

Class

SLOVAKIA

MAREC-APRÍL 2021

MODRANSKÁ MAJOLIKA

POZDIŠOVSKÁ KERAMIKA
JE RIADNA PARÁDNICA

MILUJE HISTÓRIU, KTOREJ SA MÔŽE
DOTKNUŤ KEDYKOLĽEK SA MU ZACHCE

KERAMIKA JE TAKMER TAKÁ STARÁ
AKO ĽUDSTVO SAMO

MARCOVÉ KNIŽKOVANIE A ĎALŠIE NOVINKY

KNIŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ
A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

info@class.eu.sk
Tel: +421 904 462 750

www.class.eu.sk
www.facebook.com/class.eu.sk



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

MODRANSKÁ MAJOLIKA | 8

POZDIŠOVSKÁ KERAMIKA JE RIADNA PARÁDNICA | 15

MILUJE HISTÓRIU, KTOREJ SA MÔŽE DOTKNÚŤ KEDYKOĽVEK SA MU ZACHCE | 19

KERAMIKA JE TAKMER TAKÁ STARÁ AKO ĽUDSTVO SAMO | 20

TIPY NA VÝLETY | 22

MARCOVÉ KNIŽKOVANIE A ĎALŠIE NOVINKY | 26

KTO BY RÁD VEDEL, AKÝ ŽIVOT JE NA KOĽAJNICIACH? | 28

KNIŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL | 29

POTRUBNÁ POŠTA | 30

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 2/2021, ročník 4.

DÁTUM VYDANIA: marec 2021

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

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

IČO: 48 324 949

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

FOTO NA TITULKE: archív Modranská majolika

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: archív Petra Toth

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

NOVINKA môjDOMOV JE JEDNODUCHÁ CESTA K VLASTNÉMU BÝVANIU

Posledné mesiace poznačené pandemiou prinútili ľudí zamýšľať sa nad vlastnými financiami. Mnohí dnes pri plánovaní výdavkov vyhľadávajú najmä istotu a stabilitu. Prvá stavebná sporiteľňa zareagovala na ich potreby a nedávno na trh prišla s novinkou môjDOMOV. O tom, čo ľuďom novinka ponúka sme sa porozprávali s regionálnym riaditeľom Prvej stavebnej sporiteľne pre región Východ, Marekom Daridom.



Ako ovplyvnila pandémia pohľad ľudí na financie?

Pomerne výrazne. Nová situácia ľudí prinútila meniť mnohé zaužívané návyky, ale aj finančné správanie a plánovanie. Stabilita a istota sa stali veľmi dôležité faktory pri rozhodovaní o financiách a finančných produktoch. A to obzvlášť pri tých dlhodobých, určených na bývanie.

Ako si teda najjednoduchšie zabezpečiť vlastné bývanie?

Dnes už nikto nedostane úver na bývanie bez toho, aby mal aj vlastné zdroje. Na to je potrebné myslieť v predstihu a stavebné sporenie je z tohto pohľadu najefektívnejšie riešenie. V Prvej stavebnej sporiteľni sme sa rozhodli klientom ponúknuť veľmi jednoduché riešenie, ktoré v sebe skrýva dnes toľko potrebnú stabilitu a istotu. Novinka môjDOMOV v sebe spája výhody pravidelného sporenia a následne stavebného úveru s garantovanou úrokovou sadzbou až na 20 rokov. Práve garancia úrokovej sadzby na tak dlhé obdobie predstavuje stabilitu, ktorú klienti v týchto časoch oceňujú.

Aký úrok teda dostane klient pri stavebnom úvere?

Klienta, ktorý si uzatvorí zmluvu o stavebnom sporení s novinkou môjDOMOV a bude

si pravidelne mesačne sporiť aspoň vo výške pravidelného mesačného vkladu, čaká úroková sadzba pri úvere 1,8 % ročne. Doplním, že stavebný úver je až do výšky 50 tisíc eur bez založenia nehnuteľnosti.

Komu by ste môjDOMOV odporučili?

môjDOMOV je ideálnym riešením pre ľudí, ktorí si svoju budúcnosť zodpovedne plánujú a chcú mať istotu, že ich plány o vlastnom bývaní nezmenia nepredvídateľné udalosti. Ak budú úrokové sadzby úverov na bývanie rásť, oni budú mať garanciu, že sa pre nich nič nemení, a to počas celej doby splácania. Stabilita na tak dlhé obdobie im umožní lepšie plánovať svoje výdavky do budúcnosti. Peniaze zo stavebného sporenia sa však dajú použiť nielen na nové bývanie, ale aj na rekonštrukcie či stavebné úpravy domova. môjDOMOV je tak vhodný aj pre ľudí, ktorí už vlastné bývanie majú, ale plánujú ho v budúcnosti vylepšiť.

Stavebné sporenie využívajú často rodičia, ktorí chcú zabezpečiť v budúcnosti bývanie svojim deťom. Je môjDOMOV aj pre nich?

Určite áno. Rodičia tak vďaka pravidelnému sporeniu pre dieťa pripraví nielen finančnú rezervu, ale aj 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.



Typ 1 Cena holodomu 129.396 €, 175 m²



Typ 2 Cena holodomu 104.397 €, 140 m²





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

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

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

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

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

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

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

+421 918 492 938

www.mondrev.sk/podgombasom





MODRANSKÁ MAJOLIKA

Všetko má svoj počiatok. Iste, dalo by sa namietať, že taktiež má každá vec i svoj koniec, ale pravda je taká, že počiatok je viac ako dôležitý. Jeho poznaním sa otvára príbeh a človek tak smie nahliadnuť tam, kde sa začala písať zmena. I modranská majolika má, prirodzene, minulosť a oboznámiť sa s pôvodom akiste vôbec nie je na škodu.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **LUCIA MANDINCOVÁ**



V roku 1883 bolo založené isté keramicko-priemyselné učilište, a práve ono je možné považovať za jej predchodcu.

Zrodilo sa v kolíske zvanej Modra, a aby nikomu nebola odobratá zásluha, treba spomenúť i to, že poďakovať sa má i vtedajšiemu uhorskému ministerstvu obchodu a priemyslu.

Ako patrón a správca bol daný Jozef Mička, pre ktorého zákonitosti keramiky neboli nijakým tajomstvom.

Žiak, ktorému sa na učilišti poskytlo vzdelanie, veru ľutovať nemusel. Naučil sa, ako točiť, maľovať, ba dokonca aj to, ako páliť.

Inštitúcia mala možnosť žiť päť rokov a potom jej bol odobratý štátny príspevok. Ani to



však nezastavilo toho, koho srdca sa už keramika zmocnila, a tak sa priestor premenil na privátny podnik. Jozef Mička, človek zručný aj umný, využil danosti, čo boli študentom vštepené a už aj z nich porobil zamestnancov.

Dielňa sa mohla pýšiť prosperitou, šikovné ruky tam nechýbali. Bolo by to tak až doteraz, keby majster nezomrel. Jeho odchodom zo sveta sa pieseň práce odmlčala a podniku dotepalo srdce.

NESKONČILO SA TO

Nenadarmo sa traduje, že jedno sa dokončí, aby začal druhé. Tak to bolo i v tomto prípade, pretože idaktorým mužom, (medzi nimi bol aj farár), sa nechcelo dívať na úpadok, a preto sa dali do roboty a prevádzka sa obnovila.

Človek by sa nazdal, že kým na ľudstvo dolahla vojna, čo rozdelila zem, v spoločnosti sa hlad po majolike utišil. Veď sa v medzi-vojnovom období bolo potrebné spamätať zo



škôd spáchaných na tele i na duši. A predsa sa dopyt posunul, vzrástol a ľudia chceli, kupovali a vlastnili.

Taký rozkvet to bol, až by sa každý čudoval, aj ocenenia sa získali.

Dielňa občas stratila dych, napríklad v roku 1989, kedy ju zasiahla štátna zmena, ale vždy sa úspešne pozviechala. Dôkazom nech je i skutočnosť, že modranská majolika je navždy spísaná v zozname nehmotného kultúrneho dedičstva na Slovensku.

JE TO TYPICKÉ

Modranská majolika má čosi jej vlastné, čosi, vďaka čomu ju nemožno spochybniť a ani si ju pomýliť.

Typické motívy vychádzajú z nevyspytateľnej krásy, ktorou príroda jednoznačne oplýva.

Ožívajú tak ruže, klinčeky, puky kvetov a kadečo iné.

Maliari, ktorí bývali pánmi a nositeľmi obrovitánskeho talentu vo svojom remesle,



zvykli zobrazovať aj zvieratá, vinič, ale aj kus života v ľude. Pravdaže, vyberali si také javy z každodennosti, ktoré nikomu neboli cudzie, teda zabíjačky, oberačky alebo občas neprijemnú prácu na poli.

Farby sa dajú všakovo skombinovať, čo pomáha rozoznávať štyri základné typy ornamentov.

Pokiaľ je reč o pestrom, tak takto ladený dekor narába s výraznosťou, vyberá si červenú, žltú, modrú, zelenú, hnedú a fialovú.

Habánsky dekor disponuje každou zo spomenutých farieb, ochudobnený je iba o červenú.

Zelený dekor, ako už názov napovedá, má najradšej zelenú, a aby sa zdôraznili kontúry ornamentu, pomáha aj hnedá.

Modrý dekor sa hlási výlučne k modrej, veď aj meno ho k tomu predurčuje.

VÝROBA

Keď hlina zmizne a na jej miesto nastúpi ke-

ramika, je to dlhý a vskutku fascinujúci proces. Výroba je to výlučne ručná.

Najskôr sa do hliny ponoria prsty džbankára, ktorý s ňou narába na základe naučených postupov, a aby jej vdýchol tvar, neváha využiť hrnčiarsky kruh. Čokoľvek z toho vzíde (či už džbán a či váza), jednako potrebuje ďalšiu starostlivosť. Výsledok sa obtáča a zapravuje, aby nedajbože nedošlo k zdeformovaniu. Len čo je čriepok vysušený, čo trvá naozaj dlho, je pripravený zúčastniť sa vypalovania v peci. Zostať tam má približne osem hodín a prijateľná teplota je 980 stupňov. Črep prechádza k umelcovi-maliarovi, ktorý ho následne ponorí do glazúry. Nuž a potom, ako inak, maľuje dekorácie.

Nafarbená majolika musí opäť podstúpiť pálenie v peci, ale keď je dielo dokonané, nikto neľutuje.

Jeho cieľové zakončenie je buď u zberateľa, alebo v domácnosti, kde zažíva malé i veľké starosti spolu s rodinou. ■



Vyššou formou keramiky je džbankárska výroba, prezývaná aj fajansa alebo majolika. Všetky tri názvy dnes vystihujú keramiku poliatu nepriehľadnou glazúrou. Hlavným dekoratívnym prostriedkom džbankárstva je glazúra, poleva, ktorá po výpale vytvorí na črepe tenkú sklovitú hmotu. Po prvom vypálení sa črep ponorí do bielej krycej glazúry, na ktorú sa za surova nanáša maľovka. Vzory charakteristické pre džbankárstvo vznikajú použitím keramických farieb (farbítok). Džbankári používajú pri maľovaní štetce rôznej hrúbky.





POZDIŠOVSKÁ KERAMIKA JE RIADNA PARÁDNICA

Vidí sa pri nej zriedkavý jav - hoci má už bezmála 600 rokov, na kráse jej to neuberá.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **ŠTEFAN DEMČÁK**

Veru tak, je to pravda pravdivá. Pýtaš sa, čitateľ, prečo keramika nesie pomenovanie pozdišovská? Nuž, odpoveď je viac ako jednoduchá. Na vine je obec Pozdišovce, stojaca na východnom území Slovenska. Z jej osídlenosti sa totiž zrodila a bola vyplutá aj do zvyšku krajiny.

V obci sa nachádzala hlina, ktorá sa najvhodnejšie hodila na jej výrobu a navyše hrnčiarstvo zažívalo zlaté obdobie. Bolo nesmierne rozšírené a ten, kto sa mu venoval, robil tak aj na úkor vzácného voľného času. V zime sa vyrábalo, aby sa na jar mohlo predávať. Najvychitenejším produktom bol keramický riad a jeho sláva trvala až do obdobia prvej svetovej vojny. Až neskôr možno badať snahu o akúsi dekoratívnosť, a tak je výrobok nielen účelný, ale aj ozdobný.

ZO SAMOTY DO SPOLUPRÁCE

Hrnčiarstvo bolo na počiatku povolanie osamelé, každý si ho prevádzkoval v prostredí domova. Zmenilo sa to až v 18. storočí, hrnčiari si o to žiadali sami. Založil sa teda cech a na jeho čelo sa postavil vážený gróf Meňhart Sirmaj. Pod jednou strechou sa zoskupovali učenia chtiví, dohliadali na nich starší a skúsenosťami ošľahanejší majstri. Jedinečnosť pozdišovskej keramiky netkvela v tom, žeby sa jej zdobenie vyšplhalo na akúsi pompéznu úroveň. Ba naopak, všetko bolo prívlemlí jednoduché.

Výnimočnosť sa skrývala v tradícii, remeslo výroby sa totiž dedilo, ako inak, z generácie na generáciu. Bola odolná voči krutosti, prežila aj ťaživé vojnové a medzivojnové obdobia. Ľudia si ju vážili, pretože je prispô-



Spoznáivate maľovaný motív na tanieri? Ak vás ako prvé napadlo slovo „karička“, máte pravdu. Motív karičky (teda tancujúcich dievčat) je dnes synonymom pre pozdišovskú keramiku. Už viac ako 600 rokov pozdišovská keramika uľahčuje a skrášľuje život ľuďom nielen na východnom Slovensku. Aj vaša babka mala na kredenci položený džbán s čerstvo nadojeným voňavým mliekom? Na stole stála váza s natrhaným orgovánom, ktorý prevoňal celú kuchyňu. Steny boli posiate rôznymi taniermi a tanierikmi všakovakých vzorov. Spomínajte s nami nielen myšlienkami, ale aj okom na túto poctivo ručne točenú a maľovanú keramiku.

sobená tak, aby udržiavala teplotu nápojov.

Po ukončení tragickej a nenávisťou hnanej druhej svetovej vojny, sa práca obohatila o novosť. Pribúdala inakší vzor, aj elektrina sa začala používať.

Smútok vzbudzuje skutočnosť, že niekdajšie družstvo viac nejestvuje a teda sa výroba uspala. Pravda, našiel by sa dajaký hrnčiar, čo po večeroch doma točí, ale takého je vídať zriedka.

ZAÚJÍMAVOSTI

Čitateľ, zaiste si netušil, že hrnčiarsky kruh si každý hrnčiar porobil sám. Muselo to tak byť, pretože kruh bol nútený podrobiť sa potrebám svojho majstra a pána. Poháňaný bol nohou, z čoho vznikla prezývka kopací kruh.

Hrnčiar využil teda riadnu silu, zapájal nielen ruky, ale aj nohy a namáhal si celé telo. Proces uľahčila už spomínaná elektrina, po jej zavedení sa všetko akosi zjednodušilo.

Pri vypaľovaní sa v neskorkej minulosti ráta-
lo s poľnými pecami. Piecky to boli užitočné
a aj nezvyčajný tvar mali - pôsobili ako iglu
s otvorom zvrchu. Drevo, čo sa potrebova-
lo na výpal, sa kladlo zo všetkých štyroch
strán. Činnosť vypaľovania sa uskutočňovala
predovšetkým v takých ročných obdobiach,
ktoré sa mohli pochváliť vyššou teplotou.
V chlade sa najmä točilo a zdobilo.

A hlina, tá si vytrpela všeličo. Najprv sa na-
kovaná priviezla do už vopred pripravenej a
vykopanej jamy. Ihneď potom ju ktosi polial
vodou, aby sa rozmáčala. Keď pôsobilo sln-
ko, hlina sa rozdrobila a pred zimou sa opäť
poliala. Následne si tíško odpočívala pri pre-
zimovaní - vtedy voda vypôsobila vytvore-
nie ľadu a ten rozbíjal a rozbíjal, až z toho
boli hrudy.

Ďalšou fázou bolo bahnenie. Hlina sa
vďaka nohám premiešala a čínska kultúra
do procesu pridala aj močenie, čo zapríčinilo,
že nejeden tadiaľ chodieval močiť na hlinu.

Len čo hrnčiar dotočil dajaký výrobok, ne-
chal ho jeden či dva dni poschnúť. Než sa
vydal do pece, musel mať dobrý povrch, až
potom bol pripravený na taký závažný krok.

A, samozrejme, nesmelo sa zabúdať na po-
liatie čiernou engobou, ktorú starý majster
zvykol volať burel.

No a keď už sa dostal do pece, strávil tam
dlhočizných 18 hodín. Teplota musela byť
primeraná, ideálna bola, ak dosiahla 900
stupňov. Aby sa to však dostatočne a naj-
mä precízne skontrolovalo, do pozornosti sa
dávali žiaromierky, čo bol kúsok porcelánu
v tvare skoseného ihlanu.

Na účel poslúžilo aj pieckové okienko,
známe aj ako kuker. Žiaromierka sa uložila
tak, aby bola v zornom poli a aby paličovi
nič nebránilo v dokonalom výhľade. Len čo
teplota dosiahla 900 stupňov, žiaromierky
začali postupne klesať.

Áno, kto chcel, vždy si našiel spôsob, ako
prácu nielen spríjemniť, ale aj zefektívniť. ■





MILUJE HISTÓRIU, KTOREJ SA MÔŽE DOTKNÚŤ KEDYKOĽVEK SA MU ZACHCE

Štefan Demčák je zberateľ, ktorý je zároveň aj bádateľom. Rozhodol sa zbierať pozdišovskú keramiku a všetko, čo s ňou súvisí. Keďže táto zberateľská oblasť je do značnej miery stále opradená tajomstvami, tak ho chytila za srdce. Prečítajte si rozhovor o zberateľovej vášni, ktorý okrem vecí zbiera aj príbehy.

Netajíte sa tým, že obdivujete všetko, čo súvisí s históriou. Čím vás minulosť pobáda k tomu, aby ste ju spoznávali?

Minulosť je ako sen. Každý sa na ňu pozerá vlastnými očami a v každom vzbudzuje niečo iné. Či už pocity, alebo predstavy. Preto je pre mňa tak fascinujúca, no zároveň ma učí pokore a vážiť si to, čo mám. Lebo nikdy neviete, ako dlho to ešte budete mať.

Súvisí vaša láska ku keramike s už spomínaným obdivom k časom minulým?

Samozrejme. Obdivujem starých majstrov, ktorí dokázali z hrudy hliny vytvoriť vlastnými rukami nádherné umelecké diela. Keďže sám nie som príliš umelecky nadaný, tak sa rád poteším z umenia vytvoreného inými ľuďmi.

Prečo ste si ako objekt záujmu vybrali práve pozdišovskú keramiku?

Pozdišovská keramika je pre mňa synonymom rodiny. Rodiny, ktorá drží spolu počas dlhých desaťročí. Kde muži sa venovali príprave a výrobe keramiky. Ženy ju následne krásne ozdobovali. V každom kúsku nechali aj kúsok seba. Ak sa lepšie zadívate do taniera či vazy, tak v ňom spoznáte určitý jedinečný rukopis človeka, ktorý ho vytvoril. A tak sa viete dozvedieť o tom človeku oveľa viac ako „len“ to, že bol hrnčiarom.

Ako dlho sa venujete zberateľstvu?

Zberateľstvu sa venujem takmer 15 rokov. Moje začiatky siahajú k zbieraniu starých mincí a bankoviek. Neskôr som k nim pridal poštové známky, pohľadnice, vyznamenania či odznaky. Pred niekoľkými rokmi mi učarovala aj keramika, a tak sa stala neoddeliteľnou súčasťou mojich zbierok.

Máte v zbierke niečo, na čo ste obzvlášť hrdý?

Ani nie. Každý kúsok je jedinečný a rovnako ma poteší. Má tak svoje čestné miesto bez ohľadu na jeho vzácnosť. Ku každému sa mi viažu určité spomienky a príbeh. A to ma na zbieraní najviac fascinuje. Nezbieram len samotné predmety. Zbieram ich spolu so spomienkami.

Chceli by ste objaviť medzi už nazbierané kúsky niečo, čo sa vám zatiaľ nedarí nájsť?

Pozdišovská keramika mi učarovala aj kvôli tomu, že aj po rokoch zbierania ma vie prekvapiť nejakým kúskom, o ktorého existencii som ani netušil. Neexistujú na ňu nejaké katalógy či prehľady druhov, alebo vzorov vyrábaných počas dlhých desaťročí. Preto ja neviem, čo hľadám. A to je pre mňa to najkrajšie.

Ing. Štefan Demčák

www.pozdisovskakeramika.sk

www.svetvykupu.sk



KERAMIKA JE TAKMER TAKÁ STARÁ AKO ĽUDSTVO SAMO

Je to tak a to bez prehánania. Jednak bola nevyhnutná, či už preto, aby sa človek vyjadroval aj prostredníctvom umenia a mohol tak povedať to, na čo slová nestačili, a jednak sa jej účelovosť zišla, keď bolo treba ani nie tak vyhľadávať krásu ako skôr užitočnosť.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** *Foto* **LUCIA MANDINCOVÁ**

Už v praveku sa keramikou hovorilo a to najmä vďaka soškám. Nesmiernu obľubu malo, napríklad, zobrazenie ženstva v podobe Venúše.

Čím väčšími sa rozmáhala spoločnosť a čím viac sa dbalo na hospodárstvo, tým častejšie potreboval ľud napredovať aj vo výrobe. Použil sa keramický riad a odtiaľ bol len krôčik k tomu, aby sa keramika udomácnila všade a to bez výnimky.

JE TO...

Čo to vlastne tá keramika je?

Nuž definovať by sa dala všelijako.

Je to časť tradičná, na jej výrobu sa zväčša používa prírodný materiál.

Predmet, ktorý takto vznikol, sa vyznačuje, okrem iného, vysokou pevnosťou, silnou odolnosťou proti vlhkosti a vysokým teplotám.

Podľa toho, ako ju kto využíva, sa dá chápať viacerými spôsobmi.

Môže sa vnímať ako keramika úžitková, jej miesto je nerozlučne späté s domácnosťou a nezastupiteľná je predovšetkým pri kuchynskom stole. Pravdaže, ako si už zrejme každý domyslel, pod úžitkovou sa rozumie aj porcelán, kamenina či hrnčiarina.

Na pohľad krásna je keramika dekoratívna, teda taká, ktorou sa dom zdobí, aby sa v ňom rodina cítila viac pokojne a spokojne. Zdobíť sa dá svietnikom, vázou, ale nič neuškodí ani pôvabný džbán.

Neopomenuteľná je keramika zdravotná, do ktorej zapadá umývadlo, pisoár a kadečo iné.

JE TO ZÁKLAD

Základnou surovinou, bez ktorej sa keramika nezaobíde, je hlina. Vďaka zmiešaniu s vodou sa mení na akési tvarovateľné cesto,

s ktorým je možné ďalej zaobchádzať.

Vzidená hmota sa pretvára a pomáha jej k tomu proces zvaný tvarovanie. V ňom zohráva kľúčovú úlohu buď ľudská ruka, alebo hrnčiarsky kruh.

A čo by to bolo za postup, ak by v ňom chýbalo spaľovanie? Iste, je zložité popísať ho, pretože výrobok vďaka nemu nadobúda celkom iné vlastnosti, mení sa na črep.

To, či bude prepaľovanie záležitosťou na jedenkrát, alebo sa ešte raz zopakuje, závisí od druhu produktu.

Celkom zrejme však bude musieť dôjsť k fáze, ktorá nesie vznešené pomenovanie glazovanie.

Bez toho by to totiž nebolo ono, veď keramika získava pevnosť, zvyšuje sa jej odolnosť a odstraňuje priepustnosť pórovitého črepu. Navyše aj vzhľad získava lesklosť a farebnosť.

Pokiaľ je reč o vyzdobovaní, je to azda najpríjemnejšia súčasť, pri ktorej oživa umenie a tvorca povoláva fantáziu, aby spojil predstavu s realitou.

Zdobíť sa dá plasticky, čo znamená, že to prebieha na surovom črepe alebo maliarsky, čo, naopak, značí črep vypálený.

Nie je však ani zďaleka vylúčená kombinácia oboch metód.

A napokon sa k slovu dostáva maľovanie, ktorého prínos sa tiež môže všakovako chápať. Najstarším spôsobom, ako vniesť obraz do predmetu, je maľovanie črepu pomocou farebných uhľíkov.

V rámci druhov sa pri maľovaní rozlišuje použitie glazúr, keramických farieb a úspešná je aj maľba engobami. Engoba, ktorú sa dá inakšie nazvať aj náčrepie, vytvorí jemný a tenký poťah zaodetý do biela alebo farebna. Nanaša sa tak, že ho treba na vyschnutý či vlhký črep jednoducho polievať. ■

TIPY NA VÝLETY

Dvaja mladí ľudia spojili svoju vášeň pre cestovanie a písanie, aby priblížili čitateľom menej alebo viac známe lokality na Slovensku i v Česku formou blogu. Spoločná história našich krajín navždy zanechala stopu priateľstva v oboch národoch, čo aktívne demonštruje aj spolupráca dvoch cestovateľov a obdivovateľov pamiatok. Hana Repková si zaumienila predstaviť Slovensko a priblíži obdivuhodné skvosty nachádzajúce sa v Kláštore pod Znievom. Roland Frais nás tentokrát zavedie do svojej rodnej českej obce – Prusinovice (Zlínsky kraj). Spoločne vďaka jeho článku spoznáme históriu miestneho rímskokatolíckeho kostola.

KLÁŠTOR POD ZNIEVOM

Obec pri Martine nesúca názov Kláštor pod Znievom je východiskom turistickej trasy, ktorá ponúka hneď niekoľko obdivuhodných zaujímavostí. Ak vyrazíte od cintorína smerom južne, pokračujte po zalesnenom svahu. Nájdete tu kalváriu s kaplnkami zdobenými výjavmi zo života Ježiša a kostol sv. Kríža. Kostol sa nachádza v priestranom kláštornej areály, ktorý je ohradený múrom. V centrálnej časti priestranstva sú osadené tri jednoduché drevené kríže. Obci sa nie nadarmo hovorí, že je miesto mníchov. Ak sa rozhodnete pokračovať v ceste, chodník vás dovedie k stredovekému hradu Zniev. Je to jeden z najmenších hradov na území Slovenska, ale patrí medzi najvyššie položené, a preto sa odtiaľ návštevníkom ponúka neopakovateľný výhľad na Turčiansku kotlinu a Kláštorňú dolinu. Cestou buďte všímaví a ohľaduplní. Spoločnosť vám budú robiť dozaista i salamandry. ■



HANA REPKOVÁ



ROLAND FRAIS

KOSTEL SV. KATEŘINY ALEXANDRIJSKÉ
Nachází se přímo ve středu obce Prusinovice při křižování silnic do Přerova, Bystřice pod Hostýnem a Holešova. Kostel s gotickými základy byl několikrát přestavován. Za nejstarší část stavby se považuje loď. Věž je mladší a nejnovější je především zadní partie kostela - presbytář a obě boční kaple. Zajímavé je i vysuté točité schodiště vedoucí na kůr. Roku 1601 dal majitel prusinovického panství - protestant Arkleb z Víckova kostel obnovit a přistavěl kostelní věž. Tento Akleb byl dvakrát ženatý, poprvé se ženou Kateřinou ze Zástřizl a podruhé se oženil v r. 1599 s bohatou katoličkou Lukrécie Nekšovnou z Landeka, která se po jeho smrti v roce 1608 vdala za budoucího císařského generalissima Albrechta z Valdštejna.

Rod Prusinovských z Víckova vlastnily zdejší ves a tvor od roku 1460 až do pobělohorských konfiskací, kdy byly Prusinovice zabaveny Václavu Bítovskému z Bítova, manželu dědičky panství - Bohunky z Víckova. Z rodu Prusinovských z Víckova pocházel i Vilém, v letech 1565 - 1572 olomoucký biskup, který se zasloužil o založení olomoucké univerzity. Prusinovští z Víckova měli v kostele svoji rodinou hrobku, pozdně gotické a renesanční náhrobky byly při velké přestavbě zasazeny na vnější straně jižní strany kostela. Tato velká přestavba proběhla v letech 1866 až 1867, kdy ze starého kostela zbyly

pouze základy a zdi až po okna, věž byla zvýšena na 36 m a byl přistaven nový presbytář, kostel se tak zvětšil téměř o polovinu. V presbytáři starého kostela byl tehdy nalezen váček se stříbrňáky z doby vlády císaře Ferdinanda II. (1620 - 1637). V rámci Kateřinských hodů proběhlo v roce 2018 žehmání nově rekonstruovaných varhan za přítomnosti vzácného hosta - Mons. Josefa Hrdličky (emeritní pomocný biskup) a na spoluúčasti se podílel kněz P. Marek Výleta společně s P. Antonínem Ptáčkem. Od července roku 2019 slouží ve farnosti P. Petr Dolák. ■

Vojtech Benko, obetavý otec a pre hory dýchajúci jedinec, ktorý vzal synov 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.

ŠÚTOVSKÝ VODOPÁD

Tento pôsobivý výtvor prírody sa nachádza v malebnom prírodnom prostredí národného parku Malá Fatra. Na Slovensku sa svojou výškou zaradil do prvej päťice najvyšších vodopádov. V Malej Fatre však nemá konkurenciu a zaujal prvé miesto v rebríčku. Vodopád je živý vodou zo Šútovského potoka. Majestátno zmohutnie v jarných mesiacoch a po výdatných dažďoch. Keď sa vodný živel vrhá z výšky približne 38 metrov, aby potom ukludnený pokračoval v koryte potoka ďalej, naskytne sa malým i veľkým turistom neopakovateľné prírodné divadlo.

Pre rodiny s deťmi odporúčam trasu z obce Kráľovany, cez osadu Rieka, odkiaľ sa po modrou farbou značenou turistickou trasou vedúcou cez Šútovskú dolinu dostanete až k vodopádu. Táto nenáročná trasa má o niečo menej ako 4 kilometre.

Keď sa k vodopádu vyberiete a okolnosti vám to dovoľia, neobídte ani legendami opradené Mojžišove pramene či zatopený lom v Kráľovanoch známy ako Šútovské jazero. ■



VOJTECH BENKO





Cieľom publikácie „Z babičkinej truhlice“ s podtitulom „Tajomstvá slovenských hradov“ je osloviť 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 hradoch, 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

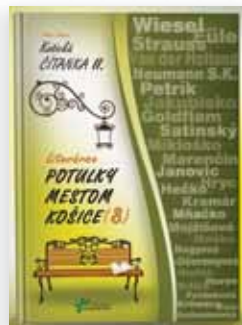
Košická čítanka

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: Oľga Feldeková, Arnošt Goldfalm, Juraj Jakubisko, Július Satinský, Andrej Hryc, Petra Džerengová-Nagyová, Tomáš Janovic...

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

V predaji v knižkupectve **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

Felix a princeznin prsteň

Na históriu by sa zabúdať nemalo. Prirodzene, vždy sa to bude bit s istým buráčajúcim hlasom, ktorý nabáda, že človek má žiť v prítomnosti a neobzerať sa späť. Je to síce múdra a nanajvýš vhodná rada pre každého, napriek tomu je minulosť národa nielen dôležitá, ale aj zaujímavá bohatá. Pri jej skúmaní sa zistí, že aj vtedy sa intrigovalo, ľúbilo, krivdilo, žiarilo a oslavovalo sa. Z chýb niekdajšej generácie sa v dnešku má poučiť, aby sa rovnaký hriech neopakoval a nevytvoril sa nikdy nekončiaci a zamotaný kruh.

Vedomosť, zábava, výnimočnosť a kúsok skutočnej histórie, sa nachádza aj v knihe Felix a princeznin prsteň, ktorá sa zrodila vďaka vydavateľstvu Class. Jej súčasťou je aj neopakovateľná nádherná v podobe ilustrácií a detský čitateľ, pre ktorého je rozprávka prioritne určená, si zlepšiť aj schopnosť komunikovať v anglickom jazyku.

BOLO TO NAOZAJ

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

OSEM SVADIEB

Najväčšou pompéznosťou vynikala svadba a Juraj Thurzo ich usporiadal osem. Musel predsa patrične uctiť nielen svojich sedem dcér, ale aj jediného syna.

Najviac záležať sa dalo na oslávení sobáša najmilšej dcéry, princeznej Barbory a práve jej vydanie je ústrednou témou knihy.

JE NEPOVŠIMNUTÝ

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

Vznik knihy podporili:



MARCOVÉ KNIŽKOVANIE A ĎALŠIE NOVINKY

Knižnica pre mládež mesta Košice pripravuje aktivity venované Mesiacu kníh. Zameria sa na také, ktoré jej dovolí uskutočniť situácia so svojimi prísnyimi covid-opatreniami.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**



E-ČASOPIS S NOVINKAMI ZO SVETA KNÍH A ICH TVORCOV

V knižnici dospeli k názoru, že absencia priameho kontaktu s používateľmi im veľmi chýba. „Mrzí nás, že nevieme do takej miery, ako by sme chceli, sprostredkovať aktuálnu knižničnú činnosť ani podeliť sa o získané poznatky či odporúčania z oblasti knižného sveta. Preto nastal ten správny čas využiť online priestor pre vydávanie vlastného časopisu,“ hovorí o marcovej novinke Kamila Prextovej, riaditeľka Knižnice pre mládež mesta Košice. Záujemcovia sa k nemu dostanú veľmi jednoducho. „Dali sme mu meno Svet (z) kníh. Pôjde o dvojmesačník, ktorý bude zverejňovaný na webovej stránke knižnice. Možno, ak sa v budúcnosti situácia zlepší, porozmýšľame aj o jeho tlačenej podobe,“ rozmýšľa

o budúcnosti Kamila Prextovej. Redakčnú radu časopisu tvoria redaktorky, jazyková korektorka, grafička aj marketingová poradkyňa. „Časopis bude mať ako príležitostných tak i svojich stálych prispievateľov a tiež zaradíme príspevky od literárnych ambasádorov. Čo sa týka jeho štruktúry, zaradili sme tieto stále rubriky: Naša - vaša knižnica, To si myslím ja!, Diagnóza: Čitateľ, Listovanie, Túry do náučnej literatúry, Knihopísaci, Pod lupou odborníka, Reportáže, V knižnom brlohu, Novinky z našich poličiek, Hlavička, Súťaž a Záložka. Možno však časom pribudnú aj iné zaujímavosti.“



KNIŽNICA PONÚKA AJ ĎALŠIE INŠPIRÁCIE, ČO VŠETKO SA DÁ

Knižnica na svojich stránkach prináša rôzne aktivity zamerané prioritne na literatúru. „Aktuálne sprostredkujeme napríklad krátke video klipy so zaujímavými osobnosťami



z nášho okolia. Ide o rubriku Čo číta, kde respondenti prezrádzajú a zároveň odporúčajú svoje knižné čerešničky, ktoré už prešli ich rukami, alebo ešte čakajú na nočnom stolíku, či odložené v domácej knižnici. Knižné tipy na kvalitnú literatúru rovnako ponúkame v pravidelnej instagramovej rubrike - Knižný receptár. Tu receptíky na dobré čítanie ponúkajú priamo knihovníci zo svojej kuchyne,“ vyratúva s úsmevom Kamila Prextová možnosť ako sa dá aj online inšpirovať pri výbere dobrého čítania. Nemenej zaujímavou aktivitou, ktorá sa v knižnici zrodila práve kvôli covid-opatreniam sú hodiny s knihovníčkou určené pre školákov na prezenčnom vyučovaní. „Ide o virtuálne návštevy knižnice, respektíve o hodiny s knihovníčkou. Tá sa pripojí k on-line vyučovaniu žiakov a môže ich aj takto zábavnou formou oboznámiť s novinkami v našich policiach.“ Aktuálne aktivita prebieha v spolupráci so ZŠ Tomášikova 31 pre ročníky 1 - 4. „Rozbehla to pani učiteľka Gabriela Sedláková, ktorá miluje knihy a lásku bez váhania odovzdáva svojim žiakom. Spoločne s kolegyňou z pobočky v OD Mier,



knihovníčkou Renátou Hlivkovou, sa im podarilo takúto inšpiratívnu zábavu s knihou vniesť do dištančného vyučovania. Hodiny pre deti prebiehajú každý deň, vždy pre inú triedu. Snáď to aspoň trochu pomohlo obohatiť vyučovací proces a potešiť deti v tomto náročnom období,“ dúfa Kamila Prextová.

V NEZÁBUDKE MYSLIA NA HENDIKEPOVANÝCH POUŽÍVATEĽOV

V pobočke Nezábudka sa aktuálne dopĺňali nové senzo-motorické pomôcky. „Táto pobočka je jedinou pobočkou zameranou na prácu s čitateľmi s rôznym typom znevýhodnenia. Preto sme sa rozhodli práve ju doplniť o multifunkčné VAWA balančné dosky so špeciálnym látkovým poťahom, ktoré pomáhajú zlepšiť držanie tela, motoriku a koncentráciu. Zakúpili sme tiež špeciálnu podložku v podobe klavíra, ktorá určite podporí najmä rozvoj jemnej motoriky a verím, že tiež hudobného sluchu a myslenia dieťaťa. Naše knihovníčky ju môžu využívať na vzdelávanie pri kolektívnych podujatiach,“ teší sa z nového vybavenia Kamila Prextová, ktorá uvádza, že poďakovanie za interiérové novinky patrí najväčšej košickej Mestskej časti Košice - Západ, ktorá nákup týchto pomôcok finančne podporila. ■



KTO BY RÁD VEDEL, AKÝ ŽIVOT JE NA KOĽAJNICIACH?



Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Ilustrácie **ZUZANA FUSKOVÁ**

Vydavateľstvo Class prináša čitateľom publikáciu, ktorá pobaví, ale aj naučí. *Slovensko - krajina plná tajomstiev, Život na koľajniciach* je kniha, aká tu ešte nebola!

Predstaví sa príbeh, ktorý vonia súčasnosťou, a predsa oboznamuje s históriou. Ten, kto sa začíta, objaví krásy Slovenska, aké nevidel, spozná povolania, ktoré možno momentálne nie sú rozšírené, ale výrazne vryli stopu do dejín krajiny, získa obohacujúce informácie o minulosti železničnej dopravy.

„V hlavnej úlohe sa čitateľovi, ale aj synovcovi prihovára strýko na dôchodku, ktorý kedysi pracoval ako železničiar. Príbeh železnice je tak vyfarbený aj silnou výpoveďou človeka, ktorý čo-to zažil a má čo odovzdať budúcim generáciám,“ približuje autorka myšlienky Lenka Šingovská z vydavateľstva Class.

Tretiak Janko je nadšený modelár. Od malička obdivuje železnice a všetko, čo s nimi súvisí. Vlaky mu tak učarovali, že sa mu o nich aj sníva. Modelársky krúžok je jeho srdcovkou. Nad-

chádzajúca prázdninová prestávka ho preto naplní smútkom. Ako prežije leto bez svojich obľúbených modelov vláčikov? Ocko dostal skvelý nápad, ako svojmu synovi pripraviť nezabudnuteľné prázdninové dobrodružstvo...

Ockov brat Peter, ktorý celý život pracoval ako rušňovodič, si len pomaly zvyká na život dôchodcu. Hľadá, čím by naplnil svoje dlhé dni, keďže jeho deti žijú v zahraničí. Vie, že jeho synovec Janko je zručný modelár a že jeho srdcovkou sú železnice. S radosťou preto súhlasí s bratovým návrhom stráviť čas prázdnin s Jankom a predstaviť mu svet naozajstných vlakov. Janka čakajú neopakovateľné a nezabudnuteľné dva týždne v strýkovej domácnosti, počas ktorých sa budú spolu so strýkom venovať ich spoločnej vášni – vlakom.

Príbeh pre malých i veľkých, v ktorom nemôžu chýbať ilustrácie, je tu, tak pozor, nech ho nezmeškáte!

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



KNÍŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL

Text **ANDREA KICREBOVÁ**

Ilustrácie **ZUZANA FUSKOVÁ**

O tom, akým fascinujúcim živlom je v skutočnosti voda, sa dočítate v neštandardnej publikácii *Slovensko – krajina plná tajomstiev, Vodné dobrodružstvá 2*. Knižka vhodná ako doplnková literatúra pre žiakov základných škôl zmení vaše nazeranie na toto prírodné bohatstvo natoľko, že sa naňho už nikdy nebudete pozeráť ako predtým.

Dvojazyčný slovensko-anglický titul, ktorý môže slúžiť aj ako zdroj na budovanie slovnnej zásoby, približuje v desiatich kapitolách rozmanité podoby vody a profesie s ňou prepojené. Napriek náučnému charakteru nepôsobí stroho, práve naopak. Informácie podáva malým i veľkým čitateľom prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, čím si rýchlo a intenzívne získava ich pozornosť.

Na Lomnickom štíte zažije Miško nečakané dobrodružstvo, vďaka ktorému pochopí zložitý prírodný cyklus vody. Termálny prameň Trajan i minerálne pramene v Tatranskej kotline v ňom prebudia obdiv k prírodnému bohatstvu Slovenska. Vodný žľab v Rakytove mu pripomenie život našich predkov a predstaví originálny spôsob, ako ľudia v minulosti využívali vodu na uľahčenie svojej namáhavej práce. Prečerpávací elektrárň na Čiernom Váhu uchváti Miška svojou dômyselnosťou

pri premene energie vody na elektrickú energiu. Pri rybníkoch v Sennom Miško pochopí, že keď človek vhodne podporuje prírodné procesy, prináša to osoh prírode aj človeku. Na návšteve čistiarny odpadových vôd Miško spozná človekom vytvorený malý vodárenský kolobeh vody, proces čistenia vody a jej návratu do prírody. Rušný bratislavský prístav v ňom podnieti zamyslenie sa nad ekologickosťou dopravy. Ružínka priehrada, ktorá chráni ľudské obydľia pred nepriazňou vodného živlu, si počas dňa otvorených dverí vyslúži nielen Miškov obdiv a uznanie. Veľkým zážitkom bude návšteva jedinečnej Krásnohorskej jaskyne, ktorú vytvorila voda svojím pôsobením v dávnych dobách. Miško si počas prázdnin uvedomí, že najdôležitejším darom zeme je voda a jeho životným poslaním je chrániť ju.

„Publikácia je výsledkom tvorivej snahy kreatívneho tímu vydavateľstva Class v spolupráci s odborníkmi Slovenského vodohospodárskeho podniku. Jej hlavným cieľom je naučiť deti vnímať vodu inak,“ naznačila autorka myšlienky L. Šingovská z vydavateľstva Class.

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



POTRUBNÁ POŠTA

Kým neexistoval internet, ľudstvo si pri prenose informácií pomáhalo kdejakto. Dymovými znameniami, oslami, koňmo, vlakmi, neskôr aj telegramami. Na to sa pomaly zabúda. Na poštách už nenájdete ani stopy po okienkach na podávanie telegramov. No nie tak dávno existovali aj iné pozoruhodné spôsoby prenosu informácií.

Text **MILAN KOLCUN**

Foto **DIONÝZ KISS, FOTOGRAF UNLP**

Takmer rýchlosťou mailu fungovala potrubná pošta v Novej nemocnici a v príľahlej poliklinike. S tým rozdielom, že príloha mohla mať až do 3 kilo-gramov. Tolko unieslo prenosné normované puzdro valcovitého tvaru. Jeho prílohou mohol byť röntgenový snímok, laboratórna vzorka, pečiatka lekára, ale aj list plný citov nejakej sestričky. Puzdro sa cez elektromagnet naprogramovalo, kam má dôjsť, strčilo sa do najbližšej drevenej skrinky, aby následne v rúre riadene spadlo do podzemia. Tam ho popohnalo automatické vzdúvacie zariade-

nie a o chvíľu aj vyhnalo do najvyššieho bodu budovy, aby sa odtiaľ spustilo do poschodia, na ktoré malo namierené, na základe zadaného magnetického kódu.

V strojnici potrubnej pošty majú odložené aj jedno pamätné pero, ktoré niekto 27. februára 2003 miesto puzdra vhodil do potrubnej pošty, čím ju na istý čas znefunkčnil.

Potrubná pošta však vydržala v novej nemocnici až do roku 2012. V Košiciach funguje i dnes v niektorých supermarketoch. Veď, potrubná pošta je stále potrubná. Pardón, potrebná. ■

RODINA A ZDRAVIE

MAREC-APRÍL 2021

Class



ŽENA SA MÔŽE
ZDOBIŤ VŠELIJAKO
KVÁSKY JEDNEJ PLAVOVLÁSKY
JARNÁ DETOXIKÁCIA
DOMÁCA STAROSTLIVOSŤ
O PLEŤ A KRÁSU
BIELKOVINOVÁ BOMBA
SVIATKY JARI A ZVYKLOSTI



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**
CITRŔN
12 VREČIEK



~~9,12 €~~
5,96 €

**STREPSILS
MED A CITRŔN**
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
PEČENŔOVÝCH OCHOREŇI
100 KAPSŔL



~~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 KAPSŔL



~~11,83 €~~
9,65 €

Nie je sirup AKO SIRUP



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI 🏥

UNIKÁTNE ZLOŽENIE V 3 LAHODNÝCH PRÍCHUTIACH:



WWW.DOKTORSIRUP.SK



ŽENA SA MÔŽE ZDOBIŤ VŠELIJKO

Skrášľuje ju, napríklad, široký aj úzky úsmev, ktorý vychádza z úprimnosti a jemne pokreslí tvár. Ozdobou jej je i láska, tá ju zjemní a zvýrazní charakter tak, že sa jeho dobrota neskrýva už len vo vnútri, ale zviditeľňuje sa i navonok.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **PETRA TOTH**

Pre ženu sa hodí akékoľvek oblečenie, ktoré je v súlade s jej osobnosťou - rebelujúcej sa klania aj vietor, keď jej strapatí účes, pre dámu je, naopak, najbližším spojencom vznešenosť.

Áno, je toho dosť, čím si žena má možnosť spríjemniť vzhľad a vždy to závisí jednak na jej preferencii, a jednak na tom, s čím sa, takpovediac, narodila a čo jej bolo dané do vienka.

Či je to však tak či tak, nie je ani jedna, pre ktorú by nebol vhodný dajaký šperk. Svoje o tom jednoznačne vie i Petra Toth, ktorá je skutočnou a nefalšovanou šperkárkou, a dokonca vyrába čosi vskutku krásne a netradičné.

VŠETKO TRADIČNÉ

Petra Toth je hrdá na to, odkiaľ pochádza. Dovolím si to tvrdiť so všetkou smelosťou a bez štipky strachu. Presvedčenie spôsobuje jej vlastné vyjadrenie, že miluje tradično a je obdivovateľkou čohokoľvek, čo súvisí s folklórom v krajine.

Pravda, nebývalo to tak vždy, čo dáva istú nádej každému. Vždy je čas zahorieť vášňou k tradícii a nechať ju, aby prehovorila k srdcu.

„Ako škôlkarka som síce chodila na ľudový spev, ale to som bola veľmi maličká. Mali sme

na sebe kostýmy, nie kroje. Folklór a najmä teda ľudové vzory, výšivky, maľby a ornamenty, som objavila až potom, ako som sa odsťahovala z Bratislavy ako 19 ročná, do staručkého vidieckeho domu, kde som našla svoj pokoj. Súčasťou domu bol aj vinohrad a ja som sa naučila remeselne vyrábať domáce víno. V tom období som začala skúmať aj ďalšie remeslá, a tak som sa dostala k folklóru. V tej dobe nebol tak populárny ako je teraz, bol, takpovediac, odstránený na okraj záujmu. Ale ja som cítila, že to je práve to, čím sa môžem odlíšiť nielen od ostatných tvorcov na Slovensku, ale aj od tvorcov zo sveta. Pretože folklór je naše kultúrne dedičstvo a ten kto ho miluje úplne čisto od srdca ako ja, vie, že je to nevyčerpatelný zdroj inšpirácie a je mojou povinnosťou ho po svojom zachovávať a robiť mu osvetu.“

Jej výnimočnosť sa prejavuje i tak, že do diela vdychuje náklonnosť k modranskej majolike. Podmanila si ju natoľko, že neexistoval krok späť a ona sa túžbe skutočne poddala.

„V prvom rade je modranská majolika jedno z mála zachovaných kultúrnych dedičstiev na Slovensku. A nielen zachovaných, ale stále aktívnych. Je to absolútna súčasť našej histórie





a je pojitkom medzi všetkými časťami Slovenska. Keď chodím osobne pozerať zbierky krojov po Slovensku, vo väčšine domácností je na stenách či na poličkách, modranská majolika.“

A ako sa zanietenosť prejavuje v práci? Nuž v jednoduchej forme by sa dalo napísať, že keď vládu prevezme fantázia, je možné naozaj všetko-všetučko. Rozšírenú verziu vie objasniť iba Petra Toth.

„My sme minulý rok vytvorili malú sériu šperkov a kabelky pripomínajúcu majolikový tanierik. Vybrala som vzory, ktoré sú typické pre majoliku a pretransformovala som ich do zlato-modrých šperkov. Mnohí ľudia vďaka tomu opäť objavili lásku k modranskej majolike.“

VŽDY TEN POSLEDNÝ

Keď tvorí, odovzdáva sa a vkladá kúsok seba.

Hrdá je na každý šperk, avšak vždy je najviac naklonená k tomu, ktorý je aktuálne posledný dokončený.

„V dobe kedy uvádzame nové šperky, máme rozpracované ďalšie 4 témy. Je to veľmi zdĺhavý proces a každému šperku predchádza štúdium, navrhovanie, skúšky a omyly a po približne pol roku sa môžem pozrieť na finálny kus. Častokrát je všetko na poslednú chvíľu, kedy pol hodinu pred uvedením novej série moje kolegyně v sklade makajú a všetko krabičkujú a stíhame to len tak tak.“

O zákazníčky núdza naozaj nikdy nie je, jej šperkárstvo je veľmi obľúbené a vyhľadávané. Žena, čo sa rozhodne pre výrobok, je považovaná za individuálneho jedinca, ktorého pôvab zdôrazní jedinečná ozdoba. Petra Toth si myslí a nedá sa s ňou nesúhlasiť, že šperk je víťaný doplnok na akékoľvek telo.



„Naše najčastejšie zákazníčky sú ženy okolo 30 rokov. Ja by som ich nerozdeľovala vizuálne, podľa mňa sa šperk hodí všetkým ženám. Len niektoré milujú veľké kúsky a iné zase drobnejšie. Aj keď ja ich stále presviedčam, že neexistuje žena na svete, ktorej by sa nehodili veľké náušnice, ale nedajú si povedať, preto sa snažíme vždy v sérii vyrobiť také druhy, aby si každá zo zákazníčok našla ten svoj kúsok, ktorý preferuje. Postupom času k nám pribúda nová klientela starších dám, čomu sa veľmi teším, niektoré si objednali prvý krát v živote niečo cez eshop a to práve u nás. Je to pre mňa absolútne zadosťučinenie, že niečo robíme veľmi správne.“

Jej úsilie má napokon aj oveľa väčší význam, prináša totiž uvedomenie si hodnoty a nezanedbávanie toho, čo človek vlastní. Reč je, ako inak, o modranskej majolike. Nejedna domác-

nosť ju uschováva, avšak nie každá vie, aký poklad v nej tkvie.

„Častokrát máme doma veci, ktoré sa nám zdajú všedné a nevidíme ich hodnotu. Je to prirodzené. Je to rovnako aj folklórom a našou krásnou prírodou, mnohí si dovolenku na Slovensku ani len nevedeli predstaviť a v lete zrazu objavili Slovensko a zistili, že úplne zbytočne trávili dovolenku za hranicami. Aj folklór na to trpel, kým som sa ja nezačala programovo venovať témam s folklórnym nádychom, ľudia ani len netušili, koľko krásy mali obrazne „za rohom“. Tak isto je to aj s majolikou, verím, že mnohí sa po mojej majolike začali pozerať na tanieriky a džbániky inou optikou. Je dôležité uvedomiť si pôvod vecí a vážiť si ich. Každá keramika od modranskej majoliky je unikát a trvá hodiny, kým sa vyrobí a jedlo z nej chutí oveľa viac, keď si toto všetko uvedomíme.“ ■



KVÁSKY JEDNEJ PLAVOVLÁSKY

Každé obydlie je navrhnuté tak, aby v ňom nechýbala kuchyňa. Ved' čo by to bol za príbytok, ak by bol ochudobnený o priestor slúžiaci na varenie a pečenie?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **PETRONELA BURIANOVÁ**

Do kuchyne sa zvyčajne žena chodievala radiť s ingredienciami a učiť sa načúvať ich piesni, aby na základe skombinovaných tónov, vedela pripraviť vhodný pokrm na dnešok. Odohráva sa tam zápas s časom, pretože kým sa varí a pečie, myseľ už vyratúva ďalšie povinnosti, za ktorými by sa telo malo čím skôr poponáhľať.

Je to miesto s vôňou, zväčša vybavené tak, aby dávalo pohodlie, teplo a, áno, v súčasnosti už aj luxus. Dá sa zariadiť tak, aby jej užívateľ prekypoval spokojnosťou, a aby sa mu pri pohľade na ňu splnilo najtajnejšie želanie.

Nijaký architekt však nedokáže vliať do kuchyne srdce a dušu. Nie je to totiž otázka vkusu či modernosti vybavenia, jej tep musí vychádzať z toho, kto ju najčastejšie navštevuje.

A Petronela Burianová, ach, ona to vie, ba čo viac, ona vlastní kuchyňu, ktorej srdce sa ozýva láskou ku kváske.

PREKVÁSKOVALA SA

Petronela Burianová sa zaľúbila do kváske. Varenie pre ňu nebolo cudzie, to nie, ale až odkedy jej sesternica podarovala kvások, v duši sa jej ozvala vášeň. Vďaka objavenej láske sa prekváskovala zlým, aby vzápätí opäť našla dobré.

Vzťah, ktorý má k tvoreniu jedla teraz, je vskutku výnimočný. V kuchyni sa pohybovala vždy, ale na čas spojenia si musela počkať.

„Popravde, piekla som tak ako takmer každá žena. Nijak výnimočne. Všeobecne mám vzťah k ručným prácam, ale skôr mám vzťah k tvorivosti a dizajnu, ale aj o tom je pečenie, aby bol výsledný produkt nielen dobrý, ale aj pekný, veď oči jedia. Piekla som vždy, ale až pri kváske ma to chytilo naplno. Ako aj môžete vidieť na mojom blogu www.mykitchendiary.sk, väčšina mojich receptov je kváskových. Kváskovanie mi dáva slobodu myslenia. Moja



hlavná profesia je veľmi náročná, a preto potrebujem vypnúť a vo voľnom čase sa venovať niečomu, čo mi to dovoľí.

Prekváskovala som sa aj zlým životným obdobím a radosť z toho, keď ma nasleduje také množstvo sledovateľov a pečú podľa mojich receptov, je neopísateľná a zároveň je to obrovská vďaka v ich dôveru a posúva ma to ďalej.

Dnes už to je nielen o pečení, ale aj o nových obchodných partnerstvách a projektoch. Mám veľa plánov už v tomto roku a výhľadovo aj do budúcnosti. Ale to by som ešte nerada vopred prezrádzala.

Mám svoju školu Kváskového pečenia, ktorej sa veľmi darí a tvorím aj novú obchodnú značku, súčasťou ktorej bude aj škola,“ hovorí Petronela, ktorá si už stihla podmaniť nejedného fanúšika.

Nakloniť si sympatie na svoju stranu sa jej akiste podarilo aj vďaka netradičnému chápaniu cesta. Pre ňu to nie je iba neživá hmota, je to čosi viac.



„Keď som piekla bežne, ako žena v domácnosti raz za čas, cesto bolo pre mňa len niečo, čo som rýchlo zamiesila, dala na plech a upiekla. Nikdy som nejak špeciálne neskúmala triedku, ani to, či je koláč, alebo pečivo dokonalé. Pravdupovediac, málokto gazdina si uvedomuje, že aj to najdokonalejšie pečivo môže vyzeráť ešte lepšie. Ale to už je level, kde už nemyslíte len na to ako nakýmiť rodinu, ale na to, akú múku vyberiete, aké prísady dáte, aby cesto po vymiesení bolo ako hodváb a aby striedka bola ako nadýchaný obláčik.“

JE ICH VEĽA

V rámci spolužitia s kuchárskym varením, si, prirodzene, nachádza aj vlastnú vidinu receptu, čo jednoznačne napovedá, že fantázia jej ani trošičku nechýba. Rovnako tak má dostatok aj pokory, nesnaží sa totiž ukázať, že jej kreativita je v niečom absolútne novátorská a v ničom sa nepodobá starému zmýšľaniu.

„Nemyslím si, že by sa moje recepty niečím odlišovali, je veľmi veľa výborných peká-

rov a pekárik, ktoré si zaslúžia pozornosť a myslím si, že každý z nich, vrátane mňa, má niektoré všedné, niektoré sviatočné a niektoré výnimočné recepty. Recepty netvorím špeciálne, ale vzniknú pri práci s cestom, kedy sa zapojí moje tvorivé ja a je úžasné, ak výsledok vyjde a poteší nielen mňa, ale aj tých, ktorý si na ňom pochutnajú.

Pri pečení chleba a pečiva som si zaužívala isté postupy, pomery surovín a spôsob práce s cestom, ktoré učím aj na mojich kurzoch a to, čo som sa naučila ja, odovzdávam ďalej. V tejto dobe formou online, ale aj tak je o neobrovský záujem, za čo som nesmierne vďačná,“ priznáva Petronela, pre ktorú nie je záťažko dať ďalej to, čo fascinuje a potešuje i ju samu. Nápad na ňu číha doslova všade, a ak by aj chcela, nemôže a ani sa mu nechce vyhnúť.

„Špeciálne nehľadám inšpiráciu, veľa receptov vzniklo spontánne, ale veľa inšpirácií je

všade okolo nás. A človek chciac alebo nechciac nasáva a ukladá sa mu to niekde v hlave, až z toho niečo stvorí. Je neskutočne veľa receptov, nápadov a inšpirácií na nete, sociálne siete sú zaplavené svetoznámymi pekármi, kuchármi, a cukrármi. Často sa mi stane, že vidím nejaký obrázok a po čase si naňho spomeniem a upečiem niečo podobné podľa svojho receptu. A, naopak, tiež svoje recepty prerábam do inej podoby pridaním iných surovín. Dnes sa mi stalo, že som ráno nemohla spať, tak som išla zamiesiť na buchty. A nemala som mlieko, ale mala som tvaroh a smotanu, tak vznikol nový úžasný recept, ktorý bude určite čoskoro na blogu.“

Zvýšenú hladinu šťastia jej spôsobuje nielen samotný proces, keď sen premieňa na realitu, ale aj to, keď badá, že sa aj dakto iný riadi ňou vytvoreným postupom.

„To je najväčšou odmenou a radosťou. Blog som si vytvorila práve pre to, aby ľudia na-





šli všetko, čo nájsť potrebujú a aby mali možnosť nazrieť nielen do receptov, ale aj prečítať si rôzne články, ktoré im môžu pomôcť sa zorientovať v problematike. A ak im to napriek tomu nejde, nájdu tam množstvo kurzov, ktoré organizujem. Práve kurzy mi priniesli nové priateľstvá a moja kvásková rodina je už riadne veľká. Je niečo úžasné sledovať, ako žijú, pečú napredujú, aj to, aké výsledky majú po mojich kurzoch. Tie kurzy nie sú len o učení a získavaní skúseností, ale predovšetkým o tej neopakovateľnej atmosfére, ktorá na nich panuje a to nielen na prezenčných, ale aj na online kurzoch, ktoré nezriedka končia nadránom debatou o živote. A toto ma posúva a dáva mi zmysel, aby som tým ľuďom prinášala stále nové a nové recepty. Lebo takto mám priateľov, ktorí so mnou zdieľajú moju radosť z ich tvorenia.“

Že to s kváskom myslí seriózne a nie je to aféra, ktorej trvácnosť by sa skončila po uplynutí počiatočného pobláznenia, hádam ani nikto nepochybuje. Dokresľuje to i skutočnosť, že o ňom vie povedať nielen jeho súčasnosť, ale pozná i jeho minulosť.

„Kvások sa používal odpradáвна. Už v starom Egypte z neho piekli. Legenda hovorí, že niektorý pekár zabudol na slnku zamiešanú vodu s múkou a to neskôr dal piecť. A takto zistil, že keď mu múka prekvasila, chlieb bol oveľa nadýchanější. Kvások jednoznačne musíte milovať, aby ste z neho upiekli krásne chleby, pečivo, Vianočky ... Je to živý organizmus, o ktorý sa musíte s láskou starať a on sa vám odvdáča.“

TAKMER KAŽDÝ MESIAC

Do zbierky zážitkov a chutí si Petronela Burianová môže zaznačiť bohatú cestovateľskú históriu. Túlavé topánky a dychtivosť ju presúvali z miesta na miesto a vo všeličom ju to obohatilo. Len škoda, že pandémia na istý čas cestovanie pozastavila.

„V čase pred coronou som veľa cestovala. Takmer každý mesiac som bola niekde na cestách. Pracovne aj súkromne. Vyskúšala som takmer všetko. Ale nedokážem povedať, čo by som si vybrala. Mám veľmi rada Ázijské chute pre exotickosť ich jedál a úžasné koreniny, ktoré používajú. Ale aj Taliansku a Francúzsku kuchyňu pre ich ľahkosť. Paelu a morské plody v Španielsku, domácu grécku kuchyňu a výborné ryby na Cypre, a takto by som mohla vymenovať ešte veľmi veľa krajín, lebo z každej vo mne zostalo niečo, čo mi zachutilo tak, že sa mi s danou krajinou spája. Ale, samozrejme, naša Slovenská kuchyňa bude pre mňa vždy na prvom mieste, lebo je naša rodná.“

Nuž a čo sa týka preferencií vo všeobecnosti, jej podmienka je veľmi jednoduchá - nech je jedlo poháňané láskou.

„Mám rada všetky jedlá, ak sú pripravené s láskou. Rada jem a vychutnávam si jedlo v spoločnosti priateľov. Nezriedka je u mňa aj 20 ľudí a varím im. Často pozývam rodinu a priateľov na obed. Samozrejme, teraz to nie je možné, a aj preto moje varenie ide trochu do úzadia, ale verím, že sa všetko na dobré obráti a môj dom bude znovu vítať hostí pri dobrom jedle doma, alebo pri grile v záhrade.“ ■

DARY ZEMĚ

Himalájska soľ



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

Lan hnedý BIO



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

Tekvicové semienka BIO



Tekvicové jadierka v BIO kvalite sú zdravé, majú nižšiu energetickú hodnotu ako čipsy alebo iné slané 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. Dopľňajú dobrý tuk do organizmu. Odvodňuje nadbytočnú vodu - prečisťujú obličky a močové cesty. Zlepšuje trávenie - podporuje tvorbu žalúdočných štiav. Podporujú pravidelné vyprázdňovanie. Prírodné antidepresívum - zlepšuje náladu - udržiava zdravý nervový systém

Slnčnicové 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

produkty Dary zeme nájdete na

www.internetovalekaren.eu

RADA LEKÁRNIKA

JARNÁ DETOXIKÁCIA



Je nespochybniteľným faktom, že nastalo obdobie, keď sa zima dopracováva do svojej záverečnej fázy. S príchodom prvých nesmelo teplejších dní, ktorých spoločníkom sa po dlhej dobe opäť stávajú ešte stále opatrné slnečné lúče, všetko živé naokolo volá po jari a po zmene, ktorú so sebou prináša.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

S odľahčením možno povedať, že aj my ľudia v dôsledku nedostatku denného svetla upadáme do určitej formy zimného spánku či životnej letargie. Najmä posledné dni astronomickej zimy mnohí výraznejšie pociťujeme únavu, nepokoj, podráždenosť až nervozitu. Príchod jari je pre nás príslubom privalu potrebnej energie a chuti do života, možnosťou vyfarbiť jednotvárne plynúce chvíle a uskutočniť zmeny nielen navonok, ale aj v sebe v prospech svojho zdravia. A v súvislosti s týmto druhom zmien sa často skloňujú slová ako detoxikácia a antioxidácia, ktoré sa vďaka ich neodbornej interpretácii širokej verejnosti stali výrazmi opradenými takmer mýtickými bájami.

Detoxikácia sa v posledných rokoch stala neoddeliteľnou súčasťou niekedy až prehnanej honby za zdravým životným štýlom. V dôsledku enormného nárastu viac či menej overených výživových poradcov a nespočetných nezaručených zaručených озdravných teórií a procedúr, sa tento pojem bohužiaľ spája aj s množstvom zavádzajúcich informácií až priam nebezpečných klamstiev. Pravá podstata detoxikácie ako takej spočíva vo fyziologickej schopnosti

živého organizmu zbavovať sa odpadových a škodlivých látok, pričom nezastupiteľnú úlohu v tomto procese zohráva predovšetkým pečeň. Treba si uvedomiť, že ide teda o prirodzený dej odohrávajúci sa v ľudskom tele, ktorý sústavne prebieha aj bez vonkajšieho zásahu v podobe užívania výživových doplnkov alebo radikálnejších režimových zásahov do jeho fungovania.

Odborný výraz antioxidácia v sebe zahŕňa hneď niekoľko rôznych mechanizmov slúžiacich na obranu voči oxidačnému stresu. Oxidačný stres je pre organizmus nepriaznivý jav vznikajúci najmä v dôsledku pôsobenia reaktívnych foriem kyslíka, v širšom slova zmysle známych aj ako voľné radikály. Voľné radikály sa v organizme produkujú v rámci normálneho bunkového metabolizmu alebo pochádzajú z vonkajšieho prostredia, ich zdrojom teda môže byť aj znečistené životné prostredie alebo cigaretový dym. Oxidačné poškodenie spôsobené reaktívnymi formami kyslíka najčastejšie funguje na princípe reťazovej reakcie, kedy sa určitý radikál stabilizuje vytvorením iného. Výsledkom tejto reťazovej postupnos-

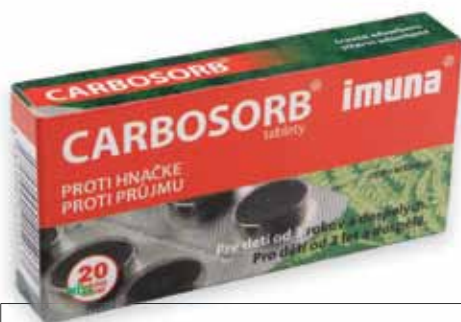
ti je nezriedka narušenie životne dôležitých biomolekúl organizmu (napr. proteínov) s negatívnym dopadom na ľudské zdravie. Oxidačný stres je dnes považovaný za významný faktor v procese fyziologického starnutia ako aj v patogenéze mnohých chronických či degeneratívnych ochorení vrátane chorôb srdcovo-cievneho systému, Alzheimerovej choroby či onkologických stavov.

Ľudské telo však nie je v boji s voľnými radikálmi úplne bezbranné. Využíva hneď niekoľko spôsobov, ako neutralizovať oxidačný stres, či už formou oxidačných enzýmov alebo neenzymatických antioxidantov. Antioxidačné enzýmy sú látky bielkovinovej povahy schopné urýchľovať chemické reakcie a tým aj premenu voľných radikálov na neškodné produkty. Základné postavenie medzi týmito enzýmami má tzv. superoxidodismutáza. Neenzymatické antioxidanty sú tak ako voľné radikály výsledkom metabolických dejov v tele (napr. koenzým Q10) alebo patria do skupiny exogénnych antioxidantov, ktoré prijímame ako súčasť stravy či v podobe rôznych výživových doplnkov. Medzi najznámejšie antioxidanty tejto skupiny patrí vitamín C.

Čo by sme si teda mali z vyššie uvedeného odniesť z hľadiska každodenného života? Predovšetkým to, že ľudský organizmus ako dokonale prepojený a dômyselný systém vie presne, čo má robiť a disponuje mechanizmami, ktoré ho bránia pred poškodením a neustále pracujú v prospech dosiahnutia a udržiavania jeho rovnováhy. Pravdou ostáva, že aj tie najmodernejšie výskumy opätovne zdôrazňujú obrovský vplyv toľko omieľanej zdravej životosprávy, ktorá zahŕňa striedmosť v stravovaní, pestrú a čerstvú stravu spolu s primeranou a pravidelnou fyzickou aktivitou. Či už sa nám to páči alebo nie, žiaden fenomenálny nápoj večnej mladosti a zdravia z reklám nám sám o sebe vo výsledku nenahradí dodržiavanie týchto prostých pravidiel. Ak by sme však predsa len chceli trochu pod-

poriť funkcie vlastného tela, k dispozícii sú rokmi etablované výživové doplnky na báze antioxidačne pôsobiaceho vitamínu C, vitamínu E, β -karoténu či selénu. Posledné roky na seba veľkú pozornosť odborníkov pritiahla sladkovodná riasa chlorella, mladý zelený jačmeň, prípadne ich kombinácia aj s inými rastlinami. Ide o zdroje pozoruhodnej zmesi látok vrátane vitamínov, minerálov, omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, aminokyselín a ďalších substancií, čím sa tieto rastliny zaradzujú niektorými spoločnosťami medzi tzv. superpotravinami. Doterajšie zistenia podporujú potenciálne využitie týchto zástupcov rastlinnej ríše v prevencii a liečbe vysokej hladiny cholesterolu, zápalových ochorení tráviaceho systému, kožných chorôb či ako formy imunostimulačného prostriedku a účinnej ochrany pred oxidačným stresom.

Záverom dodávam len toľko, že tak ako je tomu v iných oblastiach života, aj na snahu žiť čo najzdravšie sa treba pozerať s dávkou sedliackeho rozumu a nenechávať sa zviest' každou senzáciou, ktorá sa objaví v médiách či na sociálnych sieťach a pritom v kontexte odborných argumentov pláva na vode. Pamätajte si, že keď vtáčka lapajú, pekne mu spievajú...



Carbosorb

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



BLÍŽI SA SEZÓNA ČERSTVÝCH BYLÍN

Obnovujúca sila prírody a po milióny rokov existujúci kolobeh, keď si niečo odchádzajúce ruky podáva s novým, je priam dychvyrážajúci.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Opäť sa blíži obdobie, v ktorom budeme môcť v priamom prenose pozorovať, ako sa do všetkého živého navôkol vlieva životodarna energia a jarný dážď zmyje prach, ktorý tu po sebe zanechala odchádzajúca zima.

Aj naša duša pookreje uvedomujúc si, akého zázraku sme súčasťou. A naše telo môže čerpať silu prírody priamo z jej darov. Už len trpezlivo čakať, kým vykuknú prvé jarné bylinky, ktoré ani napriek chladnejšiemu počasiu neodolajú štekleniu slnečných lúčov.

A ktoré to budú, pýtate sa? V marci sa môžeme tešiť na podbeľ, kapsičku či prvosienku.

Na obľúbený medvedí cesnak si môžeme nachystať košíček, aby sa z jeho blahodarného účinku ušlo celej rodine. Zbierajte iba listy, aby z koreňov mohli vyrásť ďalšie aj pre iných. Medvedí cesnak obsahuje železo a množstvo iných vitamínov. Jeho konzumácia vo forme pesta alebo ako súčasť šalátu je ideálna forma na jarné prečistenie krvi. Upokojuje nervový systém, zlepšuje pamäť a kvalitu spánku. Navyše medvedí cesnak sa radí medzi silné prírodné antibiotiká. Neodporúča sa ho sušiť, pretože liečivé zložky strácajú na svojej účinnosti.

Od začiatku jari až do konca mája tu pre nás bude žihľava dvojdomá, ktorej mladé výhonky sú hotové životabudiče. Môžu sa pridávať do šalátov, prípadne sa z nich dá pripraviť čerstvý žihľavový čaj, ktorý je ideálne popíjať denne 1 až 2 šálky. Ale ako to všetci vieme, aj dobrého priveľa škodí. A preto sa neodporúča piť žihľavový čaj dlhšie ako po dobu 21 dní. Môžete si však urobiť zásoby sušenej žihľavy a po dlhšej pauze pokračovať v kúre.

Púpava lekárska okrem toho, že prečisťuje krv a zlepší krvný obeh, pôsobí aj ako prevencia vzniku rakoviny. Z púpavy zužitkujeme listy do šalátov, z kvetov pripravíme sirup a z koreňa čaj.

Myší chvost, pľúcnik lekársky, sedmokráska tiež účinne dopomôžu k zdraviu. Neskôr v apríli môžete zbierať fialku voňavú, hluchavku bielu, imelo biele, kapsičku pastiersku, palinu obyčajnú, pýr plazivý či valeriánu lekársku.

Tento článok mal za cieľ prebudiť vo vás, milí čitatelia, záujem a povzbudiť vás vyskúšať zber ľahko rozpoznateľných bylín. Ak si v nich nájdete záľubu a nájdete pre vás vhodný spôsob na ich konzumáciu, možno sa u vás vypestuje každoročná tradícia a naše úsilie splnilo cieľ. ■



Balkón je priestor hneď za oknom, ktorý pridáva k bytu niekoľko metrov štvorcových vonkajšieho priestoru. Nieкто balkón vôbec nevyužíva alebo ho využíva výlučne účelovo. Pritom stačí správne využiť potenciál, ktorý sa skrýva v tomto bežnom priestore a premeniť ho na útulný kútik určený na príjemné posedenie. Stačí si vybrať vhodný nábytok a farebnú škálu. Kov, drevo alebo ratan sú materiály, ktoré pri správnej starostlivosti vydržia roky. Preto výberu väčších kusov nábytku venujte dostatok pozornosti.

Balkónové kvety sú ideálnym prvkom na dotvorenie príjemnej atmosféry. Ak ste si z farebnej škály zvolili južanský štýl vo farbe terakoty, doplňte ho kvetináčmi z pálenej hliny. Na balkóne v modernom štýle sa budú dobre vynímať čierne, biele alebo červené kvetináče.

AKÉ KVETY SÚ VHODNÉ PRE VÁŠ BALKÓN?

To závisí od toho, na ktorú svetovú stranu je balkón orientovaný. Veľmi dobrým riešením je kombinácia kvitnúcich a vždzyzelených rastlín. Zaujímavý výsledok dosiahnete aj kombináciou krovitých a plazivých rastových foriem. Pri výbere rastlín nesmieme zabúdať, že v jednej nádobe môžu rásť len rastliny s podobnými nárokmi na svetlo, vlahu a živiny. Rovnako pri výbere rastlín nezabúdajte zväziť veľkosť a tvar kvetináča, pretože mohutne rastúce rastliny potrebujú viac miesta pre korene.

Ak je váš balkón menší, kvety umiestnite do závesných kvetináčov alebo košíkov, ktoré nebudú uberať z podlahovej plochy balkónu a zároveň mu dodajú domácky charakter. Kombinujte klasické zostavy v romantických farbách surfinií, petuniek a pelargonii, alebo modernú výsadbu s letničkami s o krásnym listom v šedých odtieňoch. Základom je tvorivosť a nebáť sa rastliny skombinovať. ■

BALKÓN: MIESTO PRE ODDYCH

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

HC
HEALTH CULTURE

PRÍRODOU VYTVORENÉ
VEDECKY OVERENÉ

DERMOKOZMETIKA PRE SEBAVEDOMÚ ŽENU

NOVÝ ANTI-AGING RAD PRE VÁŠ STÁLE MLADISTVÝ
VZHĽAD A VITALITU PLETI



www.internetovalekaren.eu

DOMÁCA STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ A KRÁSU

Naše staré mamy mali recepty nielen na rôzne neduhy ale aj na krásu.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Hovorievali, že všetko, čo sa dá konzumovať, je možné aplikovať aj na pleť a vyživiť ju nielen zvnútra, ale aj zvonku.

PEELING

Odumretú kožu a bunky účinne odstránime domácim peelingom pripraveným z kokosového oleja a jedlej sódy. Ak tieto suroviny doma nepoužívate, môžete zmiešať olivový olej s morskou soľou. Vzniknutú hmotu nanesieme na pleť a necháme pôsobiť 20 minút. Potom tvár dôkladne umyjeme teplou vodou. Pleť sa nám za túto chvíľkovú pozornosť odvdáči sviežim vzhľadom.

PLEŤOVÁ MASKA

Uhorkovú masku predstavovať istotne nie je treba. Na kolieska nakrájané kúsky uhorky blahodarne pôsobia na pleť. Ak máme k dispozícii aj tvaroh či smotanú, tak k nim primiešame nastrúhanú uhorku.

Ďalšou výbornou maskou na tvár s antibakteriálnymi účinkami je med. Obsahuje veľa antioxidantov, čistí pleť a zanechá ju zamatovalo jemnú.

Masku na pleť necháme pôsobiť 20 minút, následne umyjeme tvár teplou vodou a nanesieme výživný krém.

PRE KAŽDÝ TYP PLETI NIEČO, KOLAGÉN PRE VŠETKY

Nech už máme akýkoľvek typ pleti, kolagén potrebujeme všetci. Losos morský, ľanové semienka, chia semienka, tekvicové semená,

zelená zelenina, avokádo, vajíčka, citrusové ovocie, cesnak, fazuľa, chlorella, ... dokážu zázraky a nemali by chýbať v našom jedálničku, pretože napomáhajú k prirodzenej tvorbe kolagénu a tým aj k udržaniu pružnosti pleti.

Zvonka na pleť odporúčame naniesť niekoľko kvapiek citrónu každý druhý večer a nechať ho 20 minút pôsobiť. Pleti tak dodáte vitamín C, ktorý podporuje prirodzenú tvorbu kolagénu. Kyselina citrónová biely pleť účinne zosvetľuje pehy. Navyše sťahuje rozšírené póry. Ak by vám používanie citrónu nevyhovovalo, lebo sa vám vysušuje pleť, môžete použiť biely jogurt, do ktorého navkapkáte šťavu z citróna a dosiahnete rovnaký obohacujúci účinok.

Ak sme pleti dopriali živiny, nezabúdajme na dodržiavanie pravidelného pitného režimu, vďaka ktorému zabezpečíme pravidelnú hydratáciu pleti. ■



RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

BIELKOVINOVÁ BOMBA

Tvaroh by v našom jedálničku nemal chýbať. Tento nezrejúci syr sa vyznačuje vysokým obsahom bielkovín, vápnika a vitamínu B. Mliečne bielkoviny, ktoré obsahuje, pôsobia pozitívne pri ochrane pečevných buniek, ovplyvňujú rast človeka a v neposlednom rade prítomné omega 3 a 6 nenasýtené mastné kyseliny podporujú mozgovú činnosť. Predstavíme vám tri jednoduché recepty na prípravu tvarohovej bielkovinovej bomby.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**



TVAROHOVO - KOKOSOVÉ NEPEČENÉ GULKY

Jeden pohár jemného nízkotučného tvarohu osladíme kokosovým cukrom podľa chuti alebo 1-2 lyžicami medu. Pridáme jeden pohár čerstvo zomletých kokosových lupienkov. Ingrediencie dôkladne vymiešame. Zo vzniknutej hmoty formujeme guľky, ktoré obalí-

me v kakau belgického typu. Guľôčky ukladáme na tanier a pred podávaním ich necháme približne 30 minút v chladničke stuhnúť.

TVAROHOVÁ GALETKA S RÍBEZLAMI

Cesto na okrúhly plochý koláč s vyhrnutými okrajmi, nazývaným vo francúzsky hovoriacich krajinách galette, vypracujeme rukami. Zmiešame 1 a 1/2 pohár ovsených vločiek zomletých na múku, 2 PL nemletého maku, 2 PL medu alebo

kokosového cukru, štipku soli, 2 ČL mletej škoric, 1/2 pohára studeného kokosového oleja rozdrobeného na malé kusy. Počas spracovania cesta, ak je potrebné, pridávame vodu po lyžičkách. Vzniknuté cesto má byť tuhé a pred ďalším spracovaním je vhodné nechať ho na 15 minút odležať v chladničke.



Zatiaľ v miske vymiešame 1 pohár nízkotučného tvarohu, 1 vaječné bielko, 2 PL medu alebo kokosového cukru podľa potreby a na záver pridáme ríbezle alebo akékoľvek iné sezónne dostupné ovocie.

Cesto vyberieme z chladničky a prstami ho roztláčame a formujeme okrúhly tvar. Do stredu cesta natrieme tvarohovú plnku a okraje cesta zahneťe dohora. Vo vyhriatej rúre pečieme koláč približne 30 minút pri 200 stupňoch Celzia. Koláč podávame vychladnutý.

TVAROHOVO - ČOKOLÁDOVÝ DEZERT S CHIA SEMIENKAMI

Ponorným mixérom rozmixujeme 1 pohár jemného tvarohu, ku ktorému pridáme približne 3/4 pohára kokosového mlieka. Do tektutej hmoty pridáme 2 ČL kakaa belgického typu a dôkladne premixujeme. Na záver pridáme 2 PL chia semienok. Hmotu nalejeme do pohára a necháme ju odstáť aspoň 2 hodiny. ■



**Dary
zele**

Kvalita z lona prírody



Zakúpite v každej dobrej lekárni!
alebo na www.internetovalekaren.eu



KOKOSOVÝ OLEJ | KOKOSOVÝ CUKOR | CHIA SEMIENKA | SLNEČNICOVÉ SEMIENKA



SVIATKY JARI A ZVYKLOSTI

Človek, ktorého by minulo praktizovanie akýchsi zvyklostí, hádam ani neexistuje. Veď sú to práve ony, tradície, ktorých jestvovanie neohrozia ani vojny, neohnú storočia, nepopráši modernosť. Pravdaže, isté obmeny sa pripúšťajú, ale podstata je rovnaká a to je v dobe neistoty, viac ako potrebné.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ Foto archív MODRANSKÁ MAJOLIKA

Ako sa však neraz stáva, všednosť býva prehliadaná a viac sa zrak upiera k sviatočným príležitostiam, a tak to, čo sa denne, s bolesťou pravidelnosťou opakuje, nemá takú mieru pozornosti. Dokonca by sa našli takí, ktorí by rutinné zvyky pomenovať nevedeli, hoci sa s nimi stretávajú. Končia fašiangy. Na dvere jedným prstom vyklopkáva ďalší sviatok, áno, je aj časom, kedy sa storočia pretínajú a minulé zvyky prechádzajú na ostatných. Aké sú to tradície a prečo?

VŠETKO SA TO ZAČÍNA POPOLCOVOU STREDOU

Veľkonočné sviatky, ktoré sú najväčšou oslavou kresťanov, majú pôvod v pohanských rituáloch. V histórii nachádzame zmienky o vítaní jari a zabezpečovaní hojnosti úrody. Termín býva nejednotný, takže na rozdiel od Vianoc, ktoré sa spájajú s rovnakým dátumom, sa treba pripraviť na každoročnú pohyblivosť. Je však isté, že sviatok pripadne zhruba na obdobie od druhej polovice marca do konca apríla.

Samotné veľkonočné sviatky majú počiatok v Popolcovej alebo inak nazývanej Škaredej strede, s ktorou zároveň prichádza štyridsaťdňový pôst. Ide o očistu nielen telesnú, ale aj duševnú. Pripomína sa ňou Biblický príbeh o pôste Ježiša, ktorý prebiehal na púšti a po jeho skončení sa naplno prejavila jeho služba v kázaní a uzdravovaní. Kým naši predkovia dodržiavali obyčaj, teda konzumovali iba jedno jedlo denne a vyvarovávali sa mäsu, vajciam a rybám, dnes si pôst prispôbuje rodina čo rodina podľa zásad a sily presvedčenia. Obmedzovanie určitých druhov jedál však nie je jediným sprievodným znakom. Môže taktiež zahŕňať jarné upratovanie, horlivé pečenie či varenie.

O výzdobe v súvislosti so sviatkom nehovoríme len ako o metóde skrášľovania. Domy sa naplňujú čímkoľvek, čo obyvateľom domácnosti evokuje jar (bahniatkami, narcismi, zlatým dažďom). Neopomenuteľnou súčasťou príprav sú aj kraslice. Aj tu prevláda individuálny prístup, pretože kým jedna rodina sa predvádza v nákupoch všakovakých kraslíc, druhá lipne na výrobe domácich vajčiek. Technika výroby je závislá na kreativite, hojne sa využívajú prírodné materiály ako lístie alebo kvety, tie sa následne priložia k vajičku a zafarbí sa vzor.

PO STREDE PRICHÁDZA ŠTVRTOK

Veľký týždeň, v ktorom prebiehajú najdôležitejšie spomienky na pôsobenie Ježiša, je aj zdrojom najväčšieho množstva tradícií. Popolcová streda prenecháva miesto, aby privítala Zelený štvrtok. Posledná Ježišova večera s dvanástimi apoštolmi, bola v minulosti zvesťou, že je treba poumývať sa rosou pred východom slnka, aby sa privolalo zdravie na celý budúci rok. Dobytok sa prvýkrát vyhánal na pašu, čo sprevádzalo robenie cesnakových krížikov, aby sa zvieratá chránili pred striga-

mi. Na obranu pred duchmi slúžili dobre známe rapkáče a biče.

Do súčasnosti sa zachovalo pravidlo, že na Zelený štvrtok v jedálnom lístku nesmie chýbať zelené jedlo. Najčastejšie to býva špenát, ale aj tu zohráva úlohu fantázia jednotlivca.

Na Veľký piatok, počas ktorého sa kresťania z celého sveta s vďakou obracajú k Bohu za ukrižovanie, sa zvykli kedysi kúpať po krk ponorení v potoku, aby sa im vyhli vredy či chrasty. Ženy sa spoliehali na to, že ich pleť bude po kúpeli očarujúco hebká. Platil zákaz siatia a orania, dokonca bolo nutné vzdať sa aj prác v záhradách.

Na Bielu sobotu sa z hľadiska Biblie neudialo nič prevratné. Panoval smútok, pretože ten, čo ich mal spasiť, ležal v hrobe zavalený kameňom. V domácnostiach sa predkovia venovali zakladaniu nového ohňa, páliło sa všetko staré a škodlivé.

Veľkonočná nedeľa je dôvod na oslavu. Ježiš vstal z mŕtvych, dávne proroctvá sa naplnili a do krajiny sa vliala nečakaná nádej.

Ako deň veselia sa Veľkonočná nedeľa ctíla návštevou omše, po ktorej sa posväcovali tzv. košíky hojnosti, tie obsahovali pripravené pokrmu. Vravievalo sa, že tomu, kto sa z omše prvý vráti domov, bude šťastie žičiť a úroda mu dozrie ako prvému. Zvyšky z jedál sa nevyhadzovali, vždy sa našiel spôsob, ako ich zúročiť. Buď sa primiešavali do potravy pre dobytok, alebo sa zakopávali na poli.

A napokon je tu pondelok, ktorý je už len príležitosťou na zábavu. Vykonávajú sa nenávidené i milované šibačky a oblievačky. V minulosti sa bilo prútkom pre dosiahnutie zdravia, rastu,ovej sily. Či mladenci majú rovnaký motív aj dnes, keď naháňajú susedky, priateľky a rodinné príslušníčky s korbáčom, môžeme len hádať. ■

de France

LUXUSNÉ PARFÉMY A KOZMETIKA



www.defrance.vip

UDRŽATEĽNÁ MÓDA

JARNÉ HVIEZDNE OUTFITY

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

Práca v domácom prostredí je čoraz žiadanejšia a v konečnom dôsledku je v istom zmysle aj nevyhnutná.

Sedieť pri počítači, riešiť jednu kariérnu hádanku za druhou a navyše sa aj obávať o budúcnosť, to všetko ani trochu nevnaša život do duše.

Obzvlášť zaťažujúce je to pre nežnejšie pohlavie, veď je nutné zvládať tak veľa a čas myslieť na módu, och, na také čosi v kalendári naozaj nie je miesto.

Prevláda skôr akási všeobecná túžba po pohodlnosti a človek sa mylne domnieva, že kto si navodzujúce pocit komfortu, vzdáva sa od krásy.

Opak je však pravdou. Áno, príjemnosť zaiste treba telu dodať, ale dá sa to urobiť aj tak, aby sa nezabúdalo ani na eleganciu.

Jar predsa pomaly klope na dvere a bola by škoda neprivítať ju aj prostredníctvom výberu oblečenia.

Stačí správna kombinácia a veselšie je nielen v šatníku, ale aj tvár sa rozžiari.

Možno by bolo najlepšie vytiahnuť čosi v žltej, a slnko nezmižne ani vtedy, keď to skutočné na oblohe vybledne.

BIELA BLÚZKA VILA (100% VISKÓZA LENZING™ ECOVERO™, 26.90 €)

RIFLE NOISY MAY (93% ORGANICKÁ BAVLNA, 39.95€)



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 spotrebitel 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



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 antivirotickým zložením na ruky, kľučky, toalety, klávesnice... Jednoduchá aplikácia bez alergénov. Pre každodenné používanie pre dospelých a detí od 1 roka. Unikátne zloženie chráni a nevysušuje. Hlavne na ošetrovanie rúk bez vody alebo hygienu rúk po umytí, ošetrovanie 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 antiogénezu (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.

Probiocol 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.

LIFE VISION HĽADÁ ÚSPEŠNÝCH, PRETOŽE JE GARANCIOU ÚSPECHU...



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

www.lifevision.sk



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

Stabilita, prosperita, čas na rodinu a neobmedzené možnosti. Tak nejakto znela pri zakladaní spoločnosti Life Vision moja definícia životnej vízie. Každý okolo mňa má sny, ale veľká väčšina sa ich bojí uskutočniť. Už teraz je jasné, že spoločnosť Life Vision, ktorú sme takto pred rokom zakladali s priateľmi Miroslavom Hruškom a Miroslavom Sandánusom, búra a zbúra tento mýtus. Vybudovať slovenskú spoločnosť fungujúcu na báze odporúčaní a sieťového marketingu sa ešte pred tromi rokmi javilo ako sci-fi. Dnes portfólio Life Vision tvorí 40 unikátnych a špičkových produktov. Filozofiu spájania účinných látok tak, aby spotrebiteľ ušetril peniaze a nemusel užívať kvantá tabliet, sa podarilo naplniť do bodky. Oplatila sa dlhoročná znalosť farmaceutického trhu a podarilo sa zaplniť diery. Výsledkom sú špecifické produkty dostupné iba a výhradne u registrovaných spolupracovníkov a k nahliadnutiu na www.lifevision.sk. Za necelé tri roky sa Life Vision spája s tisíckami spokojných užívateľov a opakovanými nákupmi. Naši partneri sú ambiciózni ľudia, ktorí chcú od života viac. Nezáleží na tom, či je človek jadrový fyzik, predavač, stolár, alebo moderátor. Keďže Life Vision má vlastný vývoj aj výrobu, partnerom ponúka neveriteľnú maržu z predaja, spätné bonusy z vlastných obrátov, provízie za budovanie siete spolupracovníkov aj exkluzívny autoprogram. Moje obľúbené príslovie hovorí: „každý by chcel byť v nebi, ale nikto nechce zomrieť“ V Life Vision hľadáme ľudí schopných vidieť veci inak. My, majitelia spoločnosti veľmi citlivo vnímame nie najlepšie imidž sieťového marketingu na Slovensku. Zároveň sme však absolútne presvedčení, že je to najspravodlivejší obchodný model.

V kombinácii s modernými produktami a ponúkanými benefitmi je úspech našich partnerov zaručený. Veľmi populárne poradenstvo v oblasti priechodnosti ciev, krvného tlaku, telesného tuku aj riešenia mnohých iných bežných komplikácií, zabezpečilo značke Life Vision stovky nových zákazníkov. Life Vision je totiž stále obrovská šanca. Život sa dá prežiť prežívaním a lamentovaním nad premárnenými možnosťami, alebo aj inak. Systémom sieťového marketingu vo svete fungujú stovky spoločností a mnohé z nich sú veľmi úspešné. Vznikli pred desiatkami rokov a ľudia, ktorí boli vtedy na začiatku sa dnes majú veľmi dobre. Čas sa vrátiť nedá a nikto už nemôže byť na začiatku fungovania veľkých a zabehnutých multi level firiem. Stále však je možné byť na začiatku s nami a so značkou Life Vision. Osobne svojou tvárou moderátora televízneho spravodajstva garantujem top kvalitu a exkluzivitu našich produktov. Spolu s partnermi rázime stratégiu, že treba hovoriť pravdu. Pravda je taká, že spolupráca s Life Vision nie je pre každého, ale produkty určite áno. Na začiatok stačí kliknúť na www.lifevision.sk, pozrieť si portfólio produktov a napísať nám žiadosť o registráciu. Potom nasleduje veľmi a veľmi veľa práce a kto vytrvá, dočká sa bodu zlomu a veľkých benefitov. My ako majitelia spoločností sme absolútne presvedčení, že projekt Life Vision bude po celom svete veľmi úspešný a že spolu s nami vyrastú stovky prosperujúcich partnerov. To čo odhadnúť nevieme je, či medzi nimi bude aj niekto z čitateľov tohto textu.

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



KONOPNÉ MAZANIE A ORTHO HELP

DOPORUČUJEME PRI POCITOKH BOLESTIVOSTI
VAŠICH KLBOV A SVALOV.



10 ROKOV SPOKOJNOSTI

www.internetovalekaren.eu