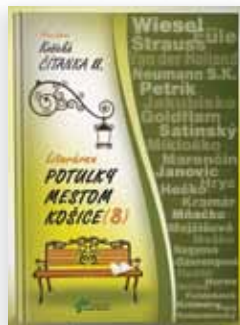
Košícká čítanka

Aké je to vrátiť sa z emigrácie do Košíc? Aké verše písal majiteľ Jakabovho paláca? S kým z Košíc si písal slávny Erasmus Rotterdamský? Ako sa cítili Košičania v auguste 1968? Ako hodnotili mesto nemeckí cestovatelia? Aké boli pocity Košičanov, keď sa k mestu blížila cholera?

Všetky literárne žánre, vrátane komiksu o Košičiach, graffiti na košíckú tému i epigramu. Prenasledovanie Židov, Tolstovjovec v Košičiach i budúca blahoslavená. Doteraz nezverejnené preklady z nemčiny a maďarčiny. Medzi autormi nechýbajú: Olga Feldeková, Arnošt Goldfalm, Juraj Jakubisko, Július Satinský, Andrej Hryc, Petra Džerengová-Nagyová, Tomáš Janovic...

Z ďalších 100 kníh sveta od 87 autorov pre vás **Milan Kolcun** znova vybral to najkošíckejšie.

V predaji v kníhkupectve **Artforum, Panta Rhei** a **Mestskom informačnom centre** na Hlavnej 32 v Košičiach



Hoci Milan Kolcun doteraz písal o histórii Košíc (Potulky mestom Košice), má svoj názor aj na budúcnosť a nielen u nás, ale celkovo. Odohrá sa koniec sveta, alebo si ho oddialime? O tom dumá hlavný hrdina (mini)románu **Najnovší hriech**. Vo svete, kde kópie porazili originály, kvantita zvíťazila nad kvalitou a hovnoty nad hodnotami, je už takmer všetko odpadom. A najťažšie je nestáť sa ním tiež.

V predaji v knižných e-shopoch.



Hana sníva o dobrodružstve, no nemá naňho dosť odvahy. Lucia chce žiť naplno, no kvôli chorobe nemôže. Obom zmení osud On, hoci mal pôvodne celkom iné plány. Z pomsty je zrazu láska, z povrchnosti hĺbka, z banalít podstata. Kniha Michaely Mihokovej - **Všetci sme cigáni** vás naučí nazerať na svet inak. Osud sa s autorkou nemazná, no hoci okolity svet nevidí, ten vnútorný má čarokrásny a predostrie vám príbeh, s akým ste sa ešte nestretli.

V predaji u vydavateľa www.vydavatelstvomaxim.sk

KNIHY PRE CELÚ RODINU

SKO
omstiev
IA
wonders

IA 2



Slovensko - krajina plná tajomstiev je séria dvojjazyčných dobrodružno-náučných kníh. Knihy s podtitulom *Prázdniny s deduškom* a *Prázdniny s deduškom 2* obsahujú dynamické príbehy hlavnej hrdinky Sarah, ktoré sú osadené do súčasnosti a ponúkajú detským čitateľom zážitkové spoznávanie Slovenska, sprístupňujú im známe legendy, čerpajú z miestnych zvykov a tradícií. Každý príbeh je doplnený celostranovou ilustráciou, ktorá reprezentuje kľúčovú udalosť deja odohrávajúceho sa v danej kapitole. Publikácia s podtitulom *Vodné dobrodružstvo* hravým spôsobom učí čitateľov vnímať vodu inak. Prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, ktorý spolu so svojim otcom - lodným kapitánom navštívi vybrané lokality Slovenska, sa čitateľ oboznámi s rôznymi formami a spôsobmi využitia vody. Text je koncipovaný tak, aby motivoval k uvedomeniu si hodnoty vody a k zamysleniu, ako sa o toto prírodné dedičstvo treba starať, aby sa zachovalo aj pre nasledujúce generácie.

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

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk



Cieľom publikácie „Z babičkinej truhlice“ s podtitulom „Tajomstvá slovenských hrádov“ je oslovíť nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej chalúpke uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčenciev, ktoré žijú ďaleko. Babička chce vo vnúčencoch zanechať vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojim milovaným vnúčencom sa rozhodne píše listy. V týchto listoch im približí poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovenských hrádov, ktoré tak zostanú navždy zachované. Listy sa stanú pre vnúčence trvalou spomienkou na Slovensko aj na babičku samotnú. Publikácia pozostáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerozprávanych povestí.

V predaji u vydavateľa www.class.eu.sk



TRI ORIEŠKY PRE KNIŽNICU

Knižnici pre mládež mesta Košice sa podarilo v roku 2020 získať až tri granty na nákup nových kníh. Vďaka nim sa čitatelia dostanú nielen k novinkám pôvodnej slovenskej tvorby, či prekladovej literatúry, ale aj ku knihám v českom a rómskom jazyku a knihám reflektujúcim kultúru národnostných menšín.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**

Každá nová kniha do police je ako malý zázrak. A keď je tých kníh hneď celá kopa, ide o rozprávkový zázrak, teda pre milovníkov kníh určite. „Naše tri granty sú pre nás veľkým darom. Akoby sme rozlúskli tri zázračné oriešky,“ vchádza do rozprávky Kamila Prextovej, riaditeľka knižnice, „a v každom z nich čakalo úžasné prekvapenie vo forme množstva krásnych nových kníh.“ Tieto tri pomyselné oriešky sú tri úspešné projekty knižnice na nákup kníh, ktoré jej umožnili navýšiť rozpočet na nákup literatúry pre všetky vekové kategórie. „Ide naozaj o celkom zaujímavý budget, skoro 23.000 €, získaný v rámci projektov More kníh – oceán príbehov, Poďme si čítať - Aven džas te genel a Čteme

aneb čítame.“ Kým prvý podporil z verejných zdrojov Fond na podporu umenia, druhé dva sú realizované s finančnou podporou Fondu na podporu kultúry národnostným menšín. „Ale aby som bola úprimná, musím priznať, že v tomto roku sme akoby zázrakom získali ďalšie tri „oriešky“. Tie balík peňazí na nákup ešte navýšili. Šlo o finančnú odmenu vo výške 700 € za cenu SAKAČIK, ktorú udeľuje Slovenská asociácia knižníc a knižnica ju získala za čítanie deťom v nemocnici a ďalšími 300 € prispela MČ Košice - Nad jazerom, na knihy pre sídliskové deti v školských pobočkách. Tretiu časť v hodnote skoro 4.000 € tvoria knižné dary od čitateľov, ktorí sa rozhodli dať svojim nečítaným knihám druhú šancu.

MORE KNÍH – OCEÁN PRÍBEHOV

Zámerom projektu More kníh – oceán príbehov je obnova knižničného fondu knižnice, ktorá sa zameriava prioritne na deti a mládež. „Rozsahom a počtom čitateľov sme porovnateľní alebo dokonca prevyšujeme niektoré krajské knižnice. V roku 2020 sme zaregistrovali 11.710 čitateľov a vzhľadom na nemalý počet pobočiek, ktorých máme aktuálne dvadsať, nás nezanedbateľne zafažuje obstarávanie multiplikatív. Preto aj keď ročne z vlastného rozpočtu dávame na nové knihy naozaj nemalý obnos, v roku 2020 to bolo skoro 68.000,- €, ani to na počet pobočiek, čitateľov a reálnych výpožičiek žiaľ nepostačuje. Každoročne sa preto snažíme o prefinancovanie aj z iných zdrojov. Ako knihovníci sme si vedomí, že oslovíť cieľové skupiny a budovať u nich celoživotný kladný vzťah ku knihám sa nám bez patričnej obnovy knižného fondu nepodarí. Jednoducho by všetci veľmi rýchlo stratili záujem chodiť k nám. A to by bola veľká chyba.“

POĎME SI ČÍTAŤ - AVEN DŽAS TE GENEL

Zámerom projektu Poďme si čítať - Aven džas te genel je zabezpečiť kvalitnú literatúru, ktorej dominujú rómske reálie. „Nákup cielené zameriavame na diela určené pre menších čitateľov, ide o rómske rozprávky – paramisi a rovnako na publikácie pre dospelých, reflektujúce rómsku kultúru, či už tradičné remeslá alebo zvyky či spôsob života,“ hovorí Kamila Prextová a podčiarkuje, že tento druh literatúry otvára cestu k pochopeniu rómskej identity zo sociologického aj kultúrneho pohľadu. „Ako knižnica realizujeme množstvo vzdelávacích a kultúrno-spoločenských aktivít. V rámci pobočiek LitPark, ZŠ Družicová, Nezábudka a OD Mier tiež úzko spolupracujeme s organizáciami a školami, ktoré sa venujú deťom z vylúčených komunít. Okrem toho rozvíjame spoluprácu s inštitúciami, ktoré bojujú za presadzovanie princípov rovnosti a integrácie.“ Knižnici nákupom tematickej literatúry, sledujú dva základné ciele. Jedným je poskytnúť príslušníkom rómskej menšiny

dobrý základ pre spoznávanie vlastnej kultúry a posilňovať tým ich identitu, a druhým, nemenej dôležitým, je ponúknuť väčšinovej spoločnosti možnosť nahliadnuť do „rómskeho sveta“ prostredníctvom krásnej i odbornej literatúry. „Výber literatúry sme orientovali tak, aby zodpovedal záujmom a dopytu používateľov služieb, návštevníkov aj vzdelávacím aktivitám knižnice.“

ČTEME ANEB ČÍTAME

Zámerom projektu Čteme aneb čítame je zabezpečiť kvalitnú českú literatúru. „Nákup sme zamerali viac na diela pre menších čitateľov, ale nechýbajú ani tituly určené dospievajúcej mládeži a zvyšku verejnosti. Dopĺňame napríklad komiksové tituly českej produkcie, ktoré sa v súčasnosti svojou hodnotou a spracovaním už vyrovnávajú angloamerickej produkcii,“ je presvedčená Kamila Prextová. Knižnica každoročne realizuje nejedno sprievodné zábavno-náučné podujatie s upriamením na rozdielnosti jazykov rôznych národov, nevynímajúc ten český. „Tu musím poznamenať, že naše slovenské deti sú na tom, čo sa týka znalosti českého jazyka, oveľa lepšie ako ich rovesníci v Česku.“ Určite tomu napomáha rozhlas a televízia, no výrazne tiež dostupnosť a rovnako od malička vypestovaný záujem o českú literatúru. „Ponuku u nás sa snažíme rozširovať tiež o zaujímavé výstavy.“ Prostredníctvom nich sa návštevníci oboznamujú s dielami českých tvorcov, či už spisovateľov alebo ilustrátorov, alebo historicky známych osobností a to tiež v nemalej miere upriamuje pozornosť na knižnicou ponúkanú literatúru. „Samozrejme úzko spolupracujeme s kultúrnymi a neziskovými organizáciami u nás aj u našich susedov. A ako pri tspomínanom rómskom projekte, opäť nám ide hlavne o snahu poskytnúť príslušníkom národnostnej menšiny dobrý základ pre spoznávanie vlastnej kultúry a väčšinovej spoločnosti zase sprostredkovať možnosť nahliadnuť do „českého sveta“ prostredníctvom širokej ponuky tejto literatúry.“

TIPY NA VÝLETY



ROLAND FRAIS

Volá sa Roland Frajs. Má 15 rokov. Český herec a komparzista, ešte nie príliš známi. Obľubuje cyklistiku, turistiku, ale najviac prírodu. Poniektorí, prevažne z radov dospelých, sa nad jeho vekom pozastavia a neveriacky krúčia hlavou, či chlapec, vlastne už tínejdžer, môže niečo dokázať. Áno, môže. Roland to svojimi aktivitami a neutíchajúcou zariadenosťou potvrdzuje. Učarovali mu hrady a zámky. Začal ich navštevovať a vo veku 14 rokov založil stránku zameranú na hrady. Z návštev začal písať blogy, o ktoré sa chce podeliť aj s čitateľmi v susednej krajine, na Slovensku.

I **p**řes nouzový stav, který nyní v této době je, jsem se vydal po delší době na můj oblíbený hrádek u mé rodné vesnice, ve které žiji. Jedná se o hrádek Kasařov nedaleko Prusinovic. V písemných pramenech se vyskytuje jen jednou, roku 1522 je uváděn jako pustý hrad.

A **p**roto vám přináším tip na výlet pro vás, kteří se chcete v této době vydat se svou rodinou na výlet. Nejdříve bych vám rád popsal můj příchod. Po mém stoupaní do strmého kopce, jsem se musel chvíli posadit na most u hrádku, který je položen přes již vyschlý a travnatý příkop. Chvilí jsem si odpočínul a pak jsem se začal soustředit pouze na hrádek. Působil na mě krásným dojmem. Přestože jsem na hrádku byl už několikrát a znám ho ze všech stran poměrně dobře, musel jsem si ho stejně znovu obejít abych se podíval, zda se něco nezměnilo, ale vše bylo

při starém. Neměl jsem moc času, tudíž jsem musel odejít co nejdříve jak to jenom šlo. Proto se v mém volném čase na hrádek znovu vydám. A teď už vám přináším něco z historie. Kasařov je zaniklý hrádek u Prusinovic v okrese Kroměříž. Součástí jeho areálu jsou také pozůstatky zaniklé vesnice Jaroslavsko. V písemných pramenech se vyskytuje jen jednou, roku 1522 je uváděn jako pustý hrad Kasařov. Historie malého hrádku je zahalena tajemstvím, mohl být vybudován koncem 13. století nebo

na počátku 14. století a zanikl zřejmě nejpozději za Česko-uherských válek kolem roku 1470, kdy tento osud potkal blízké hrady Křídlo, Lukov a Chlum. Na hradním jádru dnes stojí lovecká chata z 19. století, která možná obsahuje zbytky zdiva hradu

U hrádku je kruhový příkop s valem ohrazeným palisádou, která byla narušena dvěma, nejspíše dřevohlinitými stovbami, snad obrannými sruby, přičemž jižní srub chránil vstup do areálu a druhý bránil hrádek od severu. Vzhledem k této situaci mohl být okružní val v době nebezpečí obsazen obránci.

Je možné říci, že v případě Kasařova nešlo o hrad, ale pravděpodobně o torz či hrádek, který si někdy koncem 13. století nebo počátkem 14. století vystavěli majitelé zaniklých vsí Jaroslavice a Lhoty. Tyto vsi se uvádějí jako pusté roku 1464 a nejspíše tvořily hospodářské zázemí hrádku. ■





VOJTECH BENKO

Vojtech Benko, obetavý otec a pre hory dýchajúci jedinec, ktorý vzal synovu slabosť na plecía a podujal sa dieťaťu predstaviť nádheru vytesanú do prírody. Syna Lukáša ako predčasne narodené bábätko, postretla detská mozgová obrna. Hrozilo mu všeličo, ale opäť sa potvrdilo, že sila rodiča je vyššia než akákoľvek choroba a že ak má cieľ v sebe natesnané dobro, potom je málo pravdepodobné, aby sa nenaplnil. Vojtech s manželkou Gitkou milujú Slovensko, a preto syna dávajú do úzkeho vzťahu s potulkami. Míňajú dobrodružstvo za dobrodružstvom, učia sa načúvať piesni vetra a rozpoznávať, kedy dážd' plače. Požiadali sme sympatickú rodinku, aby našim čitateľom predstavila viac alebo menej známe lokality.



Krajčovo

Prečo hľadiť do diaľky, keď aj nablízku je krása? Prečo rozťahovať ruky do široka, keď na dosah je skutočný poklad? Hoci je svet veličinný a zaiste sa v ňom opláti čo-to vidieť, aj Slovensko je krajina, ktorá v objatí skrýva nejedno tajomstvo.

Z miesta bydliska, teda z Brezna, sa rodina vypravila preskúmať prírodu. Automobil posádku bezpečne doviezol na Pohanské a odtiaľ sa už spoliehalo na vlastný um a oči. Hoci je dopravný prostriedok bezpochyby pohodlným riešením, občas je najlepšie kochať sa dýchaním čerstvého vzduchu priamym prechádzaním z miesta na miesto.

I Krajčovo, krajina na pohľad bielučičká ako sneh, by mohla zaujať jedinca dychtiaceho po veľkoleposti. Je to kút, ktorého bohatstvo, okrem iného, spočíva aj v zásobe ihličnatých stromov. Iste,

kde-tu sa objaví aj konár dákeho stromu bez ihličia a v období, ktorému vládne zimná pani, tu zvedavec zahliadne i námrazu.

Samotný vrch Krajčovo má nadmorskú výšku 860 metrov nad morom. Predstav si, čitateľ, že vzniká nejedna šarapata. Existuje totiž i iné miesto, podobne sa volajúce, teda Krajčov, ktoré sa nachádza nad Nižnou Bocou. Je to veru miesto naozaj populárne, a to aj vďaka rozľadni, ktorá tróni na vrchole. Tá sa tam týči od roku 2014 a za jej postavenie je zodpovedný Urbársky spolok.

Krajčovo, ktoré navštívila rodina na čele s Vojtechom Benkom, sa usídlilo na území Nízkych Tatier. Vyskúšať by ho mal každý, kto vyhľadáva absolútny pokoj, liečivé ticho a túži objaviť poklad nevydaný. ■

ADVENTNÝ KALENDÁR ZVONČEK PRE MALÝCH SLOVÁKOV Z CELÉHO SVETA

Jarmila Buchová síce žije a pracuje v Mníchove, napriek tomu jej srdce neprestalo tlčiť v rytme Slovenska.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ



Svedčí o tom nielen skutočnosť, že vedie školu Zvonček, v rámci ktorej pomáha zorientovať sa v pravidlách ľubozvučného jazyka, ale k dôveryhodnosti prispieva i jej nedávno skončená aktivita.

Fantázia vymyslela, sen dokreslil a potom sa nápad predral aj na verejnosť a potešil tak najmä malých nezbedníkov.

Vytvoril sa adventný kalendár s rovnakým názvom, aký je už zaradený pre spomínanú školu, teda Zvonček.

NIE ČOKOLÁDA, ALE...

V rámci projektu sa predostrelo 24 okienok, avšak tajomstvo ich odhalenia nespočívalo v sladkých dobrotách, od ktorých sa prsty zababrujú čokoládou. Bolo to čosi hravé, kreatívne a výnimočne prepracované.

Každý deň sa predstavila iná rozprávka, a akoby to nestačilo, zvolila sa aj iná forma na jej prezentovanie. Raz to bola papierová bábička, s ktorou tvorca pracoval, inokedy bábička varešková a všeličo iné.

Nuž a aby to malý divák nemal také jednoduché, a aby sa okrem diváka, nasýtila aj myseľ, k jednotlivému okienku bol priradený i nejaký ten pracovný list. Hravou formou sa tak mohlo zdokonaľovať v spoznávaní slovenčiny, a to buď vďaka maľovanému čítaniu, osemsmerevkám, hrebeňovkám a, napríklad, aj slovným oblakom.

Ako herec neposlúžil len dospelý jedinec, ale priestor dostal i malý talent. Prostredníctvom dvoch online predstavení, sa v podaní detí odohrala rozprávka O troch prasiatkach a Na štedrý deň sa pripomenulo, ako to vlastne celé bolo, keď sa narodil kráľ Ježiš.

Spustenie zaiste priniesla i súťaž, do ktorej sa zapojilo 108 detí zo všakovských kútov sveta. Zastúpenie mala Austrália, Chorvátsko, Anglicko, Nemecko a Slovensko.

A že práca nevyšla navniwoč a dočkala sa ovocia, o tom najviac vie povedať organizátorka.

„Milí priatelia, srdečne vás pozdravujem v novom roku 2021 a všetkým želim hlavne veľa zdravia a šťastia. Náš decembrový projekt Adventný kalendár Zvonček sme úspešne ukončili. Vyvrcholil tak naozaj úžasný projekt, na ktorý som veľmi hrdá. Dali sme si skutočne vysoký cieľ, ktorý sa nám k našej všeobecnej radosťi podarilo aj splniť,“ hovorí spokojná Jarmila Buchová. ■



PAMÄTNÍK DVORU

Chodiac okolo metrových kríkov nechápem, ako sme v nich dokázali mať bunkre, do ktorých sa vošla celá partia.

Text **MILAN KOLCUN**

Skrývali sme sa tam i pred rodinnými príslušníkmi. Najmä, vo večerných hodinách, keď sa kukučkové hodiny (o)blokov otvárali s pokrikmi typu: - „Milan, domov!“ Tie boli následne rytmizované a gradované: „Čo som povedala! Koľkokrát ťa mám volať?! Mám tam ísť!? Nepraj si ma!!“ Z bunkra sme s prehľadom odkrikovali overený najpriateľnejší časový limit: „Už len 5 minút, mami!“ Medzitým sa zotmelo. Jedinou reálnou hrozbou bolo, že ak na druhý deň pride sused po mňa, mama výnimočne nepustí.

Dvor bol náš. Dobyli sme si ho, kým bol pre nás iba pieskoviskom. Povinnou výzbrojou boli: vedierko, lopatka, hrabličky a zbierka formičiek. (Pedanti si nosili aj sitko.) Na pieskovisku panovala symbióza hradov s koláčikmi, keďže oboje pozostávali z tej istej ingrediencie. Makali sme aj v daždi. Vtedy sa testovala odolnosť priehrad...

Z pieskoviska naše výboje expandovali, dostávajúc formu skrývačiek a chytačiek, do širšieho okolia, niekedy až na tzv. druhý dvor, ktorý však už nebol náš rajón. Mali tam také isté pieskovisko, rovnaké preliezky a iné dievčatá. Najmä kvôli nim sme vykazovali činnosť

na preliezkách. Veľa dnešných politikov i manažérov už vtedy podliezalo i vyvyšovalo sa. Preliezky svojím uspošobením umožňovali frajerinu.

I z takej formy detského kútika sme však vyrástli. Predvážanie sa potrebovalo iný level. Preliezky sa stali prvoplánovými, prenechávali sme ich drobcom. My, väčší, sme sa grupovali okolo pozoruhodných útvarov zvaných prašiaky. Nám poslúžili ako bránky či gymnastické náradie. Fajne sa na nich aj sedelo a kto sa vyskytoval pri nich, bol in a bol v partii.

Ešte že sa nájdu umelci, ktorí nám to pripomínajú. Dušan Záhoranský (1972) prašiaky povýšil na pamätník. Sídliškoveho domova. Skoro každý na nich nielen prášil, ale sa aj socializoval, alebo mal aspoň jeden v zornom poli svojho výhľadu. Na rohu Kuzmányho ulice č. 27 (neďaleko Lipy), je domov vyobrazený vo viacerých jazykoch, v akých hovorili naši kamaráti z dvora (maďarsky, slovensky, hebrejsky, ...). Stačí sa pozrieť, ako sa tento prašiak mení z rôznych uhlov pohľadu. Jeden z nich ponúka večerné osvetlenie. Prvýkrát ho zapojili počas festivalu Biela noc 2012. Vďaka tejto inštalácii máme Bielu noc každú noc. ■

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

info@class.eu.sk

Tel: +421 904 462 750

www.class.eu.sk

www.facebook.com/class.eu.sk

RODINA A ZDRAVIE

JANUÁR-FEBRUÁR 2021

MYSLAVSKÁ PASKUDA

KOĽKO LÁSKY...

**LIEČIVÉ ČAJE
NA POSILNENIE IMUNITY**

6 MÝTOV O CELULITÍDE

SILA VOŇAVÉHO OBLÁČIKA

HVIEZDNY OUTFIT NAZIFE ÖZCAN

**VÝCHOVNÉ LÍNIE
PRI BUDOVANÍ SEBACITU**





INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

**DOKTOR SIRUP
S PRÍCHUŤOU JAHŔOĎ S VANILKOU**
KALCIOVÝ SIRUP
100 ML



~~5,94 €~~
4,20 €

**NUROFEN
PRE DETI**
JAHŔOĎA
100 ML



~~5,74 €~~
3,66 €

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



~~10,33 €~~
5,89 €

**PARALEN GRIP
HORUČI NÁPOJ**
CITRÓN
12 VREČIEK



~~9,12 €~~
5,96 €

**STREPSILS
MED A CITRÓN**
PASTILKY
1 X 24 KS



~~8,13 €~~
3,98 €

**SOLMUCOL SIRUP
PRI OCHORENIACH
DYCHACÍCH CIEST**
180 ML



~~7,34 €~~
5,98 €

**WALMARK
CHOLE-PRO**
DVOJITÝ EFEKT
30 TABLIET



~~14,42 €~~
8,23 €

ESSENTIALE FORTE N
NA LIEČBU A PREVENČIU
PEČENÝCH OCHOREŇI
100 KAPSÚL



~~20,63 €~~
16,88 €

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE**
HREJIVÉ
250 ML



~~8,50 €~~
6,22 €

CURAPROX BE YOU EXPLORER
ZELENÝ SET ZUBNÁ PASTA 70 ML
+ ZUBNÁ KEFKA CS 5460
1 X 1 SET



~~11,02 €~~
7,18 €

**ARGINMAX FORTE
PRE MUŽOV**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
90 TABLIET



~~12,64 €~~
9,28 €

**NATUR PHARMA
FORFEMINA**
SLIM
60 KAPSÚL



~~11,83 €~~
9,65 €



**Doktor
Sirup**

NÁJDETE V KAŽDEJ DOBREJ LEKÁRNI

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU

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



MYSLAVSKÁ PASKUDA

Vo veľkom meste, ktoré nesie meno Košice, existuje istá legendami opradená časť. Znalec ju vníma ako Myslavu a ten, kto sa v nej narodil či sa k nej priplietol neskôr, na ňu nedá dopustiť.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Kedysi dávno-pradávno sa vraj tadiaľ prechádzal akýsi muž. Či bol vznešený alebo chudobnejší ako tá myš z kostola, to sa nevie. Ale predpokladať sa môže, že mu až tak z vreciek peňazí neodfúkalo, mal totiž na hlave slamený klobúk a ten v tom čase veru nenesol len tak hocikto. Chlapisko sa prechádzalo po dedine, klobúk mu vial vo vetre. Sem-tam ho odfúklo, sem-tam ho zdvihol. Nakoniec bolo vetrisko také prudké, že klobúčik sa hnal ulicou. Prizerajúci sa zľakli, že sa zjavilo strašidlo, teda v ich nárečí paskuda. Tí odvážnejší nelenili a klobúk naháňali a aj mu dali pár výchovných, aby sa tá mátoha viac neodvážila vstúpiť na územie. Nuž a odvtedy sa Myslavčanom vracia aj paskudáre.

Prečo to spomínam a venujem čas rozprávaníu legendy? Pretože istý muž, Ján Grega, sa

nevylakal, keď do krajiny prífúklo koronavírus a starú prácu vymenil za novú. Podnikať začal a to nanajvýš úspešne, a tak sa v Myslavskej paskude vyrábajú pirohy a kadejaké iné dobroty pre mlsné jazyčky.

BOLA TO ZODPOVEDNOSŤ

Ján Grega kedysi pôsobil v tamojšom kultúrnom dome, organizoval tam aj s pomocníkmi nielen svadby, ale aj všakovaké iné kultúrne podujatia. Keď však marec ohlásil obmedzenia tvrdé ako bič, chvíľu sa počkalo a usúdilo sa, že s prácou sa musí prestať. Kultúrny dom mal, našťastie, i kuchyňu, a tak sa nápad s ponúkaním jedla vynoril z ničoho nič a priniesol ovocie v podobe zisku i radosti. K vytvoreniu Myslavskej paskudy ho ale neviazal strach, privedla ho k nemu zodpovednosť.

„Pred vypuknutím epidémie sme sa venovali naplno našim 2 spoločnostiam - jedna prevádzkuje profesionálne tanečné školy vo viacerých mestách a druhá má na starosti reštauráciu a eventovú agentúru.

Oba druhy podnikania boli opatreniami obmedzené medzi prvými a otvorené medzi poslednými.

Prvú vlnu opatrení sme prežili úplne v poriadku, nakoľko sme mali dostatočnú finančnú rezervu. Druhá - jesenná vlna opatrení by bola pre nás úplne likvidačná, ak by sme niečo nevymysleli, tak by sme museli prepustiť všetkých zamestnancov.

Dali sme si dokopy všetky aktivity, čo robíme a vybrali sme jednu, ktorú žiadne opatrenie nemôže ovplyvniť,“ hovorí Ján Grega, ktorý je príkladom známeho výroku, že kto chce, dokáže čokoľvek.

S prípravou jedla už skúsenosť bola, len sa naučené naplno zúročilo a rozvinulo.

„V našej kuchyni sa na všetky naše akcie už pred opatreniami vyrábali domácim tradičným spôsobom rezance, lokše, pirohy, halušky, pagáče...

Ludia sa chodili po akcii pýtať čašníkov, či si nemôžu kúpiť navyše a zobrať domov, také domáce rezance alebo pirohy, ktoré práve jedli.

Vybrali sme si teda jeden produkt, ktorý každý kupuje, dá sa dobre skladovať, je trvanlivý a vyšli nám z toho pirohy.

Aj keď osobne si myslím, že ak by sme sa zamerali na akýkoľvek produkt, tak bude obľúbený. Neskôr sme pridali rezance a lokše a obľúbenosťou dobiehajú naše Myslavské pirohy.

Čokoľvek keď robíte dobre a poctivo, tak bude úspešné.“

ODPORÚČALO SA

Prilákať zákazníkov aj v období, v ktorom sa šetrí každý halier, nebolo vraj až také náročné.

„Každý, kto ochutnal pirohy, to odporučil ďalším a veľmi rýchlo vznikla sieť zákazníkov.

Napríklad v našich bryndzových pirohoch je 75% bryndze a v bežných pirohoch zo supermarketu nájdete aj také, kde bryndze je len 15%. Rozdiel každý spozná hneď.“

Záujem vzbudzujúca je skutočnosť, že hoci sa v Myslavskej paskude dbá o výrobu tradičnú, Ján Grega priznáva, že si na akúsi tradičnosť obzvlášť nepotrpí.

„Paradoxom je, že ja osobne nejako nemám tradície, ktoré by som dodržiaval.

Mám rád inovácie, avšak nie za cenu zhoršenia kvality. Aj preto sme sa pri pirohoch vrátili k tradičnej príprave, keďže najlepším a najdokonalejším strojom sú ľudské ruky.“

Ak by mal niečo odkázať človeku dneška - teda takému, ktorý je hnaný prúdom starostí, určite by povedal, že sa netreba báť práce a nepodliehať prehnaným začiatočným nárokom.

„Ale asi to najdôležitejšie je neustále sa vzdelávať a nevzdávať sa pri prvom neúspechu,“ ukončuje rozprávanie Ján Grega. ■



KOĽKO LÁSKY...

Keby sa láska dala odmerať, aká dlhá by asi bola?

Text MICHAELA MIHOKOVÁ

Veď je predsa aj taká aj onaká - vie byť veličinná ako svet, ale aj maličká ako prst bábätka. Zmestí sa do úst, keď sa vylieva v podobe sladkého slova alebo milého úsmevu.

Dá sa vtisnúť do dlane, keď si jeden od druhého berie ľudský dotyk alebo hocjakú maličkosť, trebárs aj v tvare cukríka.

A je dokonca taká ohybná, že sa ju dá poľahky zabalíť do krabice a poslať konkrétnemu adresátovi. Že neveríš, čitateľ? To si zrejme nepočul o projekte, ktorého názov obsahoval otázku Koľko lásky sa zmestí do krabice.

OSAMELOSŤ SA DÁ LIEČIŤ

Posolstvom projektu je myšlienka, že na osamelosť predsa jestvuje liek. Dá sa ju zmieriť, ak je spoločnosť ochotná prejaviť cit voči

tomu, kto ho potrebuje. Hýbateľkou a iniciátorkou je Janka Galatová, ktorá neváhala, a len čo sa jej nápad zrodil v mysli, podelila sa s ním prostredníctvom sociálnej siete. Založila sa skupina a známy i neznámy sa oslovil s prosbou, či by sa nenašla drobnosť, ktorá sa dá vložiť do škatule a následne odoslať seniorom v domove dôchodcov. Prvý ročník záujmom prekročil i tú najbujnejšiu fantáziu, pretože pôvodne plánovaný počet tridsať balíčkov, sa rozrástol na číslo 800. Nuž a odtiaľ bol len krôčik k tomu, aby sa do výzvy zapojila celá-celučičká krajina.

Situácia ovplyvnená pandemiou síce mienila cieľ zahatiť, ale láska jej to vyhovorila. Do zaslanej krabice sa vďaka tomu v roku 2020, zabalil nielen darček, ale aj srdcom a dušou napísaný pozdrav. ■





AKO SA TO CELÉ ZAČALO? SLOVÁ JANKY GALATOVEJ

Po štúdiu a pracovných skúsenostiach v Prahe som sa po 9 rokoch presunula pracovne do Rakúska. Presťahovala som sa tam, aby som bola bližšie k mojej mamine, ktorej bola po mojej promócií diagnostikovaná rakovina kostnej drene a aby som mohla za ňou každý víkend jazdiť a byť čo najviac pri nej.

Raz večer som sa neďaleko Viedne vracala z práce domov a videla malé dievčatko ako nesie krabicu ku kostolu. Bola to krabica od topánok a z nej trčala plyšová hračka. Na krabici bola veľká mašľa a išlo zjavne o darček. Nevenovala som tomu vtedy veľa pozornosti, ale ako som nedávno zistila, mohlo sa jednať o zbierku hračiek a potrieb pre deti zo sociálne slabších rodín do Rumunska pod názvom projektu „Samaritan’s Purse“. Na Slovensku ho môžete nájsť pod názvom Operácia Vianočné dieťa. Budeme radi, keď ho podporíte. Z tohto a ďalších niekoľko „Shoobox Appeal“ svetových projektov nás inšpirovala krabica od topánok, ktorá sa mi vynorila v myslí o 2 roky neskôr keď prišiel nápad urobiť zbierku pre seniorov.

V polovici novembra roku 2018 som vyzvala priateľov, aby mi ich pomohli naplniť a ja ich

v decembri odnesiem do Domova Dôchodcov v Senci pre tých, ktorí už nemajú žiadnu rodinu, žiadne návštevy a teda žiadny darček od nikoho nečakajú.

Vtom čase ma ako zázrakom oslovila Silvia Slobodová, že by mi veľmi chcela pomôcť. Do hodiny som mala v schránke plagát „Koľko lásky sa zmestí do krabice od topánok“.

Stretnutím Sisy nabrala moja túžba potešiť seniorov aj reálne kontúry. Dodnes som vďačná za to, že ma vtedy oslovila. Stala sa mojím druhým krídlom. Dala v tej chvíli bokom jej prácu a ponorila sa do projektu naplno so mnou. Vytvorili sme spolu fungujúci systém a rok 2018 sme úspešne zakončili poslednou odovzdanou krabicou deň pred štedrým dňom a vyzbierali celkom 688 darčekom! ■

ZBIERKA V ČÍSLACH

3. ROČNÍK VÝZVY

75 300+ ODOVZDANÝCH KRABÍC

1 200+ ZAPOJENÝCH ZARIADENÍ

200+ KONTAKTNÝCH OSÔB

Mikuláš 2020

WORLD CHARITY ROAD POMÁHA

Na Mikuláša sa všetci tešia. Malí i veľkí by ho tradične očakávali na saniach. V Prešove namiesto saní premával na motorkách. A nielen jeden. Boli traja.

Text MIROSLAV HRUŠKA

Predtým, než s vysvietenými tátošmi namierili traja Mikuláši do detského domova v Prešove, pomohli opusteným zvieratkám. Dar odovzdali občianskemu združeniu Prešovskí havkáči.

Deti vedia presne čo, chcú. Aj tie z Centra pre deti a rodiny v Prešove. Trom Mikulášom sa, žiaľ, nepodarilo naplniť ich sny o

domove. Ale radosť z netradičného mikulášskeho prekvapenia prezrádzali iskričky v detských očiach.

Mikuláši sa presúvali ulicami mesta a nezaбудli ani na seniorov z domova dôchodcov, ktorým do balíčkov zabalili okrem sladkostí aj výživové doplnky. Tým odvážnejším darovali aj zážitok. Povožili ich na motorkách.



RADA LEKÁRNIKA

OCHORENIE ÚSTNEJ DUTINY: PARODONTITÍDA



Hovorí sa, že smiech je korením života. Všetci si predsa radi spomenieme na zábavné momenty, kedy sme tak povediac podľahli okamihu, upustili od všetkých zábran a smiali sa až nám po tvári tiekli slzy.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Aj samotný úsmev má veľkú moc. Vyjadruje ním naše emócie, láme bariéry medzi ľuďmi a často dokonca nahrádza aj samotné slová. Je jedným zo základných faktorov, od ktorých závisí, aký urobíme prvý dojem pri nových stretnutiach a je akýmsi symbolom zdravia a krásy. No čo ak ten náš symbol nie je tak celkom v poriadku a my máme pocit, že sa nie je čím reprezentovať? Nehovoriac o tom, že málokedy ide len o estetický problém. Za ním sa skrýva množstvo stratených kvapiek krvi a v neposlednom rade aj značne odľahčená peňaženka. Poďme sa teda pozrieť na zúbok jednému z najčastejších ochorení ústnej dutiny - parodontitíde.

Parodontitída je mimoriadne aktuálny problém, s ktorým sa zubní lekári stretávajú vo svojich ambulanciách. Podľa dostupných údajov postihuje približne až 15% populácie,

pričom najviac sa vyskytuje u ľudí vo vekovej kategórii 30-50 rokov. Je považovaná za jednu z hlavných príčin straty zubov. Ďalším dôvodom býva zubný kaz, ktorého prevencii a liečbe však často prináleží omnoho väčšia pozornosť verejnosti, než je tomu pri parodontitíde. Ide pritom o ochorenie, ktoré skutočne netreba podceňovať, pretože jeho dôsledky sa môžu prejaviť aj tam, kde by ste ich skutočne nečakali... S akým nepriateľom to teda máme do činenia?

Parodontitída je zápalové ochorenie vyvolané predovšetkým baktériami zubného povlaku, pričom dochádza k deštrukcii tkanív, ktoré upevňujú zub v zubnom lôžku - parodontu. Parodont je závesný systém zubov. Tvorí ho ďasno, cement, ktorý pokrýva zub v koreňovej oblasti, kolagénové vlákna zvané periodontálne ligamenty a napokon výbežok

samotnej kosti čeľuste, v ktorej je zub uložený. Medzi funkcie tohto komplexu patrí ukotvenie zubu, tlmenie tlaku vznikajúceho pri žuvaní potravy, obrana voči vonkajším potenciálne škodlivým činiteľom a zachovanie celistvosti výstelky ústnej dutiny. Poškodenia parodontu môžu v konečnom dôsledku vyústiť až do straty zubov.

Podkladom pre vznik parodontitídy je teda zápal, ktorého príčinou býva najmä zubný povlak pevne priliehajúci na sklovinu zubov, ktorý osídľuje množstvo baktérií. Tieto baktérie ako aj ich chemické produkty postupne prenikajú do parodontu, kde spôsobujú nemalé škody. Dochádza k dráždeniu tkanív, pričom sa prehĺbuje prirodzený žliabok medzi zubom a ďasnom a vzniká parodontálny vačok. Zápal sa ďalej rozširuje a dochádza k rozrušovaniu kosti. Celý tento proces je sprevádzaný krvácaním a nepríjemným zápachom. Základným symptómom sú teda zápalové zmeny prejavujúce sa krvácanosťou. Vyplúvanie krvi pri čistení zubov alebo dokonca pri stravovaní sa je neklamným znamením, že treba zbystriť pozornosť. Môže síce ísť „len“ o zápal ďasien, kedy nedochádza k poškodeniu kosti, no aj ten treba liečiť a hlavne brať do úvahy, že v približne polovici prípadov prechádza zápal ďasien do parodontitídy. Zubný lekár následne odhalí ďalšie príznaky ochorenia, a to hĺbku prieniku zápalu pomocou špeciálnej sondy a celkový stav parodontu pomocou röntgenového vyšetrenia. Ak lekár na základe snímky potvrdí rozrušenie kosti, diagnóza je nezvratne potvrdená. Z uvedeného teda vyplýva, že kľúčovým rizikovým faktorom je nedostatočná hygiena. Významne ohrození sú fajčiari (viac ako polovica prípadov parodontitídy!), vplyv má tiež nesprávna výživa, stres, hormonálne zmeny, niektoré ochorenia (napr. poruchy imunitného systému, leukémia, Crohnova choroba) či lieky. Napriek tomu, že parodontitída zvyčajne nebolí, predstavuje veľké riziko nielen pre zdravie nášho chrupu, ale aj celého tela. Po-

sledné vedecké poznatky odhalili súvis medzi týmto ochorením a poškodením výstelky ciev, aterosklerózou, srdcovým infarktom a cukrovkou.

Parodontitída je ochorením, pri ktorom nemožno nadávať na osud, genetiku alebo dopad znečisteného životného prostredia. Hoci to vyznie tvrdo, je dôležité si uvedomiť, že sme si ju spôsobili sami vlastnou lenivosťou či nesprávnou technikou umývania zubov. Preto nikoho neprekvapí, v čom tkvie úspešná prevencia ako aj liečba parodontitídy: dôsledná hygiena, dôsledná hygiena a ešte raz dôsledná hygiena. Bohužiaľ sa však ukazuje, že čím je rada jednoduchšia, tým viac je jej poslušnosť a držanie sa jej pre ľudí kameňom úrazu. Negatívnym obrazom doby je túžba po rýchlych a zázračných riešeniach. V praxi to vyzerá tak, že sme ochotní mňať nemalé peniaze za pasty a ústne vody, ktoré lusknutím prstov odstránia krvácanie a problém je považovaný za vyriešený. A skutočne je to tak – krvácanie sa podarí pomerne rýchlo zastaviť, no v tomto bode sa rozprávka končí a začína nebezpečné ignorovanie reality. Krvácanie je len špičkou ľadovca a pod povrchom pokračuje skutočné divadlo. Práve preto odborníci apelujú na pravidelné dôkladné čistenie zubov správnou technikou, o ktorej Vás poučí Váš zubný lekár alebo dentálna hygienička. Tí pri pravidelnej návšteve odstránia zubný kameň, čím zabránia ľahšiemu hromadeniu zubného povlaku. Na čistenie sú najvhodnejšie stredne tvrdé kefky, ktoré je u pacientov s častými zápalmi ďasien či s už diagnostikovanou parodontitídou nutné vymieňať každé 3 – 4 týždne. Nenahraditeľnou súčasťou poctivej hygieny je každodenné používanie medzizubných kefiiek, keďže práve v medzizubných priestoroch sa hromadí najväčšie množstvo povlaku. Medzizubné kefky sú na trhu dostupné v rôznych veľkostiach a je možné ich používať samé alebo za pomoci rôznych držiakov pre ľahšiu manipuláciu. Žiadna ústna voda ani pasta nenahradí

poctivé mechanické čistenie. Používanie ústnej vody nie je nevyhnutné, pastu je vhodné vybrať tak, aby neobsahovala zbytočné a dráždivé chemické látky ako SLS (laurylsulfát sodný), fluór, parabény či abrazívne látky zbrusujúce sklovinu. Okrem správneho domáceho čistenia a pravidelného absolvovania dentálnej hygieny, je vhodné raz za 2 roky podstúpiť bezbolestné röntgenové snímkovanie chrupu. Kombinácia zmienенých opatrení a včasnej diagnostiky okamžite po tom, ako spozorujeme krv, je cestou k úspešnej liečbe parodontitídy, pričom úspešnosť sa pri splnení uvedených podmienok pohybuje na úrov-

ni 70 – 80%. Chirurgická liečba je nutná len v prípade agresívnych foriem ochorenia a v pokročilých štádiách. Vypadnuté zuby je možné nahradiť protézami alebo implantátmi.

Parodontitída nie je ani zďaleka len kozmetický problém a nefungujú na ňu žiadne instantné riešenia. Ak máte podozrenie, že niečo nie je v poriadku, tak namiesto toho, aby ste podliehali marketingovým senzáciám z reklám, si teraz položte otázku: venujem dostatok času a úsilia umývaniu svojich zubov? Ak aj je Vaša odpoveď áno, umyte si ich na budúce predsa len ešte o čosi svedomitejšie. Bude to investícia, ktorá sa zaručene vráti. ■



PRÍRODNÁ, ORGANICKÁ ZUBNÁ PASTA BIOMED SENSITIVE s extraktom z jadier červeného hrozna chráni zuby pred vznikom zubného kazu a podporuje zdravie ďasien. Kalcium hydroxyapatit a L-Arginín posilňujú, obnovujú zubnú sklovinu a znižujú jej citlivosť. Extrakt zo skorocelu, brezových listov a dubovej kôry pomáhajú upokojiť dasná. Esenciálny olej z kadičovníka bojuje proti stresu a esenciálny olej z nimbovníka indického bojuje proti baktériám v ústnej dutine. Esenciálny olej z citróna má antivírusové účinky a esenciálny olej z tymiánu spolu s extraktom z dubovej kôry majú protizápalové účinky.

98 % prírodných zložiek. Bez fluoridu.





RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

KOKOSKY

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Kokos je jednou z mála potravín, ktorá má vo všetkých svojich podobách priaznivé účinky pre náš organizmus. Kokosový olej, dužina, kokosová voda, kokosová múka sú prospešné pre mozog, pečeň i trávenie.

Pripravili sme si pre vás recept na kokosky, v ktorom sme použili strúhaný kokos. Môžete ho však nahradiť aj pomletými kokosovými lupienkami. Sú aromatickejšie a jemnejšie.

Na prípravu kokosiek budeme potrebovať 120 g strúhaného kokosu, 60 g pomletých ovsených vločiek, 4 bielka, 1 PL citrónovej šťavy, strúhanú citrónovú kôru a 2-3 PL medu.

Oddelíme bielka od žĺtkov. K bielkam pridáme štipku soli a vyšľaháme tuhý sneh. Do hrnca dáme zavrieť vodu. Na hrniec umiestnime vhodnú nádobu, do ktorej premiestnime ušľahaný sneh. Vmiešame všetky ostatné ingrediencie. Vzniknutú hmotu miešame, kým nezhustne. Hmotu necháme vychladnúť a potom z nej formujeme guľičky, ktoré umiestňujeme na masťný papierom vystlaný plech. Kokosky pečieme 15 minút v rúre vyhriatej na 150 stupňov C. Po upečení kokosky necháme vychladnúť a namáčame ich do roztopenej horkej čokolády. ■

DARY ZE 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 žiadne pozitívny efekt na organizmus. Himalájska soľ naopak pomáha organizmu s oksyľčením a odstránením škodlivých. Prečisťuje organizmus od škodlivých látok. Podporuje oksyľčenie buniek - odkysľuje organizmus. Prečisťuje cievy - podporuje trávenie. Dopĺňa do tela minerály - normalizuje krvný tlak. Normalizuje hladinu hormónov. Odbúrava kryštáliky z kĺbov- prevencia proti Dne. Prevencia proti kardiovaskulárnym ochoreniam. Lepšie hojenie pokožky.

Lan hnedý BIO



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

Tekvicové semienka BIO



Tekvicové jadierka v BIO kvalite sú zdravé, majú nižšiu energetickú hodnotu ako čipsy alebo iné slané 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 bujnením a pôsobením voľných radikálov. Prevencia rakoviny - detoxikačné účinky. Antiseptické účinky - protizápalové. Znižujú vysoký krvný tlak - znižujú vysoký cholesterol. Prevencia kardiovaskulárných ochorení. Dopĺňajú dobrý tuk do organizmu. Odvodňuje nadbytočnú vodu - prečisťujú obličky a močové cesty. Zlepšuje trávenie - podporuje tvorbu žalúdočných šťav. Podporujú pravidelné vyprázdňovanie. Prírodné antidepresívum - zlepšuje náladu - udržiava zdravý nervový systém

Slniečnicové 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

6 MÝTOV O CELULITÍDE

Doktor a výživový poradca Jeremy Cumpston z Ageless Clinics a Karen Fischerová, autorka Younger Skin in 28 days (Mladšia pokožka za 28 dní) vysvetlia, aké sú mýty o celulitíde a ako s ňou bojovať prírodnými metódami.

Pripravila **IVETA ŠTECOVÁ**, www.antiage.sk

AK SCHUDNETE, CELULITÍDA ZMIZNE

Strata hmotnosti spôsobí redukciu tlaku na tuk tlačiaci sa von spojivovým tkanivom a zníženie množstva tekutín, ktoré môžu ovplyvňovať vznik celulitídy. Dajte si však pozor, ak znova priberiete, tukové bunky môžu ešte viac expandovať a vaša celulitída bude ešte horšia. Celulitídy sa preto zbavujte zdravou stravou a nie diétou.

ŠTÍHLI ĽUDIA SÚ IMÚNNI

Celulitída je spôsobená tukovými bunkami pod pokožkou, ktoré vytláčajú spojivé tkanivo a spôsobujú tak efekt pomarančovej kôry. Predispozícia na celulitídu závisí od množstva faktorov, ako napríklad genetika, to znamená počet tukových buniek, s ktorými ste sa narodili ako aj hrúbka pokožky. Ľudia s hrubšou kožou môžu mať celulitídu, nemusí byť však toľko viditeľná. Prírastok hmotnosti ju môže urobiť viac zjavnou, týka sa však aj štíhlych ľudí.

CVIČENÍM SA JEJ ZBAVÍTE

Cvičenie samo o sebe neporazí celulitídu, je potrebné ho skombinovať s vyváženou stravou bohatou na vápnik. To vám pomôže rozhybať krvný tok a vyplaviť toxíny z tela von.

POSTAČÍ ČISTÁ STRAVA A VELA VODY

Jedenie zelenej zeleniny môže pomôcť, nespôsobí však zázraky. Konzumujte zdravú vyváženú stravu bohatú na surovú zeleninu, ryby a strukoviny, zvažte doplnky výživy

s obsahom vápnika, to všetko spolu môže znížiť viditeľnosť celulitídy. Vápnik spevní pokožku, pomôže zmierniť prenikanie tukových buniek na povrch, avšak nespôsobí úplnú stratu celulitídy. Je potrebné pravidelne cvičiť a vyhnúť sa slaným jedlám, ktoré zadržávajú vodu. A voda? Dostatočná hydratácia môže pomôcť zmierniť celulitídu, neodstráni ju však úplne.

ŠPECIÁLNE PROCEDÚRY JU ODSTRÁNIA

Celulitídu dokážete redukovať, úplne ju však nezničíte, nech sa snažíte akokoľvek. Kozmetické procedúry ako liposukcia, laser či cool sculpting (procedúra, pri ktorej sú tukové bunky zmrazené až k bodu svojho odumretia) sú efektívne, avšak veľmi invázívne a nesú so sebou riziko infekcie a zjazvenia. Niekedy sa pacientky stretávajú aj so zmenami kožného zafarbenia.

MUŽI NEMAJÚ CELULITÍDU

Zvyčajne je to tak, avšak aj muži ju môžu dostať. Približne 5% mužov a 90% žien má celulitídu. Ženy majú prirodzene viac tukových buniek a ich pokožka je tenšia, a teda náchylnejšia. Vitamín C, meď, zinok, železo, mangán a silikón spevnia kolagénové vlákna, ktoré predchádzajú vzniku celulitídy. Odporúča sa aj zvýšená konzumácia orechov, rýb, ovsa či papáje.

MALI BY STE VEDIĚT, ŽE ...

- Cukor poškodzuje kolagénové a elastínové

vlákná a stenčuje pokožku. Tenká pokožka = viac celulitídy.

- Mliečne výrobky tvoria hlien, zafažujú tak lymfatický systém.

- UV lúče spôsobujú poškodenie tkanív, kolagénu a elastínu, čo vedie k celulitíde.

- Jo-jo diéty nie sú vhodné, tukové bunky môžu byť po jo-jo efekte ešte väčšie. Sústreďte sa na zdravú a vyváženú stravu plnú zelenej listovej zeleniny, ovocia bohatého na antioxidanty, pomalého proteínu a omega-3 tukov. To udrží tuk pod kontrolou a poskytne vám hrubšiu a jednotnú pokožku.

Predstavíme si Kareniných 5 spôsobov, ako zmierniť už existujúcu a predísť tvorbe novej celulitídy. Bude to trvať približne 8 až 12 týždňov, pokým uvidíte výsledky, takže buďte trpezliví a vytrvalí.

VYHÝBAJTE SA MLIČNÝM PRODUKTOM

Budete prekvapení, ale mliečne výrobky obsahujú hormóny. Tie sa tvoria už v dojčiacej krave a prechádzajú do mlieka. Nie sú teda pridané výrobcami, ako by ste sa mohli domnievať. Tieto hormóny zahŕňajú prolaktín, progesterón, kortikoidy, androgény a estrogén, ktoré prispievajú k tvorbe celulitídy. A to nie je ich jediné negatívum. Podľa Harvardskej univerzity tieto hormóny môžu byť nebezpečné a spôsobíť zvýšené riziko rakoviny.

MLIEČNE PRODUKTY SPÔSOBUJÚ CELULITÍDU?

Je dokázané, že celulitída je spôsobená hormónmi, obzvlášť tým ženským s názvom estrogén. Ten stimuluje tvorbu tuku a bráni li-



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

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

polýze (rozkladu tukov). Následne dochádza k narastaniu tukových buniek, ktoré sa tlačia na povrch cez tkanivo a spôsobujú pomarančovú kožu. Vzhľadom na to, že estrogén je ženský hormón, prejavuje sa celulitída najmä u žien. Tomuto javu prispieva aj konzumácia mliečnych výrobkov, čo potvrdila aj Karen. Tá ich po dobu 5 týždňov vôbec nekonzumovala, na čo jej celulitída úplne vymizla.

SMOOTHIE S PROTEÍNOVÝM PRÁŠKOM NA RAŇAJKY

Keď sa objaví celulitída, spojivové tkanivo je dezorganizované a tukové bunky prenikajú do dermy. Proteínový prášok obsahuje esenciálne aminokyseliny potrebné pre správnu tvorbu spojivového tkaniva v pokožke. Dajte si však pozor, aby ste pili čistý proteínový prášok bez príchutí, ochutené totiž obsahujú cukor, ktorý sa usádza v tukových bunkách a spôsobuje ich nárast a deformáciu.

RECEPT NA ANTICELULITÍDNE SMOOTHIE

Toto smoothie si môžete dopriať (ako Karen) dvakrát denne, ráno po zobudení a poobede. Banány mu dodajú sladkosť a potrebný draslík, ktorý pomáha vyrovnať hladinu sodíka v tele. Tento recept je vhodný aj pre ľudí s ekzémom alebo náchylnosťou naň. Ak nechcete použiť banán, smoothie si môžete osladiť ryžovým sladovým sirupom (je alkalický) alebo pravým javorovým sirupom (ten je bez obsahu salicylátov).

Suroviny: 1 malý banán (alebo polovica veľkého, ošúpaný, nakrájaný a cez noc predmrazený), 1 šálka ryžového mlieka (alebo iného neživočíšneho), 1 vrchovatá polievková lyžica hráškového proteínu, 1-2 naberačky produktu Calcium Matrix PM (2 naberačky denne), 1-2 čajové lyžičky karobového prášku (voliteľné)

Postup: Všetky suroviny vložte do mixéra a zmixujte najemno. Pite raz alebo dvakrát denne, ideálne pred cvičením. Do smoothie

môžete pridať aj produkt Skinbooster s rybími ceramidmi a elastínom pre spevnenie pokožky a elimináciu celulitídy, ktorý ho obohatí o zinok, vitamín C, vitamíny skupiny B a iné živiny.

ZREDUKUJTE PRÍJEM SOLI

Slovo zredukovať je použité zámerne, nie je cieľom sa soli úplne vyhýbať. Jej úplné vylúčenie zo stravy by vám síce mohlo priniesť hladké stehná, pribudnúť by však mohli aj kĺče v nohách.

A prečo vlastne soľ prispieva k celulitíde? Sodík v soli spôsobuje zadržiavanie vody a zvýšenú viditeľnosť celulitídy. Sodík sa bije s vápnikom a bráni jeho absorpcii, čo môže spôsobiť nedostatok vápnika v organizme a následne aj celulitídu.

VÁPNIK KRÁĽOM PEVNOSTI A JEDNOTNÉHO TÓNU

Ak chcete tónovať vašu pokožku, vašim najlepším priateľom by sa mal stať vápnik. Zatiaľ čo horčík je považovaný za relaxačnú látku, ktorá uvoľňuje svalstvo, vápnik má opačný efekt – tónuje a spevňuje. Rovnako aj tu sa zamerajte na to, aby bol výživový doplnok čistý, bez skrytého cukru. Vhodné je pridávať 600 až 750 mg vápnika denne.

CVIČTE PRAVIDELNE

Pre mnohých z nás je prevencia pred celulitídou vo forme cvičenia nedostatočná. Je však nevyhnutnou súčasťou správnej kombinácie, ktorá s ňou môže zatočiť. Cvičenie spolu s vápnikom, proteínovým práškom a stravy bez mliečnych výrobkov a s menším množstvom soli je tým správnym kľúčom k pevnej pokožke bez celulitídy. Cvičenie tiež produkuje správne chemikálie v organizme, takže sa budete aj lepšie a šťastnejšie cítiť, nie len vyzeráť. Vyskúšajte tieto typy po dobu 8 až 12 týždňov a sledujte ten pozitívny efekt na vašom tele. ■

ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

LIEČIVÉ ČAJE NA POSILNENIE IMUNITY



Šípky

Liečivý čaj zo šípok je najlepším priateľom v zime, pretože je možné, že pre jeho silu, nebudú telo zaťažovať nijaké nepríjemné choroby.

Na jeho konzumáciu je potrebné zadovážiť si: 2 ČL vysušených a pomletých šípok, 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 šípok sa potom zalejú vriacou vodou a vypijú sa zhruba po 11 minútach lúhovania a scedenia. Pitie šípkového čaju zaručene postaví na nohy.

Zázvor

Na zahrievací zázvorový čaj budeme potrebovať čerstvý zázvor, med, citrón, klinčeky, celú škoricu a vodu. Do hrnca dáme variť 1,5 litra vody. Koreň zázvoru očistíme a nastrúhame na jemnom strúhadle. Väčší citrón vy-

žmýkame. Vriacou vodou zalejeme 5 lyžičiek nastrúhaného zázvoru, 6-8 klinčekov, 1-2 celé škorice. Necháme lúhovať 5 minút. Zázvorový čaj precedíme cez sitko. Po vychladnutí na 60 °C osladíme medom a dochutíme citrónom. Na zdravie!

Jablko a bobkové listy

Pravidelná konzumácia nápoja z bobkových listov a jablka uľaví telu od rôznych neduchov. Zmierni zápal kĺbov, posilní imunitný systém, pomáha pri boji s ochorením dýchacích ciest. Spomaľuje starnutie buniek a zmiernuje migrénu.

K uvareniu tohto všeliaku bude sa potrebovať 1 jablko, 3 sušené bobkové listy a 1 liter vody. Na dochutenie sa odporúča zvoliť škoricu a med.

Do vriacej vody pridáme bobkové listy a škoricu. Povaríme 5 minút. Pridáme na drobné kúsky pokrúpané neolúpané jablko. Prikryjeme pokrievkou, odstavíme zo sporáka a necháme 10 minút odstáť. Nápoj sa môže osladiť medom. Odporúča sa popíjať ho ráno nalačno, alebo večer pred spaním. ■

ČARO VŇNÍ

SILA VOŇAVÉHO OBLÁČIKA

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Verejný život sa zmenil na nepoznanie, to sa poprieť nedá.

Tvár je zahalená rúškom, stisk dlane či letmé pohľadenie sa zakazuje. Úsmev získal prívlastok neviditeľný a objatie človeku poskytuje len oblečenie, do ktorého odieva izoláciu unavené telo.

Prečo by sa teda malo myslieť na prepych v podobe nezabudnuteľne pôsobiaceho parfému?

Veď sa zdá, že vďaka neznámemu obdobiu, je celkom ľahostajný nielen vzhľad, ale aj vôňa.

A predsa by sa malo pamätať na to, že fľaštička ukrývajúca parfémové potešenie, prinesie v neľahkom čase útechu nosu, ktorý, prirodzene, reaguje na akýkoľvek čuchový podnet a aj duši, ktorá nutne hľadá únik zo stereotypu v domácom prostredí. Voňavý obláčik sa rozpráchni a rozuteká po pokožke a jedinec si uvedomí, že z

predtým takého nezvyčajne banálneho úkonu, netradícia vyrobila čosi výnimočné. Stačí si dopriať a aj myseľ sa na chvíľu upokojí, domyslí si, že skôr či neskôr, bude všetko-všetučko v poriadku.

www.defrance.vip



PROVOCANT

Vynikne pri spoločenských udalostiach. Je to zmyselná vôňa pre mužov s kombináciou ambrý, 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 ležernosť a dravosť, vhodná pre aktívnych ľudí, poskytnie 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 neboja vyjsť v ústrety novým zážitkom, dodá Vám dávku luxusu, harmónie a životného štýlu.



UDRŽATEĽNÁ MÓDA



HVIEZDNY OUTFIT NAZIFE ÖZCAN

Pripravila **AGÁTA LEKEŠ**, www.theladiescoffee.com

Udržateľná móda dbá o pestovanie prírodných materiálov, na srdci jej leží čo najlahodnejšie zaobchádzanie s vodnými zdrojmi a odpadmi, preferuje použitie čokolívek, čo v sebe nesie prívlastok recyklovaný prírodný, nevyhýba sa dodržaniu takých pravidiel, ktoré priamo súvisia so spravodlivosťou v zamestnaní a, samozrejme, jej starosťou je i nastolenie bezpečnosti pri práci.

Kým ostatný svet by rád všetko zrýchľoval a prepínal z jedného tempa na druhé, v udržateľnej móde je kľúčový pomalý proces. Ten sa týka tak výroby, ako aj nakupovania, nosenia oblečenia a konečnej fázy, pri ktorej sa zbavuje nepotrebného.

Iste, nie je najľahšie podľahnúť kúzlu udržateľného šatstva, veď všade na jedina vy-

krikuje krása v podobe najnovšieho odevu. Avšak kto odolá a radšej sa postaví na stranu čohosi neznámeho, pričíní sa o zníženie spotreby pitnej vody, zemného plynu, ropy a akéhokoľvek iného odpadu.

Nech sa nikto nenechá pomýliť! Móda smie byť nielen pôvabná na pohľad, ale aj úctivá k prírode a dokonca ju nemusí poškvrniť ani mňajúci sa čas. ■

TEPLÁKY LeGer (50% bio bavlna, 49,90€), **MIKINA Adidas** (bavlna, podporovaná Beter cotton iniciatív, 47,90€), **ČIERNY KABÁT Ma-
kia Halla Parka 2.0** (100% recyklovaný polyester- 199,50€), **ČIŽMY Dr. Martens Jadon** (210,50€), **SLNEČNÉ OKULIARE Ray Ban** (145€)

CHEMICKÉ PEELINGY

ZNOVUZRODENIE PRE VAŠU PLEŤ

Zima je optimálnym obdobím kedy by ste sa čo najviac mali venovať svojej pokožke a je zároveň najvhodnejším obdobím pre účinné chemické peelings, keďže vtedy už pokožku nevystavujeme silnému slnečnému žiareniu a pokožka je po peelingu oveľa citlivejšia na slnko.

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

Chemické peelings v poslednej dobe zažívajú návrat na scénu kozmetických procedúr. Účinné látky sa vylepšili a výskum pokročil, takže sa už nemusíte báť šúpania alebo spálenia pleti a to že vás chemický peeling na pár dní vyradí z bežného fungovania.

ÚČINKY PEELINGOV

- redukcia vrások a rozšírených pórov,
- minimalizácia pigmentových škvŕn spôsobených opaľovaním,
- zlepšenie stavu mierne až stredne hlbokých jaziev,
- pôsobia proti akné,
- redukcia farebných nezrovnalostí, rozjasnenie pleti a zjednotenie tónu.

Chemický peeling zahŕňa aplikáciu špeciálnych roztokov s cieľom odstrániť najvrchnejšiu a najviac poškodenú pokožku, namiesto ktorej sa vytvorí nová jemnejšia a hladšia koža bez poškodení. Hlavným účinkom je zmenšenie nánosu mŕtvych buniek na pokožke a stimulácia novotvorby kolagénu, ktorého množstvo v pokožke nám začína klesať už vo veku od 25 rokov.

TYPY CHEMICKÝCH PEELINGOV

1. ALFA HYDROXY KYSELINY (AHA – ovocné kyseliny) – na povrchový chemický peeling, do hĺbky 0,06mm. Po ošetrení je dôležité správnym spôsobom pokožku regenerovať. Výsledkom je pokožka hladšia a jemnejšia, celková hydratácia, odstráni sa prebytočný maz. (ovocné kyseliny sú plné antioxidantov).

2. KYSELINA TRICHLÓROCTOVÁ (TCA) – na stredný až hlboký chemický peeling, do hĺbky 0,45mm až 0,6mm. Roztoky z kyseliny trichlóroctovej riešia výraznejšie vrásky a pigmentové škvŕny.

3. RETINOLOVÝ PEEELING – Retinol je jednou z foriem vitamínu A, ktorý patrí medzi hlavné zložky omladzujúcej kozmetiky. Retinolový peeling tak vďaka svojmu zloženiu vyhladzuje jemné linky a vrásky, pomáha zmierniť prejavy akné a jeho následky a tiež spevňuje pokožku. Súčasne odstraňuje pigmentové škvŕny a zjednocuje farebný odtieň pleti. Napomáha tiež tvorbe kolagénu v pleti

Informácie na info@interklinikpoprad.sk alebo na tel.č. + 421 52 785 1710 ■



A silhouette of a family consisting of a man, a woman, and three children walking together against a vibrant sunset sky with orange and blue clouds. Birds are flying in the upper left corner. The family is holding hands and walking from left to right.

PSYCHOLOG RADI

VÝCHOVNÉ LÍNIE PRI BUDOVANÍ SEBACITU

Rodinná výchova predstavuje začiatkové štádium celého výchovného pôsobenia. Až neskôr sa rozširuje o školskú a mimoškolskú výchovu. Dieťa je formované celým životom rodiny. Pôsobí naň rodinné prostredie, činnosť členov rodiny a rodinná atmosféra.

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

Zámernosť a cielavedomosť rodinného pôsobenia má špecifickú podobu. Vyplýva z predstáv rodičov, aké by dieťa malo byť, čo by malo dosiahnuť, ako bude žiť.

Základnými znakmi rodinnej výchovy je dlhodobosť a prirodzenosť. Vývin sebacitu je závislý od pozitívneho prijatia a rešpektu, od nepodmienennej lásky, od dodávania nádeje aj

pri prípadných neúspechoch či sklamaníach.

Podme sa spolu pozrieť na najvhodnejšie výchovné línie.

1. SPROSTREDKOVANIE HODNOTY DIEŤAŤA DIEŤAŤU

Spočíva v prehodnocovaní hodnôt vo vlastnej rodine: rodičia môžu ľahko narušiť sebacit

dieťaťa tým, že mu síce preukazujú svoju rodičovskú lásku, ale zároveň „dávajú neúctu“ jeho osobe. Najčastejšie formy uvedeného zraňovania môžu byť:

- Rodičovská necitlivosť (napr. bavenie sa o nedostatkoch svojho dieťaťa v jeho prítomnosti).
- Odmietanie dieťaťa v dôsledku únavy, príp. kvôli nedostatku času.
- Neplnenie vlastných sľubov.
- Pocity viny z toho, že sa dieťaťu nevenujú dostatočne.
- Preferovanie jedného dieťaťa pred druhým.

Základným obsahom výchovy v rámci uvedenej výchovnej línie je komunikačný štýl, ktorý platí v danej rodine. Ide o vytváranie citového ovzdušia lásky a vzájomnej úcte v rodine.

2. POSKYTOVANIE VEKU PRIMERANÉHO OBSAHU PODÁVANÝCH INFORMÁCIÍ

Inými slovami by sa mohlo povedať: „Vyhradte dospievanie dospievajúcim...“. Zo strany rodičov je potrebné podporovať záujmy a činnosti, ktoré sú primerané veku dieťaťa a zodpovedajú práve prebiehajúcemu štádiu jeho citového aj kognitívneho vývinu. Rodičia by mali poskytnúť príležitosť dieťaťu „vychutnať“ si vlastné detstvo a nevyžadovať od dieťaťa plnenie úloh, ktoré nezodpovedajú jeho fyzickému veku.

3. VÝCHOVA SEBAISTOTY A SEBADŔVERY

Môžeme to vyjadriť aj slovami: „Naučiť sa nepodrezávať si konár pod sebou...“. Jedným z typických prejavov človeka, ktorý má znížený sebacit je, že sa stále vracia k vlastným nedostatkom a taktiež o nich stále rozpráva. Tento zlovyk môže mať tzv. bumerangový efekt – znamená to, že okolie bude vytvárať dojem o človeku podľa toho, čo on sám osebe rozpráva na základe princípu: že človek sám seba pozná najlepšie...

Základom výchovného štýlu v rámci uvedenej línie je učiť dieťa rozpoznávať medzi prijímaním zodpovednosti za neúspech a rozpoznávaním pocitu vlastnej menejcennosti.

Človek si má uvedomovať svoje nedostatky, ale tu ide skôr o to, aby dával ľuďom príležitosť hodnotiť ho podľa jeho činov a nie podľa toho, čo sám osebe rozpráva...

Kompenzácia pocitu menejcennosti - Ide o výchovný štýl, ktorým by mali rodičia viesť dieťa k tomu, aby sa naučilo kompenzovať svoj pocit menejcennosti v jednej oblasti práve svojimi úspechmi v inej oblasti. Najlepšou cestou k dosiahnutiu tohto cieľa je naučiť dieťa robiť niečo, v čom môže byť lepšie – úspešnejšie... ide v podstate o to, aby dieťa získalo presvedčenie, že existuje aspoň jedna činnosť, v ktorej je lepšie ako priemer ostatných.

Disciplína - Ide o výchovné využívanie odmeny a trestu tak, aby sa formovala vôľa a nepoškodzovala sa sebaúcta vlastného dieťaťa. Funkciou trestu je vyjadrenie nesúhlasu s vedomým prekročením limitov a zámerným spochybňovaním autority rodičov. Trest má mať presne stanovené pravidlá a podmienky, za ktorých sa používa a musí rešpektovať pravidlá a hranice, ktoré musia byť stanovené vopred: dieťa musí poznať pravidlá ešte predtým, ako ho poruší (nemalo by ísť o telesné tresty).

4. SLEDOVANIE ŠKOLSKÉHO PROSPECHU DIEŤAŤA

Neúspech dieťaťa má vždy konkrétnu príčinu. Vhodné je, aby rodičia sledovali úspešnosť svojho dieťaťa a snažili sa zároveň spoznať konkrétny dôvod, prečo dieťa zlyhalo, prečo sa mu prípadne už dlhší čas v škole nedarí... Je dobre a vhodné byť v pravidelnom kontakte so školou (s učiteľmi, ktorí dieťa učia, s triednou učiteľkou, ktorá môže podrobnejšie informovať o príp. problémoch vášho dieťaťa).

5. VEDENIE DIEŤAŤA K ZODPOVEDNOSTI A SAMOSTATNÉMU ROZHODOVANIU

Kým na začiatku života je dieťa úplne závislé na rodičoch, postupne (dospievaním) musí dieťa prevziať plnú zodpovednosť za seba samého. Na túto zmenu sa dieťa musí pripravovať postupne. Musí si osvojiť schopnosť niesť zodpovednosť za všetky svoje chybné rozhodnutia, príp. „vlastné prešľapy“.

Na to nadväzuje ďalšia forma výchovného štýlu, ktorou je *príprava dieťaťa na dospelovanie*. Vhodné je, aby rodičia svojim deťom vysvetlili dostatočne zavčasu všetky zmeny, ktorými prejde ich psychický aj fyzický vývin. Všetky informácie o zmätkoch a neistotách dospelovania by mali byť ukončené zdôraznením, že sú dočasné a prirodzené. Adolescencia je obdobím hľadania vlastnej identity – nemá už výsady detstva, ale nemá ešte ani slobodu dospelosti.

RODIČ VZOROM

Vychovávať dieťa je veľmi náročná, zodpovedná, ale aj krásna úloha rodičov. Dôležitá je pritom vlastná sebadôvera rodičov a ich

sebacit. Rodičia by mali mať na zreteli, že pre svoje dieťa predstavujú istý vzor – vzor v správaní, vzor vo vzťahovej oblasti, vzor vmyslení a vzor v komunikácii. Dieťa zo začiatku nedokáže správne rozlíšiť, čo je a čo nie je správne. Preto, najmä v mladšom veku, dieťa vo všetkom napodobňuje svojich rodičov. Neskôr sa už identifikuje so správaním svojho otca (pokiaľ ide o syna) a so správaním svojej matky (pokiaľ ide o dcéru). To, čo prežívalo a videlo dieťa vo svojej primárnej rodine, to postupne prenáša aj do rodiny, ktorú si v dospelosti samo vytvorí.

AKÁ JE VÝCHOVA, TAKÉ JE DIEŤA...

Pokiaľ sme dieťaťu venovali dostatočnú pozornosť, dávali mu svoju rodičovskú lásku, dokázali svojmu dieťaťu byť oporou, chápali sme ho, potom sa nemusíme o svoje dieťa obávať. Ak veríme svojej výchove a prístupu k svojmu dieťaťu, potom by sme mali veriť aj svojmu dieťaťu a nezabúdajme, že: „Každá ľudská bytosť má svoju hodnotu a svoju cenu. Nehľadajme to, čo nás rozdeľuje, ale to, čo nás spája...“



Natures Baciltrafil

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



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.

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.



Doktor Sirup IRISH CREAM

Výnimočný kalciový sirup s príchutou pre dospelých, ale obsahom vhodný aj pre deti od 2 rokov. Keďže samotný vápnik môže spôsobiť usadzanie v cievach, doktor sirup obsahuje dôležitý vitamín K2, ktorý je takzvaným regulatorom vápnika v tele. Neoddeliteľnou súčasťou doktora sirupu je ľudovo nazývaný slnečný vitamín D3, ktorý sa prirodzene vie tvoriť len zo slnka, ktorého je v zimnom období nedostatok a tak aj vďaka kalciovému sirupu doktor sirup, si ho vie spotrebiteľ dopriať dostatok v jednej dennej dávke. Dôležitý je tiež vitamín C, ktorý je základom imunity, prevencie a rovnako napomáha aj pri ťažkostiach, ako nachladenie, chrípka či oslabená imunita.

TRENDY Z LEKÁRNE



GOOD VISION
Life Vision
GOOD LIFE



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 používanie 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 antiogénu (proces tvorby nových krvných ciev) v nádore, a taktiež sa dokážu vyhnúť imunologickej kontrole pomocou oklamania imunokompetentných buniek.

Prevenca 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 apatózy 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 spustenom genetickom programe starnutia.

Probiolic plus

Podľa viacerých štúdií sa probiotiká osvedčili u pacientov s hnačkami rôzneho pôvodu, keďže vracajú do čriev „straténé“ 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 SPRÁVNY 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 oprávnene, pretože na trhu je aj mnoho podvodných neseriózných spoločností a jednotlivcov, ktorí túto formu marketingu zneužívajú pre podvody. V skutočnosti nie je Multi Level Marketing predurčený k tomu, aby pomocou neho zarábalo nekonečné množstvo ľudí, lebo to ani nie je možné, preto je dôležité zapojiť sa na jeho začiatku a ako sa hovorí byť na správnom mieste v správny čas. Life Vision je príležitosť pre tých, ktorí naozaj chcú. Isteže sú na trhu spoločnosti, ktoré fungujú 30 rokov a manažeri, ktorí boli na začiatku sa majú veľmi dobre a profitujú z celej nákupnej a obchodnej siete, ale ako to iste vieme cestovať v čase nevieme. Preto je naozaj veľmi dôležité byť na skutočnom začiatku, ktorý trvá približne 5 rokov a ponúka kvalitné produkty, pre ktoré sa nákupne spoločenstvo opakovane a rado vráti svojim

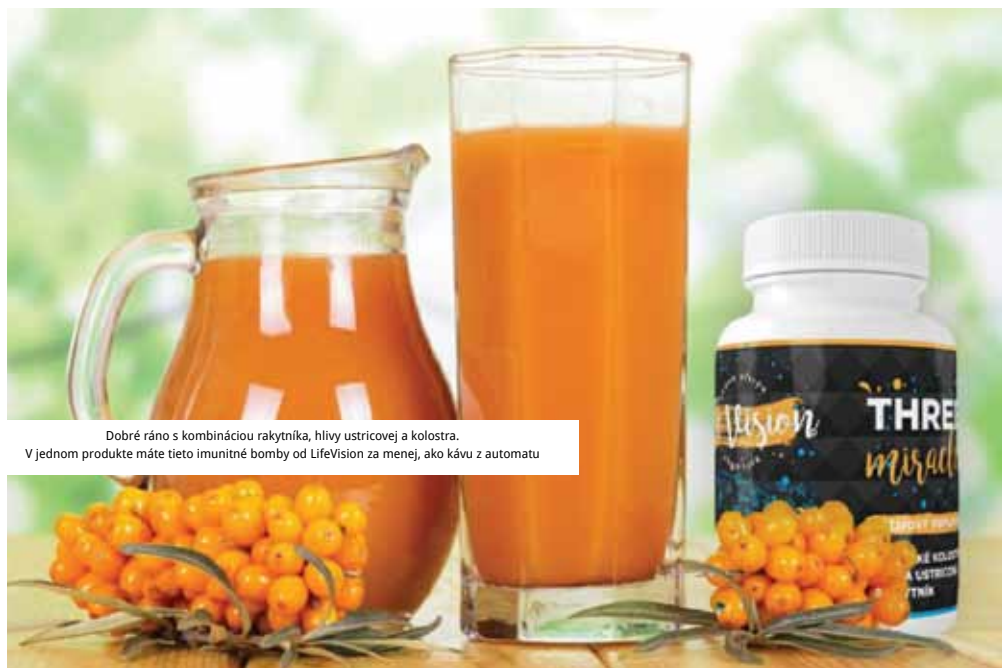
nákupom. Ak je produkt navyše za dostupné ceny, je to predurčené na úspech, ale nič nie je samozrejme len tak. Úspech je v tomto prípade odmena za tvrdú a vytvalú prácu. MLM LIFE VISION umožňuje zarábať peniaze aj bežným ľuďom na každej úrovni MLM systému.

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 zarabania 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, hlívy 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 ničo.

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 predať 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.



internetovalekaren.eu