

Class

SLOVAKIA

MÁJ-JÚN 2021



VLADIMIR URBAN
JE DUŠOU ŽELEZIARA
UŽ 33 ROKOV

DIEŤA, KTORÉ TANČUJE,
SA UČÍ ROZoznÁVAŤ
RYTMUS ŽIVOTA

MAGDALÉNA MIKLOVIČ
ČERNOKOVÁ SA DENNE
ZLEPŠUJE V TRUKOVANÍ

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

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

VLADIMÍR URBAN JE DUŠOU ŽELEZIARA UŽ 33 ROKOV | 8

DIEŤA, KTORÉ TANCUJE, SA UČÍ ROZoznÁVAŤ
RYTMUS ŽIVOTA | 14

MAGDALÉNA MIKLOVIČ ČERNOKOVÁ SA DENNE ZLEPŠUJE
V TRUKOVANÍ | 18

TIPY NA VÝLETY | 22

Z AKTÍVNYCH INFLUENCEROV AMBASÁDORI KNIŽNICE | 26

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

VRÁŤME ĽUDÍ DO ÁUT (SŤA BY MANIFEST) | 29

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 3/2021, ročník 4.

DÁTUM VYDANIA: máj 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: Monika Klučiarová, www.krojovanebabatka.sk

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: archív Jaroslava Wurll Kocanová

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](https://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 skríň
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 pandémiou 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 úrokovú sadzbu 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 Vasiľom. Páni spojili dlhoročné skúsenosti stabilnej developerskej spoločnosti a mladistvý závan sviežosti v architektúre. Pre nových obyvateľov je ich spolupráca garanciou spoľahlivosti a moderného bývania.



Typ 1 Cena holodomu 131.396 €, 175 m²



Typ 2 Cena holodomu 106.397 €, 140 m²





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

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

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

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

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

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

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

+421 918 492 938

www.mondrev.sk/podgombasom



Typ 3 Cena holodomu 93.556 €, 107 m²



Typ 4 Cena holodomu 83.538 €, 101 m²



VLADIMÍR URBAN JE DUŠOU ŽELEZIARA UŽ 33 ROKOV

Písal sa rok 1987, keď svet ešte netušil, čo ho čaká a neminie. Iste, dá sa polemizovať, že budúcnosť predsa nikdy nikto nepozná vopred, ale predsa len sa určite nepočítalo s pokrokom, ktorý na zem doľahol s príchodom každého ďalšieho roka.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto archív **VLADIMÍR URBAN**

Jedinec žijúci na Slovensku ešte jestvoval v inom režime, spoločnosť nezávisela od technológie do takej miery, v akej je to badateľné v súčasnosti a všetko sa zdalo byť akési iné a o čosi viac nevinnéjšie.

A v rovnakom roku sa aj Vladimír Urban podujal na prevzatie vedenia folklórneho súboru Železiar. Či tušil, že na pozícii vedúceho zotrúva tak dlho, to neviem, ale celkom bez pochybností sa dá napísať, že je to človek, v ktorého duši sa nadobro usídlilo umenie.

NEVŠIMOL SI TO

Jeho príbeh sa nezačína písať tým, že ako malý chlapec v sebe začul driemajúci hlas, ktorý mu našepkal, aby sa poddal tancu a aby si vytvoril nezničiteľné puto k hudbe.

Cestu mu vykriesnil sám život, ktorý je aj tak najlepší a najnápaditejší pri vymýšľaní deja.

„Nevšimol som si, že by som k tomu inklinoval. K tancu a ku choreografii som sa dostal až v dospelosti. Ako tínedžer som bol vášnivý čitateľ, v knižnici som preštudoval všetku dostupnú literatúru. Nepovšimnuté som nechal iba Leninove spisy. Môj otec mal veľmi zodpovednú funkciu a ja som nechcel v práci niesť rovnaké bremeno. Skúsil som geológiu, naivne som si myslel, že si sám vyštáčim s prácou. Budem chodiť po kopcoch a nebudem musieť riadiť a zodpovedať za prácu iných. Život ma ale naučil, že človek nedokáže existovať mimo iných ľudí a ten, kto má dar viesť, mal by ho využívať,“ zdôveril sa Vladimír Urban, ktorý prácu so súborom berie zodpovedne a vkladá do nej všetko, čo len môže. Nezastavil ho ani pokročilý vek, ani neustále sa meniaci doba. Zdá sa, že výzvy sa nebojí, vďaka čomu je Železiar vskutku výnimočné zoskupenie.





„V súbore sme iní predovšetkým tým, že dokážeme viac ako iné kolektívy. V mnohom sme boli príkladom a robíme aj to, čo iní nerobia. Napríklad sme každoročne aspoň raz uviedli nejaký nový program, vydali sme väčší počet hudobných nosičov, zorganizovali sme dvadsať ročníkov mestského folklórneho festivalu „Košické folklórne dni“. Dvakrát sme vydali obrazový aj hudobný nosič so školou tanca.

Život sa neustále niekam posúva, je vo vý-

voji. Je to tak vo všetkých oblastiach, a teda aj vo folklorizme. V súčasnosti je trend vracť sa k pôvodnej podobe, aká kedysi bola vo folklóre. Na javiskách sa živia imitácie pôvodného, ale je šanca aj na voľnú umeleckú tvorbu.

Kedysi bola v súbore dominantná generácia ľudí vo veku od 20 až do 30 rokov. Vekový priemer sa však stále viac znižuje. V rámci súboru účinkujú tanečníci a hudobníci, ktorí vyrastali v hudobnej škole. Začínajú od



ranného detstva a vďaka tomu aj skoro končia. Súvisí to aj s tým, že len čo mladí ľudia vyštudujú vysokú školu, lákajú ich kariérne ambície a už potom nestíhajú trikrát do týždňa dochádzať.“

GNIAMI ICH

Len čo pandémie zaklopala na dvere, zmenila chod dejín tak celého ľudstva, ako aj jednotlivca s jeho bôľami a radosťami.

Bez ohlásenia sa objavila a pokúša sa za-

nechať trpký odkaz v kultúre. Aj Železiar je pod jej ťarchou bezmocný, avšak robí, čo mu sily stačia, aby sa prispôbil a nezabudol, ako znie hudba a ako si rozumie s tancom.

„Pandémia nás gniavi. Mali sme poloprofesionálnu platformu, čo znamená, že v súbore pôsobila, napríklad, organizačná vedúca či krojárka. Vzhľadom na terajšiu situáciu však museli odísť, prostriedkov na ich udržanie nebolo dostatok.

Vystúpenia sa museli zrušiť, posledné malo



byť v decembri v Rožňave. Odvtedy prebieha vzájomná komunikácia prostredníctvom facebooku. Momentálne cvičia členovia súboru online.

Návrat do normálneho režimu bude určite trvať dlhšie. Už po prvej vlne nám ubudli štyria tanečníci a je pravdepodobné, že ich počet sa ešte zmenší. Nedá sa všetko obnoviť zo sekundy na sekundu, budeme sa musieť pomaly hľadať," vyjadril sa Vladimír Urban, pričom dodal, že vďaka epidémii sa súbor naučil komunikovať aj prostredníctvom virtuálneho spojenia, čo predtým nebývalo zvykom. Pravdaže, osobný kontakt tvárou v

tvár to nenahradí, ale aspoň čiastočne to odstráni mlčanlivosť.

V priebehu posledného roka sa na nejednom prestretom stole servíruje otázka, či je a či nie je kultúra plnohodnotnou súčasťou sveta. Odpoveď si musí síce premyslieť každý sám v súlade s tým, do akého zamerania mu tlčie srdce, ale usmerniť by mohlo aj vyhlásenie Vladimíra Urbana.

„Kultúra je to, čo nemusí byť. Zároveň kultúra robí ľudí ľuďmi. Obohacuje a zušľachťuje náš život a dotýka sa každej oblasti, začína od ranného pozdravu členom rodiny.“



Železiar prichádza z nedávnej minulosti, konkrétne zo 70. rokov 20. storočia. Avšak artefakty nehmotnej či hmotnej tradičnej kultúry ľudu žijúceho na teritóriu dnešného Slovenska, ktoré predovšetkým využíva, sú omnoho staršieho rázu.

Železiar je výsledkom spolupráce nôh, rúk, tváří, hláv,... Prináša autentické a štýlovo čisté choreografie s pôvodnými prejavmi tradičnej ľudovej kultúry východoslovenských regiónov. No popritom smelo siahne aj po vtipných javiskových štylizáciách, ktoré vybočujú zo všetkého zaužívaného a známeho. Podstata však ostáva rovnaká. Dôsledne ťaží z toho najčistejšieho ľudového umenia, chráni, pestuje a šíri to, čo sa ešte zachovalo.





DIETĽA, KTORÉ TANCUJE, SA UČÍ ROZoznÁVAŤ RYTMUS ŽIVOTA

Malý tanečník spozná, že po páde nasleduje vzlet, a že jedno odreté koleno nemá moc všetko zničiť. Zapamätá si, že tak, ako sa rôznia melódie a jedna je veselá, kým druhá vyhráva na clivejšiu nôt, odlišujú sa od seba ľudské osudy. Postupne pochopí, že aj keď sa občas zdá vzduch chladnejší a dážd' akosi neustáva, tak či tak sa oplatí tancovať. Och, kiežby každý o trochu viac tancoval!

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív DFS KLNKA**

V detskom súbore Klnka, ktorý sa zameriava na folklór, sa veru pretancovali viaceré topánky. A dovoľm si tvrdiť, že ani jednému dieťaťu nie je ľúto strát, pretože v tanci nachádza oveľa viac než by mohlo stratiť.

Zodpovednou a tancovanie milujúcou vedúcou, je Ingrid Saňková, ktorá má čo povedať jednak o umení prispôbiť sa hudbe, a jednak o práci s deťmi.

NEBOLA TO TÚŽBA

Na začiatku by ani Ingrid Saňková, ktorú jej okolie oslovuje Inka, nepredpokladala, že svoj čas požičia vedeniu súboru. Iste, rodinné zázemie ju k tomu predurčovalo, ale nikto nevedel, ako ďaleko spadlo jablko od stromu.

„Tak nebola to túžba, ale vyrastala som vo folklórnej rodine. Obaja rodičia boli taneč-

níci a aj môj starý otec ma odjakživa viedol bližšie k folklóru. Potom som vyštudovala hudobno-tanečnú školu v Bratislave a štúdium trvalo osem rokov.

Po ukončení školy som začala vyučovať tam, kde som sama bývala žiačkou, pôsobila som však aj v iných umeleckých školách. Pedagogická činnosť ma celkom bavila. Nikdy som nemala predstavu, že by som viedla celý súbor, ale vzniklo to tak náhodne. Začala som vypomáhať vtedy, keď zoskupenie stratilo vedúcich a už to tak nejako prischlo. S deťmi som tvorila tance, vymýšľala choreografie a teraz to vediem viac ako tridsať rokov,“ vrátila sa do minulosti Inka Saňková, ktorá, súdiac

podľa počtu rokov práce v tanečnej oblasti, so sebou nesie vrece preplnené skúsenosťami.

Do Klnky sa zapája aj iná časť jej rodiny, ale je to predovšetkým ona, ktorá musí nielen vynikať v kreativite, ale aj v múdrosti a láskavosti k malým tanečníkom.

„Manžel vypomáha organizačne a to najmä pokiaľ sa riešia cesty do zahraničia. Čo sa ale chodu súboru týka, všetko robím ja. Robím pedagogickú činnosť, starám sa o kroje, vymýšľam choreografie, vychovávam detičky. S niektorými choreografiami mi občas pomáhal brat, ale keďže to nestíhal, ostalo to na mne. Niekedy však hosťuje u nás na nejakom sústreďení.





Deti nemali inú možnosť a tiež v súbore tancovali. Chodievali so mnou na tréningy, odtancovali si svoje a dodnes sa tomu venujú,“ vyjadrila sa Inka Saňková a z odpovede je jasné, že tanec bol tak jej, rovnako ako celý rodine, priam súdenný.

KAŽDÝ BOL ŠPECIFICKÝ

V rámci pôsobenia súboru sa dosiahol nejdenný úspech. Zoskupenie Klnka sa predviedlo nielen v končinách, v ktorých sa rozpráva ľubozvučne slovensky, ale aj v takých, kde vzduch vonia akosi inak a jazyk znie občas nezrozumiteľne. Z cestovania, o ktoré núdza rozhodne nebola, sa zapamätala výhra a nezabudlo sa ani na všakovaký úsmevný zážitok.

„Každý zájazd bol špecifický, precestovali sme toho strašne veľa. Bola to nielen Európa, ale aj atraktívnejšie oblasti. Navštívili sme Ameriku, Afriku, jednoducho máme toho

pochodeného viac ako dosť. Každá krajina je špecifická a z každej sa priniesol nejaký malý suvení, niekedy nám ich na hraniciach aj zobrali. Ale spomienky aj tak vždy zostávajú.

Nemala som nejaké ciele. Nehovorila som si, že teraz ideme súťažiť a musíme vyhrať. Mali sme to šťastie výhry aj v Afrike. To bola prvá taká veľká súťaž, na ktorej sme sa zúčastnili a získali sme prvenstvo. Pred tromi rokmi bola súťaž v Petrohrade, kde sme taktiež zvíťazili a dostali sme ocenenia, dokonca aj hlavnú cenu. Samozrejme, že vás to povzbudí a posilní, ale tie súťažné festivaly sú zároveň aj prezentáciou a musím povedať, že ten náš folklór je úžasný a všade obľúbený. Z tých ľudí tam cítiť úctu a radosť z toho, že nás môžu vidieť. V niektorých krajinách sa nám stávalo, že si pýtali podpisy, decká sa fotili, čo znamená, že je tam taká odozva od divákov a to je úžasné. Tešíme sa, že môžeme rozdávať radosť,“ nechala sa počuť Inka Saňková, pričom dodala,

že v súbore, ktorý je určený detskému tanečníkovi, sa vždy nájde dôvod na smiech.

„S deckami je stále veselo. Buď niečo vyvedú na vystúpeniach, alebo si na tréning zabudnú priniesť kroj, spadne im sukňa a kadečo iné. Už sa dokonca aj prihodilo, že zabudli prísť na vystúpenie, pomýlili si adresu a prišli do celkom inej časti mesta. Tých zážitkov je naozaj veľa.“

JE ZÁUJEM

Folklór sa síce na prvý pohľad môže neznalcovi zdať ako nevelkú vášeň vzbudzujúca oblasť, ale ako to už býva, je to iba klam bez štipky pravdy.

Potvrdila to i Inka Saňková, ktorej súbor sa teší záujmu a neustále je ktosi, kto za dverami vyčkáva na jedinečnú príležitosť.

„Každý rok organizujem konkurz, ale zasa nemôžem dopĺňať príliš veľký počet nových detí. U nás sa tancuje približne od štyroch rokov a pokračuje sa zhruba do osemnástich.

Deti sa tam držia v podstate stále, mám ich tam okolo sto, takže navýšiť sa veľmi nedá.

Za tridsať rokov pôsobenia v súbore nemôžem povedať, že by som pocítila nedostatok záujmu o folklór. Každý rok sa asi sto detí zúčastní na konkurze. Celoročne mám stále nejaké telefonáty, v ktorých sa prejavuje záujem o súbor. A vidím to aj na ostatných, iné súbory majú tiež plné stavy. U mňa tancuje, napríklad, aj viac ako 40 chlapcov, takže vôbec sa nemôžem sťažovať a dúfam, že to tak bude aj naďalej.“

A čo by si želala do budúcnosti? Myslím, že v túžbe si je rovná celá spoločnosť, či už jej hlas vychádza zo srdca kráľa alebo človeka nemajetného. Zdravie a chuť žiť sú predsa známe celučičkému svetu.

„Prajem si, tak ako asi každý, aby táto doba skončila a aby sme sa všetci v zdraví stretli. Želám si, aby sme mohli pokračovať a vystupovať, pretože to prináša radosť nielen nám, ale verím, že aj mnohým ďalším.“ ■





MAGDALÉNA MIKLOVIČ ČERNOKOVÁ SA DENNE ZLEPŠUJE V TRUKOVANÍ

Je rozšírené presvedčenie, že času nikdy nie je nazvyš. Vraj 24 hodín akosi nestačí a ani zďaleka nevyhovuje požiadavke večne sa ponáhľajúceho sveta.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **MONIKA KLUČIAROVÁ**

Pravdou však je, že nezáleží na dĺžke dňa, v skutočnosti je podstatný jeho zmysel.

Je potrebné zamyslieť sa, či minúta len tak preplávala v mori mňajúcich sa chvíľ bez povšimnutia, alebo sa jej dostalo toľkej pozornosti, aby sa naplnila užitočnosťou.

A Veď ak sa stihne zrodiť myšlienka, spustiť dážď či rozdrviť sen, potom je iste dosť času aj na to, aby človek vykonal niečo prospešné.

Ak by dakto nevedel, čo s načatou prítomnosťou a budúcnosťou, nech mu ako inšpirácia poslúži príbeh Magdalény Miklovič Čer-

nokovej. Ona totiž ušila desať krojov a... Nie, pekne po poriadku.

UMELECKÁ PODNIKATEĽKA

Magdaléna Miklovič Černoková vyštudovala filozofiu, pričom dôraz sa kládol predovšetkým na environmentálnu filozofiu. Zanedbaná však neostala ani sociálna práca, a aby múdrosti nebolo málo, pridalo sa aj doplnkové pedagogické vzdelanie. Kým sa venovala zbieraniu poznatkov, pôsobila ako prevádzkarka a neskôr sa odvážne posunula do sféry podnikania, ktorej napokon sľúbila vernosť.

Nech však jej svet obohatilo akékoľvek zmýšľanie, vždy sa v ňom ukrývala duša umelkyne.

„Vždy som bola umelecká duša. Ako malé dievčatko som všetko strihala, vyšívala, prešívala, zašívala, navliekala, mamine som ako

7-ročná pokazila Veritasku, keď som potajomky šila šaty pre babiky. Akýkoľvek kúsok látky, starej ponožky, záclona - boli vždy v mojich očiach základom pre vyšší cieľ. Každý môj gymnaziálny zošit mal za okrajmi kubistické dielka... a rovnako aj tie vysokoškolské... , ktoré sa dostali už aj na rámy a plátna,“ ukazuje svoj vnútorný svet so spomienkou na detstvo žena, pre ktorú bol nevšedný najmä rok 2012.

Narodila sa totiž dcéra, a keďže ako matka vzala na seba výsadu byť oporou i radcom dieťaťa, mala o čosi viac voľného času ako inokedy. Prechádzala sa, dievčatko spalo v kočíku a konečne sa o slovo prihlásila aj oná umelečnosť.

„V rámci prechádzok som oveľa častejšie navštevovala manželovu babičku Máriu, ktorú som vždy našla za mihlom s ihlou v ruke. Vždy niečo krásne tvorila, a ja som



Magdaléna Miklovič Černoková





ju s veľkým záujmom pozorovala. Zvyknutá na permanentné vzdelávanie som sa teda na materskej vzdelávala vo výrobe krojov, v ich histórii, pravidlách, odlišnostiach, významoch... Postupne som začala babičke robiť spojku, s vyšitými kúskami ma posielala k jej kamarátke Matilke, aby dotrukovala to, čo babička vyšila. U pani Matilky som prvýkrát videla ako sa trukuje, a čo to vlastne je. Tento typ výšivky som síce zo starých krojov evidovala, no až u nej som videla, ako to fascinujúce dielo vzniká. V tom momente som zažila absolútnu lásku na prvý pohľad, v sekunde som vedela, že toto je moja cesta umeleckého vyjadrenia sa. Od toho momentu ku krojom pristupujem ako k umeleckému dielu, za čo ich aj dodnes považujem," neváha sa Magdaléna podeliť o výnimočné spojenie, ktoré s krojmi našla.

O PÄŤ ROKOV

O láske sa vie, že niekedy jej nie je súdené trvať večne a skončí sa skôr, než jeseň vystrieda zima. To však nebol a ani nie je prípad Magdalény Miklovič Černokovej.

„Postupne sme sa s pani Matilkou spriatelili, moje návštevy u nej boli veľmi časté a pre obe príjemné. Dovolila mi sledovať ju pri trukovaní, rozprávala mi o zvykoch, tradíciách, detstve, živote... dovolila mi ju sledovať, ale len to. Trukovať môžem až na svojej, aby som tú jej nedolámala. ... Vždy sa mi smiala, že však ma to velice rýchlo prejde. No neprešlo. V roku 2017 sa splnil môj 5-ročný sen a trukovačka si ma našla. Odvtedy sa denne zlepšujem v tomto, takmer neznámom, remesle - s úctou, láskou, pokorou, víziou, s vôňou minulosti a možnosťami budúcnosti.“

DESAŤ KROJOV

Jej úsilie a nekonečná oddanosť tradícii spôsobili, že nezostala nepovšimnutá. Keď bola oslovená, s radosťou súhlasila a dala sa do roboty.

„V ZŠ Jána Hollého v Pobedime je folklórny súbor. Ak sa chceli deti pekne do krojov vystrojiť, začínal byť väčší problém so zaobstaraním si krojov. Viacerí sa vyjadrili, že by bolo dobré, aby obec mala kroje, aspoň 10 ks, ktoré by boli k dispozícií deťom, ktoré majú záujem o folklór a neboli tak limitované vlastnením, resp. nevlastnením kroja. Starosta s poslancami súhlasili, vyčlenili peniaze z rozpočtu obce, oslovili ma a ja som sa veľmi usilovala, aby som tých 10 krojov za rok aj dokázala vyrobiť,“ hovorí Magdaléna Míklovič Černoková, ktorej príbeh je jednak pripomienkou, že snaha býva odmenená a jednak nádejou, že tradičné nezostarne a nestratí obdivovateľov.

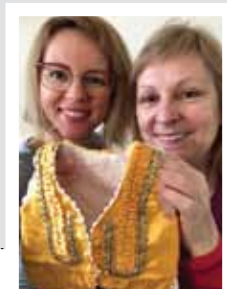
A že to veru cesta nebola ľahká, joj, veď už len počúvať o tom vzbudzuje obdiv!

Nevznikali totiž kroje hocjaké, ale také, ktoré kedysi bývali pýchou Pobedímu.

Výrobe predchádzalo hľadanie, študovanie, vypytovanie sa a kadečo iné. Ale napokon koniec všetko napravil a čo bolo len snom, zmenilo sa na realitu. ■



Vyvrcholenie sa dostavilo 12. decembra roku 2020, keď už hotové kroje, navyše navlečené na ochotných ženách, pózovali pred objektívom skúsenej fotografky Moniky Klučiarovej. Fotografka, ktorej umenie je nerozlučne späté so zachytením novorodiatok v krojoch a je známa projektom Krojované bábätká, bola vskutku pripravená vybočiť zo stereotypu a vložiť do úsilia talent. Ona sama však nezahála a taktiež sa jej prsty začali pliesť pri šití pod vedením svojej skúsenejšej mamy.

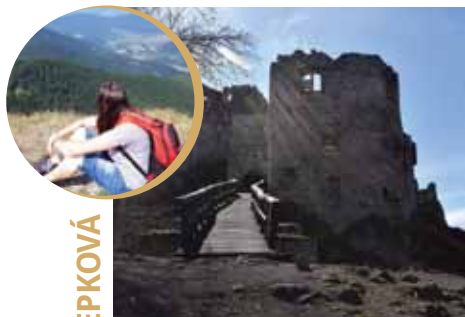


TIPY NA VÝLETY

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 Strážovských vrchoch. Roland Fraiss nás vezme do Dobrotíc u Holešova a predstaví nám pozostatky bývalého vidieckeho osídlenia.

UHROVSKÝ HRAD

Strážovské vrchy uchovávajú hotové poklady. Jedným z nich je aj pomerne dobre zachovalá zrúcanina Uhrovskeho hradu, ku ktorej som sa vybrala z Uhrovskeho Podhradia po zelenej značke. Hrad sa nachádza v nedostupnom teréne. Z tejto skutočnosti ťažil v minulosti. Obišli ho turecké nájazdy aj dobyvatelia. Šľachtici si ho preto s obľubou vyberali za miesto, kde uchovávali svoje poklady a dôležité listiny. Žiaľ, požiar hrad neobišiel. Preto je dnes z neho iba ruína poskytujúca zážitok z dychovyrážajúcich výhľadov. Pod zrúcaninou hradu sa nachádza Hradná jaskyňa, ktorá je prírodným výtvorom bez kvapľovej výzdoby. Vede k nej zelenej trasa, z ktorej je potrebné odbočiť na vychodenú cestičku. Za zmienku stojí Čerešňová jaskyňa, ktorá je tiež voľne prístupná. Cesta k jaskyni vedie po úbočí strmej skaly a preto by sa na ňu mali vydať fyzicky zdatnejší turisti. Z modrého chodníka táto malá jaskyňa o celkovej dĺžke približne 5 metrov nie je veľmi dobre viditeľná. ■



HANA REPKOVÁ



ROLAND FRAISS

BÝVALÁ TVRZ* DOBROTICE

Nachází se asi 200 metrů od stejnojmenné obce, v okrese Kroměříž. Dovede Vás zde mnoho cest. Pokud byste vycházeli z Prusinovic, stejně jako já, Vaše cesta povede určitě kolem Jarošovy lávečky (nezapomeňte tu udělat fotku a označit jej na Instagramu s hastagem #Jarosovalavecka). Samozřejmě můžete pod tvrz k Akvaduktu přijet autem a vyběhnout pěšky na kopec, který je po pravé straně. A teď už něco z historie... Z tvrze se zachovaly pouze terénní pozůstatky - pahorek obklopený původním dvojítmý příkopem a valem. Od roku 1973 je toto místo chráněno jako kulturní památka. Na valech roste planá hrušeň, která je zapsána na seznamu památných stromů v okrese

Kroměříž. V roce 1321 byla tvrz v majetku Vlčka z nedalekého hradu Křídlo. Ovšem ten se později i se svým rodem zadlužil a tak ve druhé polovině, 14. století ji koupil Boček z Kunštátu, společně mu byl přenechán náležitý hrad Křídlo. Roku 1437 se místo uvádí jako pusté a holé místo (zanikla tedy dlouho před tímto rokem). Podle archeologického výzkumu byla tvrz dřevěná s kamennými základy a bylo tu nalezeno i množství železných předmětů. Nalézt zde můžete spoustu rostlin, jako je například čistec přímý nebo šalvěj lékařská.

Zajímavosti: Na jedné z informačních tabulí je v uzavíratelné skřínce návštěvníkový deník, do kterého se můžete při své návštěvě zapsat. Je zde uschovaná i geokeška (mikrokeš) - takže něco pro vášnivce hry

Geocaching. Vstup je tu pro všechny zdarma.

* tvrz - slov. typ vidieckeho stredovekého osídlenia



Vojtech Benko, obetavý otec a pre hory dýchajúci jedinec, ktorý vzal synovu slabosť na plecía a podujal sa dieťaťu predstaviť nádhery 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.

VYSOKÁ PEC TRI VODY NAD OBCOU OSRBLIE

Z Brezna sme sa autom vybrali do 12 km vzdialenej obce Osrblie. Táto lokalita bola v minulosti spätá s ťažbou a spracovaním železnej rudy. Svedkom minulosti je najstaršia zachovaná technická pamiatka v strednej Európe – železorudná vysoká pec na drevné uhlie. Svoj názov dostala podľa toho, že sa nachádza na mieste, kde sa zlievajú tri horské potoky do jedného koryta, aby tak ich vody pokračovali ďalej v toku zvanom Osrblianka.

Z Osrblia k tejto významnej technickej pamiatke vedie asfaltová cesta. Autom sa dá dostať po závoru a ďalej na bicykli alebo pešo. Cesta pešo trvá 30-45 minút v závislosti od tempa. Je to nenáročná trasa, na konci ktorej v horskej doline nájdete 8 metrov vysokú pec s trojmetrovým otvorom. Fungovanie pece záujemcom priblíži informačná tabuľa. Dočítali sme sa, že bola postavená koncom 18. storočia a pracovala 80 rokov. Vzduch sa do pece dostal pomocou dúchadiel poháňaných vodou z okolitých potokov. Produkovalo sa tu surové železo.



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 vnúčencov, 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 písať listy. V týchto listoch im priblíži 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

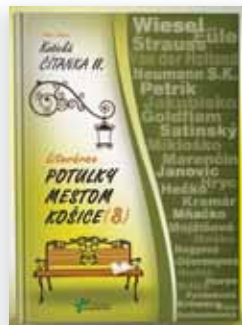
Aké je to vrátiť sa z emigrácie do Košíc? Aké verše písal majiteľ Jakabovho paláca? S kým z Košíc si písal slávny Erasmus Rotterdamský? Ako sa cítili Košičania v auguste 1968? Ako hodnotili mesto nemeckí cestovatelia? Aké boli pocity Košičanov, keď sa k mestu blížila cholera?

Všetky literárne žánre, vrátane komiksu o Košiciach, graffiti na košíckú tému i epigramu. Prenasledovanie Židov, Tolstojovcov v Košiciach 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 Košiciach



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)román **Najnovší hriech**. Vo svete, kde kópie porazili originály, kvantita zvíťazila nad kvalitou a hovnoty nad hodnotami, je už takmer všetko odpadcom. 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 lásky, 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 okolitý svet nevidí, ten vnútorný má čarokrásny a predostrie vám príbeh, s akým ste sa ešte nestretili.

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

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

BOLO TO NAOZAJ

Pribeh popisuje udalosť, ktorá bola ozajstná a vonkoncom nie vymyslená. Rozpráva, okrem iného, o Jurajovi Thurzovi, ktorý bol povolaním palatín, a teda mal druhé najvyššie postavenie v krajine. Významom ho prevyšoval iba kráľ, a ak ten nebol prítomný, palatín ho zastupoval vo všetkom, čo len bolo potrebné. Thurzovou výsadou bolo reprezentovať, a preto i rodinná oslava, ktorá by za iných okolností patrila do záležitostí úzkeho kruhu, zasahovala celúčickú 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 oslavení 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, priplíži sa do salóna, v ktorom sa hoduje a rozhoduje sa o budúcom smerovaní politiky a šokovaný sa stretáva aj s ukrutnosťou v mučiarni. Napokon sprevádza aj princeznú-nevestu, ktorá dychtivo kráča k ženichovi a šťastne obdivuje prsteň, ktorý od neho prijala ako dar. Onen prsteň je dnes súčasťou šperkovnice na Oravskom hrade.

Vznik knihy podporili:

Prírodný sirupová Sirup



Z AKTÍVNYCH INFLUENCEROV AMBASÁDORI KNIŽNICE

Knižnica pre mládež mesta Košice rozbieha nový projekt. Zameria sa na sčítaných teenagerov a mladých dospelých, ktorých sa pokúsi zaškoliť prostredníctvom hodnotných workshopov venovaných práci s fotografiou, videom či grafikou v online priestore na svojich ambasádorov.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**



Ambasádor je v podstate užívateľ sociálnych sietí, ktorý sa špecializuje na alebo hlbšie zaujíma o konkrétne témy či značky. Navyše, nikdy dlho neváha a rád sa o svoje postrehy a znalosti – skrátka, horúce informácie – hneď spontánne podelí s okolím. A pretože je takto verejne aktívny v tom, čo ho zaujíma, dokáže si postupne získať pozornosť jednotlivcov aj komunit s rovnakými záujmami.

NEVTIERAVO VEDIA OSLOVIŤ ROVESNÍKOV
Šikovní ambasádori určite môžu pomôcť knižnici k účinnejšej propagácii priamo v cieľových komunitách. Práve tu hľadá cestu k mladým aj Natália Malíková, projektová manažérka knižnice. „Myšlienkou, že kvalitní ambasádori nám môžu naozaj pomôcť aj s marketingom, sa

zaoberám už dlhšie. Myslím, že práve oni dokážu prijateľnou formou a jazykom mladých posúvať informácie o dianí u nás do špecifických komunít, akými sú tínedžeri a mladí dospelí. Nemusia to byť len tipy na dobré knihy, ktoré ponúkame, cieľom je komplexnejšia propagácia knižnice ako takej a rovnako čitateľskej gramotnosti a ďalšieho vzdelávania. Som presvedčená, že títo mladí ľudia sú pre okruh svojich kamarátov, rovesníkov a sledovateľov takým dôveryhodným zdrojom informácií, že sa nimi prezentované odporúčania stávajú zaujímavejšími a naše aktivity vyhľadávanejšími. V konečnom dôsledku by to malo viesť k čítaniu kvalitnejšej literatúry a vyššiemu záujmu o účasť na knižničných podujatiach. A presne o to nám ide,“ zdôvodňuje Natália Malíková, prečo sa knižnica pustila do nového projektu.

REPREZENTUJE ICH POZITÍVNY VZŤAH KU KNIHÁM

Cieľom projektu Ambasádori knižnice je zoskupiť mladých ľudí, ktorí prejavia záujem zdokonaľovať svoje schopnosti a využívať osobné účty na sociálnych sieťach na kreatívnu propagáciu knižnice a jej činností. „Predpokladom stať sa naším ambasádorom je, samozrejme, kladný vzťah ku knihám. Tým, ktorí prejavia záujem o túto, môžem povedať vzájomne výhodnú spoluprácu, pripravíme pravidelné stretnutia s lektorom, ktorý bude z našich radov. Na týchto stretnutiach a workshopoch sa

budeme venovať práci s fotografiou, videom či grafikou v online priestore a pokúsime sa spoločne objavovať ďalšie inovatívne možnosti propagácie vedúce k zviditeľneniu činnosti knižnice.“ Postupne by knižnica chcela ambasádorov aktívne zapájať, okrem online aktivít,



do ďalších prezentačných podujatí. „Podporíme ich vo vymýšľaní novínok a už sa tešíme, že nám spestria knižničnú činnosť a osviežia ponuku,“ konkretizuje zámery a očakávané prínosy projektu Kamila Prextová, riaditeľka Knižnice pre mládež mesta Košice, ktorá podčiarkuje, že pre knižnicu je zaujímavý okruh sledovateľov, ktorí budúci ambasádori knižnice majú na svojich sociálnych sieťach. „Vďaka tomu dokážu veľmi účinne a veľmi cieľene posúvať informácie o práve prebiehajúcich podujatiach a správne ich navradiť k účasti na nich. Čo nám rovnako veľmi pomôže.“

KTO MÔŽE BYŤ AMBASÁDOROM KNIŽNICE

Zámerom knižnice je vyhľadať sčítaných jedincov vo veku 15 - 25 rokov. „Máme však požiadavky, ktoré by budúci ambasádori knižnice mali spĺňať. Najprv si overíme ich čitateľskú aktivitu v knižnici, tú sme stanovili na minimálne 5 rokov s výpožičkami minimálne 100 kníh. Ďalej sa vyžaduje mať aktívny účet na niektorej zo sociálnych sietí, ako sú Facebook, Instagram, YouTube, Twitter a pravidelne sa zúčastňovať spoločných vzdelávacích stretnutí. Na to nadväzuje pravidelná pozitívna pro-



pagácia čítania a aktivít v knižnici, v širšom tiež participácia na projektoch knižnice,“ vymenúva atribúty ambasádorov autorka projektu Natália Malíková.

ŠIKOVNOSŤ A KREATIVITU KNIŽNICA ODMENÍ

Knižnica sa rozhodla aktivitu ambasádorov pravidelne odmeňovať. „Okrem uvítacieho balíčka získajú členské do knižnice zadarmo a k tomu zlatý VIP čitateľský preukaz. Nezabudneme na nich ani s narodeninovým balíčkom. Čo môže byť pre nich kariérne oveľa viac zaujímavé, je, že získajú možnosť kreatívne sa realizovať priamo v priestoroch knižnice. Tým myslím vymýšľať a aj realizovať u nás podujatia, výstavy, koncerty, prípadne stretnutia blogerov a navyše túto ich činnosť spropaguje na našich sociálnych sieťach. Taktiež sme naklonení ponúknuť im možnosť zastrešenia vlastných projektov týkajúcich sa literatúry, prípadne širších tém z oblasti kultúry. Toto by mohol byť ten správny stimul, aby začali o tom uvažovať a do výzvy na spoluprácu sa zapojili,“ vyjadrila presvedčenie Kamila Prextová, ktorá si váži, že projektu Ambasádori knižnice verí aj Slovenská asociácia knižníc, ktorá finančne pomohla tento projekt odštartovať. ■



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. Vlaký mu tak učarovali, že sa mu o nich aj sníva. Modelársky krúžok je jeho srdcovkou. Nad-

chádzajúca prázdninová prestávka ho preto naplňa 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 časť 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

VRÁŤME ĽUDÍ DO ÁUT (sťa by manifest)



Text odznel vrámci talkshow **BEZ ŠEPKÁRA**, ktorú máva Milan Kolcun pravidelne na Malej scéne ŠD v Košiciach

Ľudia ma poznajú ako dlhoročného a zarytého cyklistu.

Text **MILAN KOLCUN**

Foto **TIBOR CZITÓ**

Môj bike sa objavil aj na sociálnych sieťach, jazdím ním /okrem záchodu/ všade, zahral si v niekoľkých filmoch... Keď sa mi stratil, písali o tom miestne noviny. A našiel sa. Odvtedy ho už ani zakaždým nezamýkám. Veď ako tvrdí priateľ a spisovateľ Stano Rakús: „Nezamknutý bicykel vydáva signál: Majiteľ je veľmi blízko.“

Na bicykli som chodieval aj v zime. Často sa ma pýtali okoloidúci: A nie je vám na bicykli chladno? Odpovedal som im, že v Štokholme tretina mesta jazdí na bicykloch pri väčšej zime. Pravda, tam odhrňajú cyklochodníky azda ako prvé. U nás väčšinou vôbec. No ale zbytočne sa rozpisujem o tomto, keďže s „freevolným“ bicyklovaním je koniec.

Veru tak. Dlho som pred tým zatváral oči, dlho som sa tváril, že sa ma to netýka. Nechcel som počúvať argumenty. Bol som slepý a hluchý. Ale už mi to došlo... Bicykel bol omyl.

1. Cyklisti otravujú ovzdušie. Strašne sa potia. A nielen potia...

2. Cyklisti zomierajú neskôr. Ruinujú tým sociálnu poisťovňu. My, šoféri, sa im skladáme na ich prebicyklované dôchodky.

3. Cyklisti parkujú zadarmo. Ruinujú tak rozpočty správcov parkovísk ako aj rozpočet Mestskej polície.

5. Cyklisti nevyťažujú svoje dopravné prostriedky (sú individualisti). Na jednom bicykli sa vozia väčšinou len po jednom.

6. Cyklisti sú často v celi cesty rýchlejšie. Ani páru nemajú o tom, čo je to trpezlivosť.

7. Cyklisti pôsobia antiesteticky. Za všetko spomeniem len ich účes.

8. Cyklisti otravujú chodcov prechádzajúcich sa po draho vybudovaných cyklistických chodníkoch.

9. Cyklisti finančne zaťažujú mesto, a to hneď dvakrát. Najprv pri budovaní cyklistických chodníkov, potom pri ich zimnej údržbe.

10. Cyklisti sú dekadentní. Najlepší pocit majú, keď to s nimi ide z kopca.

A preto nenechajme sa zruinovať cyklistami! Jazdíme na autách! Sme predsa žralokom v autopriemysle.

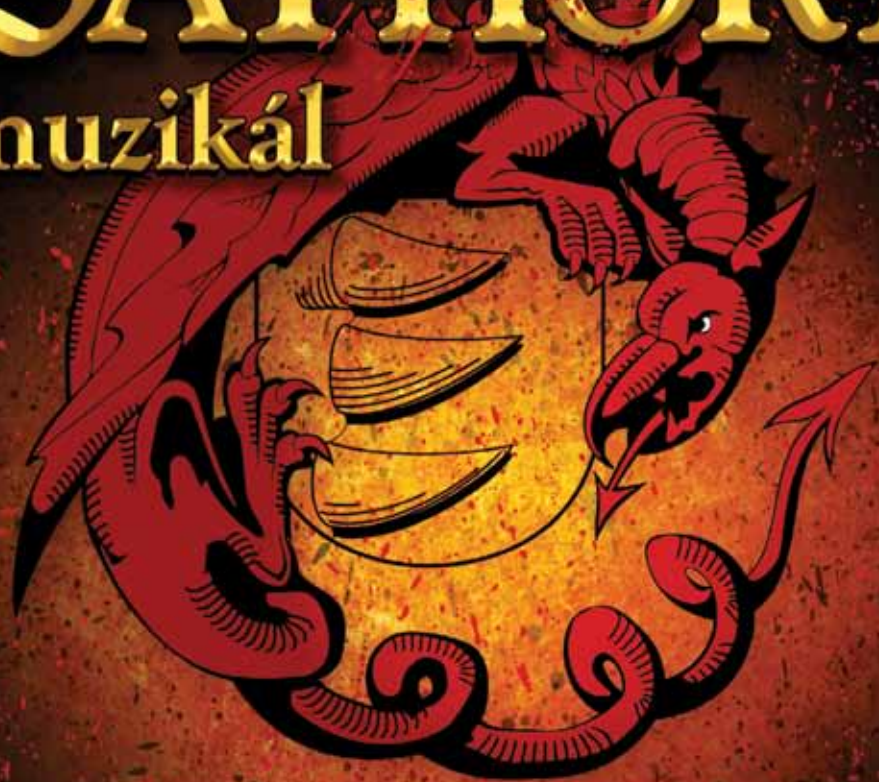
Bol som zmanipulovaný, kým som bicykloval. Nie náhodou cieľ mojich cykloprechádzok bol: SO-ROŠKA. ■

LEGENDY OŽÍVAJÚ

Alžbeta

BÁTHORY

muzikál



I. Blahút • S. Palúch • S. Hudec B. • V. Vartíková • M. Rovňák
P. BRAJERČÍK, J. HANSMAN, A. MOJŽISOVÁ, M. MAJESKÝ,...

TOUR 2021

Predpredaj vstupeniek: v sieti **predpredaj** sk

MÝSTIK
divadlo

Partneri:



CULTUS
KUZINY



MARKÍZA

brose
Kultúrna a športová spoločnosť

oznam.sk

RODINA A ZDRAVIE

MÁJ-JÚN 2021

ZABUDNUTÉ VÚŠIVKY
STARÝCH MATERÍ OŽÍVAJÚ
POD RUKAMI NÁVRHÁRKY

CHRONICKÉ VENÓZNE OCHORENIE

TETA BRDÁRSKA
ZVIDITEĽŇUJE GEMER

BYLINKOVÝ VANKÚŠ

PREČO JE DIGITÁLNA GRAMOTNOSŤ
PRE DETI DÔLEŽITÁ?



INTERNETOVALEKAREN.EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

**DOKTOR SIRUP
S PRÍCHUŤOU GINGER COFFEE**
KALCIOVÝ SIRUP
200 ML



9,16 €
7,48 €

**STREPFEN
MED-CITRÓN**
PASTILKY
24 KS



9,79 €
5,19 €

THERAFLU
PRECHLADNUTIE A CHRÍPKA
HORÚCI NÁPOJ
14 VREČIEK



12,04 €
6,67 €

**NUROFEN PRE DETI
4% JAHODA**
PERORÁLNA SUSPENZIA
100 ML



9,01 €
7,67 €

VITAR MUDRÁČIK
MULTIVITAMÍN S RAKYTNÍKOM
PRÍCHUŤ LESNÁ ZMES
60 TABLIET



10,22 €
8,34 €

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



9,50 €
7,60 €

SUNAR PREMIUM 1
POČIATOČNÁ MLIEČNA VÝŽIVA
OD NARODENIA
600 G



15,87 €
12,94 €

**PAMPERS
PREMIUM CARE**
NEWBORN 3 MIDI (5-9 KG)
60 KS



19,80 €
13,80 €

**EUCERIN
ELASTICITY+FILLER**
DENNY KREM SPF 15
50 ML



34,19 €
27,83 €

AVENE CLEANANCE
1+1 ZDARMA
MIDLÁRNA VODA
400 ML + 400 ML



21,56 €
17,58 €

**FLECTOR EP
TISSUGEL**
NÁPLAST
5 KS



10,17 €
8,30 €

**ORTHO HELP
EMULGEL DUO EFFECT**
HREJIVÝ MASÁŽNY EMULGÉL
175 ML



11,00 €
8,00 €



KONOPNÉ MAZANIE A ORTHO HELP

DOPORUČUJEME PRI POCITOCH BOLESTIVOSTI
VAŠICH KLBOV A SVALOV.



10 ROKOV SPOKOJNOSTI

www.internetovalekaren.eu



ZABUDNUTÉ VÝŠIVKY STARÝCH MATERÍ OŽÍVAJÚ POD RUKAMI NÁVRHÁRKY

S navrhovaním sa človek pasuje v podstate neustále.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív JAROSLAVA WURLL KOCANOVÁ**

Navrhuje si jedlo, ktoré bude robiť spoločnosť žalúdku a musí to vyriešiť čo najlepšie, nech ostane aj chuť lahodná, aj telo zdravé.

Navrhuje si, ako strávi čas v rámci dňa. Je dôležité plánovať, koľko hodín sa bude myseľ zapodievať pracovnou povinnosťou a koľko zostane pre rozvíjanie lásky akéhokoľvek druhu.

Navrhuje si, ako a s kým prežije život, pri-

čom ho je treba rozriešiť do takej miery, aby bol zmysluplný.

Nie je to veru ľahká úloha a nie je možné striasť sa jej.

Nuž a potom existuje žena ako Jaroslava Wurll Kocanová, ktorá navrhuje i oblečenie a robí to nielen svedomito, ale aj skutočne vynikajúco. Predurčuje ju k tomu dobrý vkus, múdrosť a pochopenie.

BOLO TO TAK VŽDY

Jaroslava Wurll Kocanová mala odjakživa blízke spojenie so šitím. Vo veku, v ktorom bolo možné nazývať ju malým dievčaťom, však snívala o všeličom. Profesionálne ju to ťahalo hádam na každú stranu, a túžba po povolani sa menila tak rýchlo, že po nej nezostalo nič, iba ak matná spomienka.

„Chcela som byť letuškou, baletkou, pilotkou a dodnes ma drží starať sa o zvieratá. Ako deti sme sa so sestrou hrali s bábikami, šila som im svetre z ponožiek, sukne a šaty a neskôr sme sa hrali na mólo, ako tie bábiky predvádzali jednotlivé kusy. Navrhovanie a šitie sa stále dookola striedalo s nejakým iným povolaním, šitie ale stále bolo vyššie nad ostatnými,“ opisuje svoj vzťah k návrhárskej činnosti Jaroslava, ktorej prvý výrobok sa stihol zrodiť ešte dávno. Boli ním šaty na stužkovú slávnosť a ona si dodnes pamätá ich vzhľad.

„Označila by som ich za klasický Princess štýl, korzetový strih s dlhou kruhovou sukňou. Boli z červeného taftu, s kontrastnou bielou čipkou cez hrud', bez výšiviek.“

Sama o sebe tvrdí, že síce dokáže nekonečne dlho presedieť so sklonenou hlavou a so srdcom ponoreným do práve sa tvoriacich šiat, ale s presnosťou vyjadriť štýl, ktorý je pre ňu typický, jej spôsobuje nemalé ťažkosti.

„Nerada opisujem všeobecne to, čo vytvorím. Dokážem pri stroji a ihle sedieť aj 20 hodín denne, no keď treba niečo opísať alebo napísať niečo o sebe, hľadám slová celý deň. Mám rada jednoduché strihy, kde vyniknú farby výšivky.“

PODNIKATEĽKA

V tvrdom prostredí podnikania sa jej podarilo uspieť v rannej mladosti. Jednoznačne k tomu prispela skutočnosť, že sa nikdy nevzdávala sna.

„Chcela som robiť a tvoriť, čo ma baví, nevzdávala som sa toho sna. Čo presne mi pomohlo alebo čím sa mi podarilo presadiť, neviem povedať. Snažila som sa ponúknuť na trh to, čo by som aj ja rada nosila, ale nikde som to nevedela nájsť,“ prezrádza Jaroslava Wurll Kocanová, ktorej recept na úspech vyznieva jednoducho a zložito zároveň.

Na vykročenie z komfortnej zóny ponúka len málo ingrediencií.

„Chuť pracovať a trpezlivosť, veľa trpezlivosti. Nie vždy všetko vyjde podľa predstáv, treba počítať so všetkým.“

V TRIČKU

Proces kreovania kolekcie si vyžaduje viac ako len sústreďenie. V súčasnosti ich má rozpracovaných hneď niekoľko.

„Ja tvorím kolekciu priebežne počas iných kolekcií. Momentálne máme rozpracované 4 rôzne kolekcie. Na začiatku je myšlienka, niečo sa mi zapáči, nejaký útržok výšivky, alebo časť odevu, kroja, za kreslím si to a nechám si to uležať v hlave. Postupne sa ku kolekciám vraciam a dopĺňam ich, čo sa ku ktorej by mohlo hodiť, čo by som aj ja rada nosila a chcela vidieť v uliciach.“

Keď sú už vzory zozbierané, rozložím si to všetko na zem, pripravím strihy, návrhy a začnem vykreslovať Vzory priamo na strihy. Vyberie sa hlavný vzor, ktorý pôjde aj do vyšívacích strojov, vzory na ručne vyšívanie a postupne sa vyrábajú už konkrétne modely. Keď sú výšivky hotové, pozošívajú sa prototypy, nafotia na modelkách. Návrhy na papieri sú veľakrát iné ako už reálne hotové modely. Kolekcie sa neskôr dopĺňajú a obmieňajú aj o iné farby,“ s radosťou detailne opisuje svoje zaužívané pravidlá a postupy.

Prirodzene, každá kolekcia má v sebe vdychnutú jedinečnosť, avšak Jaroslava sa usiluje





zachovať si aj vlastný odtlačok, na základe ktorého by sa rozpoznalo jej dielo.

„Kolekcie navrhujem podľa oblasti, z ktorej vzor výšivky pochádza. Každá jedna kolekcia je iná, ale zároveň sa snažím zachovať jednoduchý štýl strihov. Technické strihy sú v kolekcii rovnaké, menia sa malé detaily, ktoré pri celkovej kolekcii dávajú iný šmrnc. Každé kolekcie ladíme aj farby podľa danej výšivky. Hlavný model kolekcie sa zameriava na celko-

vý štýl a farebnosť,“ nenecháva nič na náhodu Jaroslava Wurll Kocanová, ktorá neváhala a s čitateľom sa ochotne podelila aj o kúsok seba samej. Prezradila totiž, čo si rada oblieka a v akom odeve je možné stretnúť ju, napríklad, uprostred lesa.

„Keďže som väčšinu času v ateliéri alebo v lese, najčastejšie ma stretnete v tričku a legínach. V lete ale rada nosím krátke šaty a sukne.“



CHRONICKÉ VENÓZNE OCHORENIE



Napriek stále trvajúcej kalendárnej jari, sa pomaly ale isto dostávame k vo všeobecnosti najobľúbenejšiemu ročnému obdobiu, k letu. Príjemné rána a horúce dlhé dni, počas ktorých sa nemusíme skrývať pod nekonečné vrstvy oblečenia a zúfalo utekať pred neľútostnými vrtochmi mrazu a vetra.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

No ako so stúpajúcimi číslami na teplomeroch zhadzujeme nánosy oblečenia, neúprosne nás začína hrýzť pochybnosť, či si skutočne môžeme dovoliť vyjsť doslova s kožou na trh. Je úsmevné uvedomiť si, že aj tu ide v podstate o ďalší zo životných paradoxov: tak ako pocit slobody a ľahkosti bytia, tak aj spoločenský tlak a zdanlivo posvätné nároky umelohmotnej krásy máme zakorenené na rovnakom mieste – v našej hlave. Ak však subjektívne vnímané estetické nedostatky predznamenávajú zdravotný problém, nemôžeme si dovoliť brať ich na ľahkú váhu. Estetika – neestetika, tu ide predsa o viac. So skracujúcou sa dĺžkou sukni a nohavíc sa v letnom období hlásia o slovo viac či menej viditeľné rozšírené žilky, ktoré si veselo brázdia naše nohy po celej ich dĺžke. Čo sa teda skrýva za týmto nášmu oku nelahodiacim stavom?

Rozšírené žilky alebo tzv. metličky patria z odborného hľadiska pod múdro znejúci pojem chronické venózne ochorenie. Ide o širokú škálu chronických ochorení žilového systému s progresívnym charakterom, čo znamená, že so stúpajúcim vekom dochádza k zhoršovaniu jeho príznakov. Patrí medzi civilizačné ochorenia a postihuje predovšetkým ženskú populáciu. Medzi rizikové faktory vzniku a zhoršo-

vania príznakov patrí okrem veku a ženského pohlavia aj dedičná predispozícia, nedostatok pohybu vrátane dlhého sedenia alebo naopak stáť, nadváha, fajčenie, vystavovanie sa horúcemu prostrediu, vplyv má taktiež nosenie prítlesného oblečenia a vysokých podpätkov. Na začiatku ochorenia stojí oslabenie žilovej steny, strata jej pružnosti a prirodzeného napätia, čo vedie k rozšíreniu žily. K chorobnému rozšíreniu žíl sa následne pridáva nedovieravosť ich chlopní, ktoré si môžeme zjednodušene predstaviť ako dômyselne porozmiestňované dvierka po celom našom cievnom systéme, ktoré plnia kľúčovú úlohu pri riadení správneho toku krvi. Takto dochádza k hromadeniu krvi v povrchovom žilovom systéme, znižuje sa prietok krvi a tým aj oxyličovanie cievnej steny, čím dochádza k jej poškodeniu. To predstavuje vstupnú bránu pre vznik zápalu. Chronicky pôsobiaci zápal ďalej poškodzuje cievnu stenu, žila sa ďalej rozširuje a odtok krvi sa zhoršuje, vzniká opuch. V pokročilých fázach sa zápal šíri do okolia a spolu s nedostatkom živín vyvoláva zmeny na koži, ktoré môžu vyústiť do najťažšieho štádia ochorenia – vredu predkolenia. Z uvedeného vyplýva, že chronické žilové ochorenie má z hľadiska objektívnych príznakov niekoľko štádií od naj-

ľahšieho takmer bezpríznakového cez štádiá metličiek, krčových žíl, opuchov až po kožné zmeny a obávaný vred predkolenia. Pri klasifikácii ochorenia má rozhodujúci vplyv aj subjektívny pocit pacienta. Zaujímavé je, že lekári sa v praxi často stretávajú s prípadmi, keď pacienti v objektívne ľahšom štádiu ochorenia popisujú silné a nepríjemné pocity a pacientov so závažnejším klinickým nálezom subjektívne netrápia žiadne ťažkosti. Medzi najčastejšie udávané subjektívne prejavy patrí pocit ťažkých a unavených nôh, nepokoj, mravenčenie až trpnutie nôh, ktoré sa zintenzívňuje k večeru, často s výskytom nočných krčov.

Návštevy lekára sa skutočne netreba obávať. Dôležitá je dôkladná rodinná a pracovná anamnéza so zreteľom na výskyt ochorenia v rodine, prekonané cievne ochorenia, riziková záťaž v rámci pracovnej rutiny. U žien je podstatná informácia ohľadom užívania hormonálnej liečby. Lekár vyšetří pacienta pohmatom v stoja a v ľahu, z prístrojových vyšetrení je základom bezbolestná sonografia, ktorá lekárovi umožní posúdiť anatomický stav žilového systému a zároveň zhodnotiť jeho funkčnosť. Väčšina pacientov s diagnostikovaným chronickým venóznym ochorením sa nachádza v jeho počiatočných štádiách s klinicky minimálnym nálezom. Ak pacient nepopisuje subjektívne ťažkosti, ktoré by významne narušovali jeho každodenný život, nie sú potrebné ďalšie vyšetrenia ani invazívna liečba. Správne nastavená konzervatívna liečba dokáže stabilizovať ochorenie, čím predídeme jeho vývoju do vyšších štádií.

Zasadná je zmena životného štýlu. Je nutné strážiť si telesnú hmotnosť, vyvarovať sa tesnému oblečeniu a u žien vysokých podpätkov (max. 3 – 4 cm). Žilovému systému neprospieva dlhodobé sedenie ani státie, preto je dobré vykonávať v pravidelných intervaloch aspoň nejaký pohyb ako je prešľapovanie, striedavé našľapovanie na špičky a päty, či krúženie členkami. Ak do svojho bežného režimu

zaradíme pravidelné cvičenie, obmedzíme opuchy a pocity nepríjemnej večernej ťažoby nôh. Vhodné je vykladanie si nôh do vyvýšenej pozície počas sedenia i spánku. Vyhybať sa treba príliš horúcemu prostrediu ako je napr. sauna, naopak úľavu prináša striedavé sprchovanie nôh studenou a teplou vodou. Najefektívnejším prostriedkom liečby je nosenie kompresívnych pančúch, ktoré sú základným kameňom úspechu. Existujú v rôznych triedach kompresie, vyššie triedy sú preplácané zdravotnými poisťovňami. Vyrábajú sa v rôznych farebných prevedeniach, s uzavretou či otvorenou špičkou, v dĺžke podkoleniek, stehenných či klasických nohavícových pančúch. Veľkosť sa vyberá na základe zmerania dolnej končatiny v jej kľúčových bodoch, o čom je pa-



Health culture Konopné mazanie ŽILY-CIEVY

Mierne chladivý, upokojujúci a regeneračný gél na pokožku. Gél obsahuje bio konopný olej, vitamín E, štandardizované extrakty z hamamelu virginického, divozelu veľkokvetého a pagaštanu konského. Je určený pre jedincov s dedičnou dispozíciou výskytu krčových žíl a zápalov žíl, pre osoby v sedavom zamestnaní alebo naopak, dlho stojace.

cient bližšie poučený v lekárni či výdajni zdravotníckych pomôcok. Kompresívne pančuchy sa nasadzujú ráno, kým je krvné riečisko vyprázdnené. Prvé pocity pri nosení môžu byť nekomfortné, preto je treba si na ne zvyknúť postupne sa predlžujúcou dobou ich nosenia. Medikamentózna liečba venofarmakami je doplnkom tej kompresívnej. Ide predovšetkým o látky prírodného pôvodu a to najmä flavonoidy diosmín a hesperidín z citrusových plodov, ktorých prospešný účinok opakovane dokazujú klinické štúdie. Zvyšujú žilové napätie, znižujú priepustnosť ciev a znižovaním uvoľňovania zápalových mediátorov sú aj prevenciou vzniku zápalovej reakcie. Flavonoidy vo venofarmakách bývajú dopĺňané saponínmi, pričom najpoužívanejší je aescín izolovaný z pagaštanu konského s dokázanými účinkami proti vzniku zápalov a opuchov. Pri nepríjemných pocitoch po celom dni pomáhajú aj lokálne aplikované gély s obsahom prírod-

ných výťažkov napr. zo spomínaného pagaštanu konského, hamamelu virgínskeho, viniča hroznotorodého či konopného oleja. Pozitívnym aspektom gélu ako liekovej formy je jeho úľavu prinášajúci chladivý efekt. Nepochopiteľným bohužiaľ ostáva fakt, že aj napriek vysokému výskytu chronického žilového ochorenia, nemáme na slovenskom trhu žiaden liek s obsahom venofarmák, ktorý by bol aspoň čiastočne preplácaný na základe zdravotného poistenia a tak vysoká cena týchto liekov odrádza pacientov a spôsobuje neochotu pokračovať v dobre nastavenej liečbe.

Chronické žilové ochorenie nie je teda len chybičkou krásy našich nôh. Ide o zdravotný problém, ktorý musíme brať na vedomie a ak aj nad ním nemôžeme vyhrať, skúsme ho aspoň o pár krokov predbehnúť a zachytiť ho včas. Ak sa aktívne začneme o naše žily starať, dokážeme tohto protivníka udržať na uzde a dospieť k dohode v prospech nášho zdravia. ■



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

DARY ZEME

Himalájska soľ



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

Ľan hnedý BIO



Je proti rakovinová bomba. Ľanové semiačka obsahujú cenné látky, ktoré uzdravujú celé telo a chránia bunky pred rakovinovým bujením a pred inými vážnymi ochoreniami... Podporujú obranyschopnosť tela. Majú detoxikačné účinky - prečišťuje 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. „Prečišťujú“ 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 hlad.

Tekvicové semienka BIO



Tekvicové jadierka v BIO kvalite sú zdravé, majú nižšiu energetickú hodnotu ako čipsy alebo iné slané masčky a podporujú celé telo k lepšiemu zdraviu. Ti, čo potrebujú schudnúť si taktiež prídu na svoje. Podporujú zdravé chudnutie, odvodnenie organizmu, doplnenie správneho tuku, odstránenie zlého cholesterolu a prečistia Vám celé telo od škodlivých látok. Silná podpora obranyschopnosti. Ochrana buniek pred rakovinovým bujením a pôsobením voľných radikálov. Prevencia rakoviny - detoxikačné účinky. Antiseptické účinky - protizápalové. Znižujú vysoký krvný tlak - znižujú vysoký cholesterol. Prevencia kardiovaskulárných ochorení. Dopĺňajú dobrý tuk do organizmu. Odvodňuje nadbytočnú vodu - prečišťujú obličky a močové cesty. Zlepšuje trávenie - podporuje tvorbu žalúdočných štiav. Podporujú pravidelné vyprázdňovanie. Prírodné antidepresívum - zlepšuje náladu - udržiava zdravý nervový systém

Slnečnicové semienka BIO



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

produkty Dary zeme nájdete na

www.internetovalekaren.eu



RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

MAGICKÁ LIEČIVÁ BAZA

Baza čierna je liečivá bylina, ktorá sa ľahko môže stať obľúbenou súčasťou nášho jedálneho a pitného režimu. Je zdrojom vitamínov A, B a C. Obsahuje množstvo chemických látok, ktoré telo človeka potrebuje. Z bazy sa využívajú kvety, plody a mladá kôra.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Kvety sa zbierajú v priebehu mesiaca máj a jún, keď sú plné peľu. Z nazbieraných kvetov si môžeme pripraviť osviežujúcu limonádu, sirup alebo ich môžeme vypražiť v cestíčku.

BAZOVÁ LIMONÁDA

Umyjeme 20 bazových kvetov. Umiestnime ich do priehľadnej sklenenej fľaše. Pridáme kokosový cukor podľa chuti, 3 nakrájané citróny a zalejeme 4 litrami vody. Sklo umiestnime do okna, kam svieti slnko a necháme odstáť 48 hodín. Limonádu precedíme a podávame s ľadom a ozdobíme lístkom mäty.

BAZOVÉ KVETY V CESTÍČKU

Umyté a osušené kvety bazy namáčame do cestíčka. Potom ich vkladáme do rozpáleného kokosového oleja a vypražíme. Kokosový olej je na vyprážanie tou najzdravšou alternatívou. Vďaka vysokému obsahu nenasýtených mastných kyselín je odolný voči vysokým teplotám. Použite ho však málo. Cestíčko si pripravíme zmiešaním múky, vajíčka, jogurtu, trochou vody a štipkou soli.

Vypracujeme z neho stredne husté cestíčko, do ktorého pridáme sezamové semienka.

BAZOVÝ SIRUP

Pripravíme si 35 kvetov bazy čiernej. Umyjeme ich a odstránime drevnaté stonky. Kvety vložíme do 2 litrov prevarenej vody. Pridáme šťavu z troch citrónov. Zamiešame a necháme odstáť 48 hodín. Zmes scedíme a zachytené kvety vyžmýkame. Tekutinu zohrejeme na 50 stupňov Celzia a pridáme 1,5 kg kokosového alebo trstinového cukru. Za stáleho miešania ho necháme rozpustiť. Takto vzniknutý sirup nevaríme. Zničili by sa tak vzácne vitamíny. Ešte horúci sirup prelejeme do dôkladne umytých fliaš a uzavrieme. Skladujeme na chladnom, tmavom mieste.

BAZOVÝ ČAJ Z ČERSTVÝCH KVETOV

Prevaríme pol litra vody. Vložíme za hrst umytých bazových kvetov a necháme lúhovať 10 minút. Čaj precedíme a podávame s medom. ■

Dary Zeme
Kvalita z lona prírody

Bio

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

Coconut oil
Kokosový olej

Kokosový cukor
Chia semienka
Slnečnicové semienka

KOKOSOVÝ OLEJ | KOKOSOVÝ CUKOR | CHIA SEMIENKA | SLNEČNICOVÉ SEMIENKA



Pri príležitosti 80. narodenín Igora Kovačoviča, Detva (2018)

TETA BRDÁRSKA ZVIDITEĽŇUJE GEMER

Láska by mala byť nielen trpezlivá, dobrotivá a všetko znášajúca, ale ladilo by k nej i pomenovanie večná.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív MÁRIA BRDÁRSKA-JANOŠKA**

Veď predsa ak sa raz srdce pre niečo alebo niekoho rozhorí, plameň by nemal zhasnúť len tak z ničoho nič.

Jeho cieľom a výsadou je tĺcť a neustále si pripomínať, čo bolo na počiatku, keď sa plameň zdal celkom malíčičký.

Nepatrí sa síce vraviť za druhého, ale s trochu drzosti a štipkou dobroprajného úsmevu si dovoľm tvrdiť, že Mária Brdárska- Janoška pozná večnú príchut' lásky. Jej zaľúbenie sa nachádza v speve a vie o tom celý-celučičký Gemer.

TETA

Mária Brdárska-Janoška sa narodila 14. marca a v práve prebiehajúcim roku jej bolo umožnené oslaviť 84 narodeniny.

Život vložila do rúk obce Rejdová a okolie známe i neznáme, si ju hlboko váži. O tom, že si ju ne jeden obľúbil, svedčí i skutočnosť, že je rozchýrená jej prezývka, v rámci ktorej sa pripustila istá familiárnosť. Oslovuje sa totiž teta Brdárska, a len čo sa dakde vysloví jej priezvisko, ihneď si každý vytvorí spojitosť medzi ňou, spevom a náklonnosťou k obyčajom.

Och, ale aby sa nepredbiehalo, všetko sa to začalo ešte dávno-pradávno, keď teta Brdárka bola malým dievčatkom. Pospevovala si odjakživa, odkedy si pamätá, že dýcha a kráča. Uznania za umenie sa jej dostávalo v rannom detstve a komplimentami nešetřili ani susedia, ale skúpa nebola ani jej pani učiteľka. Vystupovala v prostredí dediny, dôverne sa zoznámila s mikrofónom a potom... Áno, inak sa to napísať nedá, potom zasiahol mocný a nepredvídateľný osud.

V roku 1953 sa v rodnej obci vymyslelo, že by bolo dobré založiť folklórny súbor Hôra. Do

jeho organizačnej štruktúry sa s ochotou zapojil aj istý účtovník, menom Ján Brdársky. A ktože bol sólistkou súboru? Správne, nebol ňou nikto iný ako výnimočná Mária, ktorá v tom čase ešte ani len netušila, že pôvabný mládenec Ján, sa neskôr stane jej milovaným manželom.

Či to tak malo byť a či nie, po sobáší sa dostavila ponuka, aby šikovná speváčka išla do veľkého hlavného mesta ako sólistka do Lúčnice, avšak rodinné udalosti jej príležitosť zmarili. Vernosť teda zachovala pôvodnému zoskupeniu a zaiste nikto, koho sa jej nadanie dotklo, to neľutuje.



Hore: s manželom Jánom (1970), Dole: s dcérou Máriou (1975), Vpravo: tanec ponad fľašu (1975) na gemerskom folk festivale v Rejdovej





Rok na Gemerí, Rožňava (2010)

NESMIERNE SA JEJ DARILO

Dlho-predlho pôsobila vo folklórnom súbore Hôra, vďaka čomu sa do sýtosti rozvinul jej viacnásobný talent. Prejavila sa jednak ako speváčka, a jednak ako rozprávačka a autorka niekoľkých zvykových pásiem.

So súborom je dokonca natoľko spriaznená, že na isté obdobie mu slúžila naplno ako jeho vedúca.

V kariére sólovej hudobníčky sa jej taktiež nesmierne darilo, veď napokon uspela v súťažiach, zvíťazila a získala také aj onaké ocenenia, a ako keby to nebolo dostačujúce, úspešne priviedla na svet i CD.

PÍŠE

Teta Brdárska-Janoška síce v súčasnosti ne-

účinkuje vo folklórnom zoskupení, napriek tomu neprestala zmysluplne zaplňať čas, ktorý jej bol na zemi vymieraný.

Áno, operácia kolena ju mierne znevýhodnila, avšak ona si našla inú činnosť a bola by veru škoda, ak by sa do nej nevydala so všetkou silou.

Pýtaš sa, čitateľ, čo také robí?

Nuž vedz teda, že píše. Spisuje piesne, čo sa spievali na Gemerí, ale nepohrda ani spísovaním príbehov, čo kedysi začula.

A ak by sa niekto domnieval, že azda si už teta Brdárska nezaspieva, nech sa nemýli. Veruže si zaspieva!

Nahrála dokonca aj náboženské piesne, ktoré členovia evanjelickej cirkvi ľúbili nôtť v minulom storočí.

SILNÉ MOMENTY

Ak by sa počet nezabudnuteľných okamihov dal zozbierať a zviazať do vreca, teta Brdárska by nemala jedno, ba ani dve vrecia. Zaiste by so sebou ťahala veličinný kufor a vňom by uchovala spomienky.

Zavše, aby sa dokreslila jej osobnosť, spomeniem udalosti, prostredníctvom ktorých sa prejavila jej sila, odvaha a hĺbka vzťahu k hudbe.

V ktorýsi deň sa zúčastnila na vystúpení a stalo sa niečo nezvyčajné. Speváčka, ktorá sa mala predviesť, akosi nechodila a nechodila a bolo treba zastúpiť ju.

Režisér si robil starosti, a tak dal výzvu. Nech sa prihlási dakto z prítomných, kto by ju bol zastúpil. Teta Brdárska, výdatne posmeľovaná ešte niekým ďalším, zdvihla ruku a zaspievala bez prípravy tak, až si vyslúžila veľký obdiv.

Hore: Koncert s Kandráčovcami (2015),
Dole: Folklórny festival Východná (2013)

V inakší večer, keď jej telo bojovalo po výmene kolenného kĺbu, ledva dokázala vykročiť k pódiu, a predsa tam vstúpila a spevom obohatila galaprogram.

No a azda najemotívnejšie by mohol pôsobiť zážitok z nemocnice. Jej manžel ležal na smrteľnej posteli, život ho už pomaly mŕňal a tu zrazu pán, čo bol vedľa, spoznal v jeho manželke speváčku. Ján Brdársky bol taký pyšný, že ju poprosil, či by azda nezaspievala aj na mieste, na ktorom dýcha choroba. A ona zaspievala.





ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

BYLINKOVÝ VANKÚŠ

Príroda je úžasná. Krásna. Múdra. Je tu niekoľko miliónov rokov, mnohonásobne dlhšie ako ľudstvo samo. Poskytuje nám všetko, čo je k životu potrebné. Sme jej súčasťou. Každý kto si reálne uvedomí silu a veľkosť prírody, začne k nej pristupovať s rešpektom a úctou. Tá sa mu za to odmení, odkryje pred ním svoje poklady a poskytne úľavu aj na rôzne neduhy. Aj také, ktoré prináša so sebou moderná doba – nespavosť, stres, depresie.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

S nadchádzajúcou sezónou bylín sa môžete pripraviť na výrobu vlastného bylinkového vankúšika, ktorý váš interiér nielen esteticky dotvorí a rozvoní, ale napomôže aj k lepšiemu spánku, dobrej nálaďe, zaženie zlých snov a prispieje k relaxácii celého organizmu.

Samotnému vyhotoveniu bylinkového vankúšika predchádza zber bylín. Je vhodné

nazbierať viac druhov bylín. Dôkladne ich vysušiť a posekať. Bylinkový vankúš môže byť jednozložkový alebo viaczložkový. Pre tých, ktorí skúsenosť s bylinkami a ich účinkami ešte nemajú, odporúča sa vyhotoviť viac jednozložkových vankúšov.

Z ľúbivej prírodnej látky vystrihneme poťah. Odporúča sa použiť hustotkanú textíliu

– ľan alebo bavlnu. Látku zošíjeme do tvaru vankúša a naplníme prírodnou vatou. Do vnútra výplne vložíme za hrst sušených bylín jedného druhu, prípadne kombináciu viacerých druhov.

AKÉ BYLINKY SÚ VHODNÉ?

Medovka pôsobí proti stresu a depesiám. Uvoľňuje celý organizmus a navodzuje príjemné zaspávanie. Vankúšik s medovkou prispieva k osvieženiu mysle a dobrej nálade.

Vankúš s obsahom vyváženej zmesi materskej dúšky, levandule a medovky okrem toho, že napomôže uvoľniť napätie a stres, zmierni depresiú, má blahodárne účinky na dýchacie cesty. Príjemná vôňa náplne vankúšika pomáha k ľahšiemu zaspávaniu a pokojnému spánku.

Vôňa kvetov levandule potláča bolesti hlavy a nervozitu. Navodzuje príjemné zaspávanie a ukladňuje. Pomáha pri nespavosti. Vankúš s levanduľovou náplňou sa môže umiestniť aj do skriň, kde pôsobí ako vonný doplnok a chráni prádlo pred moľami.

Klinčeky pomáhajú zahrievať organizmus

počas chladných dní. Pretože sú klinčeky veľmi aromatické, odporúča sa vložiť do náplne vankúša maximálne 4 kusy.

Po chmeľovej výplni sa odporúča siahnuť v prípade, ak sa hľadá riešenie na zmiernenie chrápania. Účinne pôsobí aj pri liečení neuróz a vysokého krvného tlaku. Chmeľové šišky je vhodné zbierať na jeseň.

Bylinky vo vankúšiku vydržia plniť svoju funkciu približne jeden rok. Potom je potrebné bylinky vymeniť. Počas obdobia používania sa odporúča vankúšik občas pomrviť prstami, aby sa vonné esencie z bylín uvoľnili.

Tým, že vôňa bylín pomôže navodiť zdravý spánok, dochádza aj k posilneniu imunity a k rýchlejšiemu zotaveniu organizmu. Ale ako to už býva pravidlom, aj z toho najlepšieho veľa škodí. Preto používanie bylinkových vankúšov sa neodporúča dlhodobo. Vhodnejšie je používať vankúšik s prestávkami. Ak je pre niekoho šitie bylinkového vankúšika komplikované, ale rád by si vyskúšal prínos aromaterapie, môže si vyrobiť menšie vrecúško, ktoré sa na noc vloží pod vankúš. ■

DOMÁCA STAROSTLIVOSŤ O ZUBY A ÚSTNU DUTINU

V minulom vydaní sme vám, milí čitatelia, priblížili domáce recepty na krásu a sústredili sme sa na starostlivosť o pleť. Dnes sa pozrieme na možnosti starostlivosti o zuby a ústnu dutinu bez chémie.

Na bielenie zubov existuje mnoho osvedčených domácich receptov. Obľúbený je kokosový olej v kombinácii so sódou bikarbónou. Pozor, nevýhodou tejto kombinácie je vysoký abrazívny účinok. Listy šalvie alebo špenátu sú vhodnou šetrnou alternatívou. Listy sa po posekaní použijú na čistenie zubov. V jahodách sa nachádza enzým, ktorý je prírodným bielidlom. Plody jahody roztlačte vidličkou. Vzniknutú zmes naneste zubnou kefkou na chrup, kde ju necháte pôsobiť. Po piatich minútach si zuby dôkladne vyčistíte prírodnou zubnou pastou.

Ústnu vodu si pripravíme z mäťových listov. Pol litra vody necháme zavrieť, pridáme nasekané mäťové listy, krátko povaríme a necháme lúhovať 30 minút. Po scedení použijeme ako bežnú ústnu vodu, vždy po umytí zubov. ■



PROVOCANT

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

FORCE

miešajú ležernosť a dravosť, vhodná pre aktívnych ľudí, poskytne Vám okamžitú dávku energie. Je to zmyselný parfém pre príťažlivého muža, z ktorého vyžaruje energia.

HYPNÔSE BIEN DONNE

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

LE FEU

Je určený všetkým mužom, ktorí sa neboja vyjsť v ústrety novým zariadeniam, dodá Vám dávku luxusu, harmónie a životného štýlu.

LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE

AME

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

BRILLANCE

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

DÉLICE

Veľmi obľúbená letná vôňa pre dámy všetkých vekových kategórií, ktoré sa chcú cítiť nespútane. Budete si pripadať, akoby ste sa prechádzali po morskej kolonáde. Hlavnou zložkou tohto parfému je sicílsky citrón, ktorý Vás očarí už pri prvom oboznámení.

DANSE POUR PARIS

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

www.defrance.vip



UDRŽATEĽNÁ MÓDA

SVIEŽE OUTFITY

Pripravila AGÁTA LEKEŠ, www.theladiescoffee.com

Ako módna stylistka som sa rozhodla ísť udržateľnou cestou v móde aj v živote. Ako to je? Z začať používať srdce a starý sedliacky rozum. Vyberať si nadčasové strihy a udržateľné materiály, ktoré sú šetrné k prírode a človeku. Pretože už dnes vieme, že naša prosperita závisí aj od dobrej kondície prírody. Zároveň zdieľam pohľad na ženu ako vedomú bytosť, ktorá si zaslúži byť krásna a milovaná.

Vyhľadávam vám a kombinujem štýlové kúsky z rôznych e-shopov, od domácich a zahraničných designérov. Zameriavam sa na prírodné a recyklované materiály, ktoré najmenej zafažujú prírodu a výrobky vyrábané so srdcom. Lebo verím, že aj s touto hodnotou sa dá obliekať štýlovo a krásne.

Do aktuálneho vydania magazínu som pre vás ako inšpirátorku vybrala Petru Dieners. Predváža, ako nosiť šatku s noblesou na bežný deň. Objavila som krásnu dušu, čo tvorí na hodvábne a bavlnené šatky - Andreu Vytlačilovú. Nevie sa vynadávať na jej tvorbu. Basic bielu košeľu zo 100% organickej bavlny som skombinovala s modrou kabelkou od slovenského výrobcu Dajana Rodriguez. A že koľko šikovných talentových ľudí tu máme!

Jemný a zároveň výrazný, taký je druhý outfit. Jemnosť tvoria ľahké topy z 50% viskózy LENZING™ ECOVERO™ z najekologickejšej a najčistejšej viskózy. Výraznosť dodáva kabelka od slovenského výrobcu AMMYLA, ktorú som podčiarkla modrými balerínami z mäkkúchej kože a náramkom z prírodného aqamarínu. ■



PREČO JE DIGITÁLNA GRAMOTNOSŤ PRE DETI DÔLEŽITÁ?

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

Rastúci počet prípadov kyberšikany, či rôznych foriem útokov prostredníctvom sociálnych médií sú dôkazom, že deti treba náležite pripraviť na digitálny svet. Digitálna gramotnosť neznamená len vedieť si pustiť video na Youtube alebo skontrolovať Facebook. Digitálna gramotnosť zahŕňa celú škálu tém ato najmä:

- Bezpečnosť na internete
- Zanechávanie digitálnych otlakov na internete
- Kyberšikana
- Etika vonline prostredí

ČO BY STE MALI DETI NAUČIŤ

Jedným z najdôležitejších aspektov digitálnej gramotnosti je schopnosť vyhodnotiť obsah na internete. Deti by mali vedieť, čo odosielať, zdieľať a prezentujú online. Každý článok, fotografia a video, ktoré uverejňujú, zdieľajú alebo komentujú, hovorí niečo o tom, kto vlastne sú, kde bývajú, čomu sa venujú. Uistite sa, že sa deti naučia, ako narábať s množstvom dostupných informácií. Okrem toho deti musia byť schopné rozlišovať medzi kvalitným obsahom a sporným obsahom. Naučte ich overovať si dané informácie ešte predtým, ako ich zdieľajú.

NESTRÁŇTE SA TECHNOOGIÍ

Niektorí rodičia si myslia, že najlepší spôsob, ako sa vyrovnáť s digitálnou dobou je zakázať deťom používať všetky technologické zariadenia. Namiesto toho, aby sa zoznámili s vecami, ktoré sú k dispozícii ich deťom a učili sa spolu s nimi, radšej predstierajú, že neexistujú. Ale to, bohužiaľ, nie je skutočný svet a nie je to pre dieťa vôbec užitočné. Je oveľa vhodnejšie dieťa naučiť každé zariadenie používať správnym spôsobom a vysvetliť ich pozitíva aj negatíva.

ZÁKLADY ETIKY NA INTERNETE

Dôležité je, naučiť deti základom, ktoré sú v dnešnej dobe veľmi potrebné. Nemali by napríklad zdieľať informácie, fotografie ani videá o inej osobe bez ich povolenia. Musia tiež rešpektovať prácu iných ľudí, to znamená, že sťahovanie hudby, videí, dokumentov, kníh a podobne bez povolenia nie je prijateľné. Pri komentovaní či diskusii by sa mali správať slušne.

Základné pravidlá bezpečnosti, ktoré treba deti naučiť sú:

- Nezverejňovať žiadne osobné údaje
- Nekomunikovať s cudzími ľuďmi
- Nezverejňovať svoje heslá
- Poriadne si premyslieť, aké fotky či videá samého seba dieťa zverejní. Na internete budú navždy, každý ich môže vidieť či stiahnuť kedykoľvek.

Slušnosť musí byť dodržiavaná bez ohľadu na to, či ide o rozhovor zoči-voči alebo diskusiu na internete.

NAUČTE ICH, AKO BYŤ NA INTERNETE V BEZPEČÍ

Nikdy nedovoľte, aby vaše deti boli online skôr, ako sa s nimi porozprávate o online bezpečnosti.

Predtým, ako začnete zaučať deti do digitálnej gramotnosti, je potrebné pozrieť sa na svoje online správanie. Koľko času trávite za počítačom? Čo osebe zdieľate? Dôležité je pochopiť, že vaše používanie technológií ovplyvňuje správanie vášho dieťaťa. Je zároveň potrebné deti naučiť, že aj v online prostredí nesú zodpovednosť za každý svoj čin. Čím skôr začnete deti pripravovať na online prostredie, tým viac ochránite svoje dieťa pred nástrahami virtuálneho sveta a jeho možného dopadu do budúcnosti. ■

Nie je sirup AKO SIRUP



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI 

UNIKÁTNE ZLOŽENIE V 3 LAHODNÝCH PRÍCHUTIACH:



WWW.DOKTORSIRUP.SK



ZINXAVIR IMMUNO

Výživový doplnok pre dospelých v podobe tabliet na cmúľanie s ovocno-mätovou príchuťou. Obsahuje 15 mg zinku v 1 tablete. Zinok prispieva k správne fungovaniu imunitného systému, ochrane buniek pred oxidačným stresom.

Medicprogress Konopné mazanie chladivé

Pri pocitoch bolesti kĺbov a svalov, svalovej únavy a stuhnutosti.



Prenosná kyslíková fľaša OXYGEN

Prenosná kyslíková fľaša OXYGEN predstavuje dokonalý spôsob, ako nabiť energiu a optimalizovať svoje tréningy v posilňovni alebo v exteriéri pomocou inhalačnej fľaše s čistým 99,5 % kyslíkom. Lekárske štúdie z minulosti i súčasnosti ukázali, že vdychovanie kyslíka pred a počas fyzických aktivít zvyšuje vytrvalosť, výkonnosť a skracuje doby zotavenia. Dýchanie s inhalačnou fľašou OXYGEN vám pomôže prekonať letargiu a dosiahnuť špičkový výkon.

Dezimax Univerzálny dezinfekčný prostriedok

Univerzálny dezinfekčný prípravok DEZIMAX na báze alkoholu slúži na efektívnu dezinfekciu a čistenie rúk, predmetov i povrchov. Vďaka svojmu zloženiu s etanolom v koncentrácii 683,06 g/l zaručuje efektívnu ochranu v rámci každodennej prevencie voči kontaminácii baktériami a vírusmi.



Doktor Sirup s príchuťou banánov v čokoláde

Správna voľba pre dobrú imunitu a zdravé kosti. Optimálna kombinácia účinných zložiek pre vysokú využiteľnosť vápnika v organizme. Podporuje udržiavanie zdravých kostí, zubov a svalov, ako aj zdravý imunitný systém. Unikátny prípravok pre celú rodinu.

TRENDY Z LEKÁRNE



Venorex

Venorex je prírodný výživový doplnok s obsahom diosmínu a hesperidínu určený na liečbu a prevenciu ochorení cievného systému spojených s prejavmi chronickej žilovej nedostatočnosti. Diosmín a hesperidín sú látky patriace do skupiny flavonoidov prirodzene sa vyskytujúcich v rastlinách, a to predovšetkým citrusoch.

Venofarmaká majú vplyv na mikrocirkuláciu a makrocirkuláciu cievného systému tým, že bránia prilnutiu bielych krviniek na cievnú stenu ako aj uvoľňovaniu zápalových mediátorov, čím zabraňujú vzniku zápalovej reakcie. Tak tiež znižujú priepustnosť a pozitívne ovplyvňujú krehkosť a lánavosť cievej steny. Zabezpečujú správny žilový tonus (napätie) a chránia bunky vnútornej vrstvy ciev pred stázou krvi. Dokázaný bol aj priaznivý vplyv venofarmák na lymfatický systém, kde majú priamy stimulačný účinok na kontrakciu lymfatických ciev, znižujú priemer lymfatických kapilár a znižujú intralymfatický tlak.

Vďaka ich komplexnému účinku je možné využiť tieto látky v prevencii a liečbe všetkých štádií žilových chorôb.



GREEN DIAMONDS QUATRO DETOX

Chlorella (lat. Chlorella) je rod sladkovodných zelených rias s mimoriadne prospešnými farmakologickými vlastnosťami. Chlorella vulgaris, ako jeden z najvyužívanejších zástupcov tohto rodu, je zdrojom pozoruhodné zmesi látok vrátane vitamínov, minerálov, omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, aminokyselín a proteínov. Doterajšie zistenia podporujú potenciálne využitie týchto rias v prevencii a liečbe vysokého cholesterolu, rakoviny, tráviacich ťažkostí či ako

Ostropesťec mariánsky

Ostropesťec - známy aj ako strieborný bodliak, je jednoročná až dvojročná rastlina do výšky 60-150 cm. V liečiteľstve sa používa predovšetkým pri ochoreniach pečene, rovnako má blahodárne účinky aj na čličník.

Pesťec mariánsky je jedným z najlepšie preverených prírodných liekov na choroby a regeneráciu pečene. Vďaka zato látke menom silymarin, pokladanej za najefektívnejšiu, čo sa týka obnovy pečeneového tkaniva. Táto látka je ešte silnejšia, ako vitamíny C a E.

Ostropesťec znižuje cholesterol, zlepšuje trávenie, napravnúje sliznicu matrice, chráni žily a cievy, detoxikuje a posilňuje pečeň, bojuje proti infekčnej mononukleóze, preukázateľne odstraňuje následky chemoterapie, pomáha proti nízkemu tlaku, používa sa pri otravách jedmi najrôznejších druhov, vrátane otravy hubami, zbavuje pečeň chemických prímies a toxických látok z potravín, chráni pečeň pred škodlivými účinkami z užívania farmaceutických liekov, je obrovským prínosom pri boji proti migréne, závratom, depresii, astme, alergiám či nevoľnostiam počas cestovania.

formy imunostimulačných prostriedkov a účinnej ochrany pred oxidačným stresom. Jačmeň (lat. Hordeum) je jednou z najstarších pestovaných obilnín na svete, pričom väčšina jeho bežných spotrebiteľov nepozná pestrú škálu pozitívnych vlastností, ktorú v sebe skrýva mladý zelený jačmeň. Nachádzajú sa v ňom dôležité vitamíny skupiny B, spolu s vitamínom B12, ktorého hladiny bývajú spravidla ohrozené u vegetariánov a vegánov. Maca je bohatá na vitamíny B, C, E, vápnik, zinok, železo, horčík, fosfor a aminokyseliny. Dodáva energiu, zvyšuje výkonnosť mozgu, vytrvalosť (pri športe i sexe), zvyšuje výdrž, libido, plodnosť a zlepšuje celkový zdravotný stav. Vyrovnáva hladinu hormónov (u mužov i žien), znižuje stres a úzkosť. Stabilizuje náladovosť a depresie. Zlepšuje zdravie zubov a kostí, posilňuje vlasy a znižuje ich vypadávanie. Zmierňuje príznaky menopauzy a PMS. Čistí pleť od akné a škvŕn, napomáha rýchlejšiemu hojeniu rán. Spirulina je rastlina, ktorá dokáže regulovať glukózu, krvný tlak a cholesterol. Zmierňuje zápalové bolesti, má antioxidantné vlastnosti a chráni pred chorobami srdca, pečene a obličiek.

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 nejako 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 Mirom Hruškom a Mirom 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 neuveriteľnú 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 razíme 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.“ ■

ZÁHRADNÁ A KOMUNÁLNA TECHNIKA

Perfektne

vykonaná práca



JOHN DEERE

NOTHING RUNS LIKE A DEERE

Agrokom-Plus spol. s r.o. www.agrokom.sk

Pod Hrádkom 30, 080 05 Prešov, tel.: 0907 334 183, e-mail: mweichrest@agrokom.sk