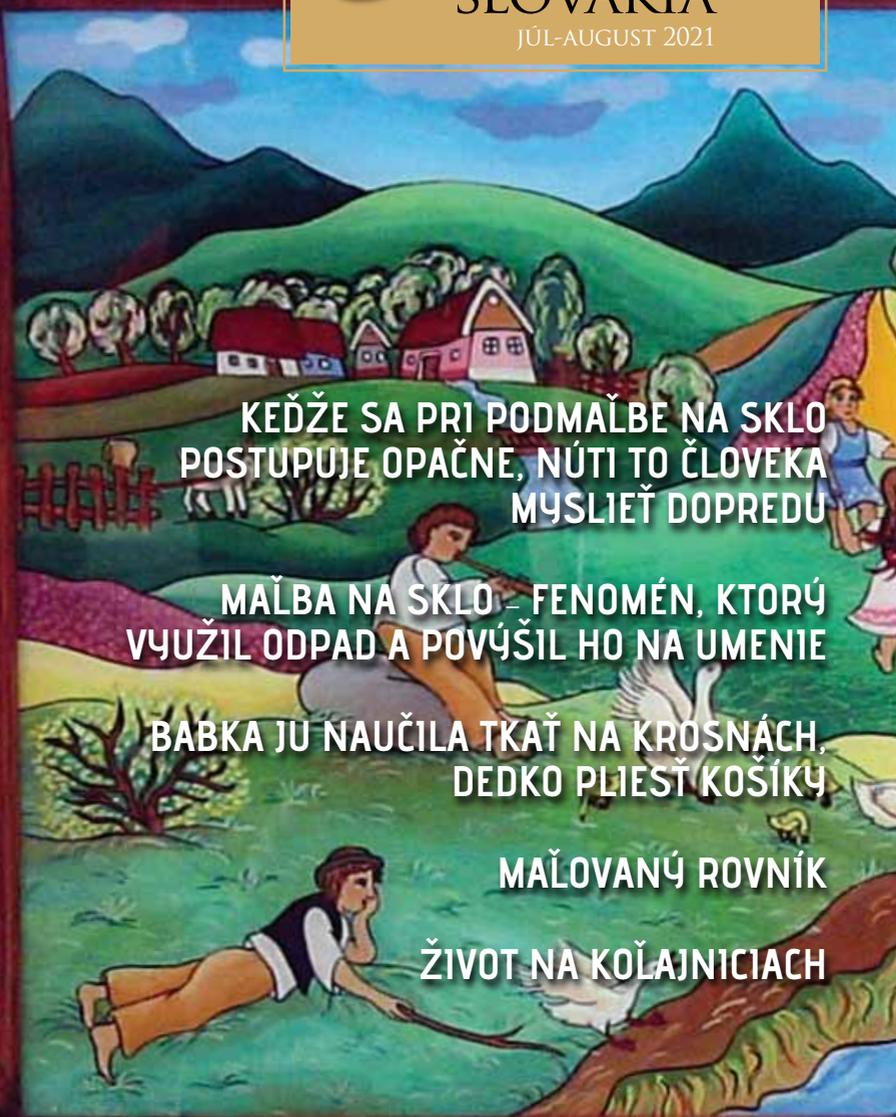


# Class

SLOVAKIA

JÚL-AUGUST 2021



KEĎŽE SA PRI PODMAĽBE NA SKLO  
POSTUPUJE OPAČNE, NÚTI TO ČLOVEKA  
MYSLEŤ DOPREDU

MAĽBA NA SKLO - FENOMÉN, KTORÝ  
VYUŽIL ODPAD A POVÝŠIL HO NA UMENIE

BABKA JU NAUČILA TKAŤ NA KROSNÁCH,  
DEDKO PLIEŠŤ KOŠÍKY

MAĽOVANÝ ROVNÍK

ŽIVOT NA KOĽAJNICIACH

# SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

info@ClassSLOVAKIA.sk  
Tel: +421 904 462 750

www.ClassSLOVAKIA.sk  
www.facebook.com/ClassSLOVAKIA.sk

# Class

SLOVAKIA  
JÚL-AUGUST 2021



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

KEĎŽE SA PRI PODMAĽBE NA SKLO POSTUPUJE OPAČNE, NÚTI TO ČLOVEKA MYSLIEŤ DOPREU | 8

MAĽBA NA SKLO - FENOMÉN, KTORÝ VYUŽIL ODPAD A POVÝŠIL HO NA UMENIE | 13

BABKA JU NAUČILA TKAŤ NA KROSNÁCH, DEDKO PLIEŠŤ KOŠÍKY | 17

MAĽOVANÝ ROVNÍK | 20

KNIŽNICA PRIPRAVUJE PODUJATIA, V KTORÝCH DOMINUJE POÉZIA | 26

ŽIVOT NA KOĽAJNICIACH | 29

OD SVETSKOSTI K SVÄTOSTI | 30

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 4/2021, ročník 4.

DÁTUM VYDANIA: júl 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, +421 904 462 750

FOTO NA TITULKE: archív Jana Míchalová

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: archív Jakub Hanz

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/ClassSLOVAKIA.sk](http://www.facebook.com/ClassSLOVAKIA.sk)

[www.ClassSLOVAKIA.sk](http://www.ClassSLOVAKIA.sk)

# POSTAVÍME VÁM NOVÉ BÝVANIE, KTORÉ VÁS VYSTIHUJE.



## PAPP STAV

[www.pappstav.sk](http://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

Slovensko-anglický text

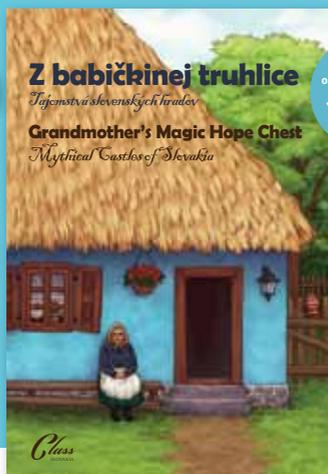
pomáha deťom

i dospelým, Slovákom

i zahraničným budovať

kvalitnú slovnú zásobu

v oboch jazykoch



dotlač  
obľúbeného titulu  
13,50 €



## Knižka oživuje slovenské hrady a zámky

Výnimočná. Presne taká je knižka *Z babičkinej truhlice* s podtitulom *Tajomstvá slovenských hradov*. Krátke a výstižne prerozprávane povesti vtiahnu čitateľa do časov dávno minulých, kedy sa na hradoch a zámkoch písala slovenská história.

Tvorcovia vyše roka hľadali materiál na tvorbu knihy, oslovili pamätníkov, čítali staré kroniky, vyspovedali správcov hradov i pracovníkov múzeí či knižníc. Vďaka ich nadšeniu a úsiliu hrady a zámky opäť ožili. Zrodila sa nevšedná publikácia, ktorá osloví nielen detského čitateľa.

### MOTIVUJE I VYCHOVÁVA

Päťdesiatdva povestí zastrešuje romantický príbeh babičky, ktorá svojim vnúčatám žijúcim v zahraničí každý týždeň napíše list s povestou. Babička takto v deťoch vytvára a rozvíja vrúcny vzťah k domovine svojich predkov,

ktorý ich bude sprevádzať celým životom. Jedinečný kolorit dodávajú knižke krásne, priam dobové ilustrácie.

„Naše hrady a zámky sú nemými svedkami príbehov, ktoré sa tu v minulosti odohrali. Príbehy, či už veselé alebo smutné, sa vďaka podaniu z generácie na generáciu a pomocou ľudskej fantázie dochovali až do dnešných čias. Mnohé z nich sú nositeľmi hodnôt a múdrosti, ktoré nás aj dnes poučia,“ prezradila vydavateľka Lenka Šingovská ideu, ktorá ju priviedla k myšlienke na vytvorenie tohto knižného klenotu.

Na výchovno-vzdelávací rozmer knižky dohľadla historička-didaktička z UPJŠ v Košiciach PaedDr. Alžbeta Bojková, PhD., ktorá povesti recenzovala. Publikácia zaujme aj dvoj-jazyčným, slovensko-anglickým spracovaním. Táto originálna knižka umne propaguje Slovensko a náš kraj nielen doma, ale i vo svete. ■



# 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 138.396 €, 175 m<sup>2</sup>



Typ 2 Cena holodomu 113.397 €, 140 m<sup>2</sup>





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 m<sup>2</sup> do 1302 m<sup>2</sup>. Cena pozemku je od 43 Eur/m<sup>2</sup>. 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. ■

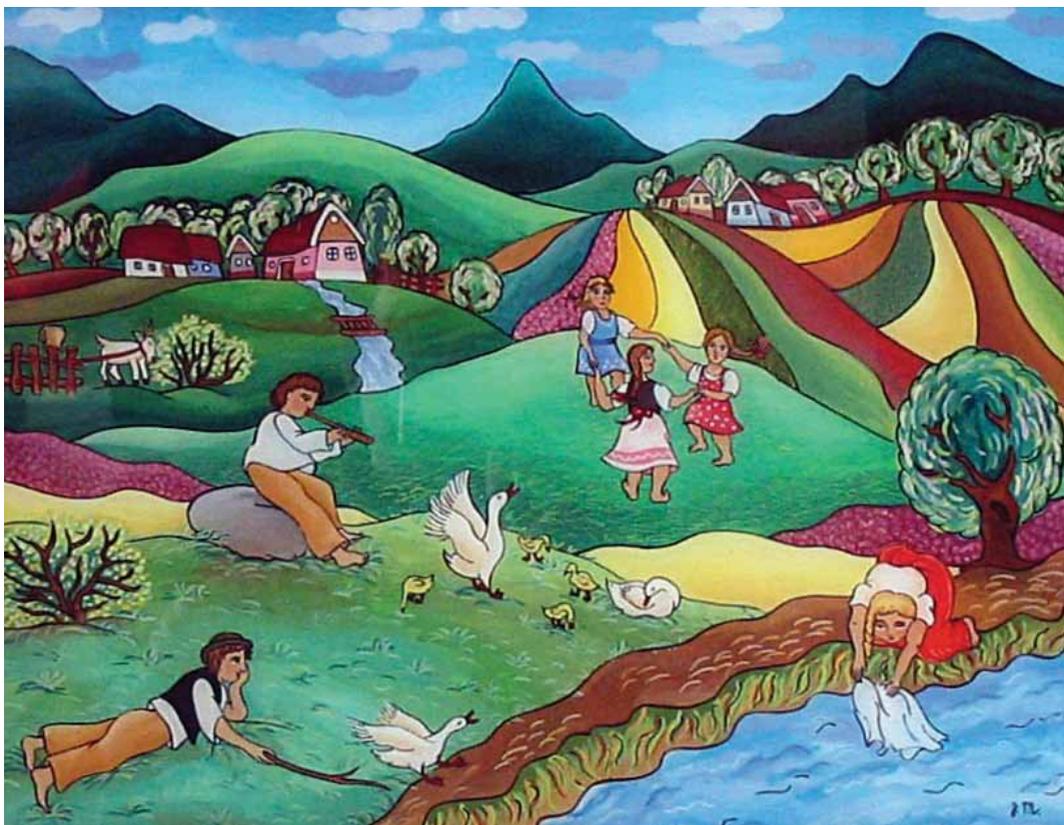
## **Snívate o rodinnom bývaní v štýlovom interiéri s multifunkčným priestorom pre celú rodinu?**

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

**+421 918 492 938**

[www.mondrev.sk/podgombasom](http://www.mondrev.sk/podgombasom)





# KEĎŽE SA PRI PODMAĽBE NA SKLO POSTUPUJE OPAČNE, NÚTI TO ČLOVEKA MYSLEŤ DOPREDU

Maliarka Jana Michalková: „Tu jednoducho neexistujú žiadne skratky. Človek si toto remeslo musí odpracovať.“

Text **ANDREA BERCIK NITKULINCOVÁ**

Foto archív **JANA MICHALKOVÁ**



Pri pohľade na jej diela vás opantá nedefinovateľne krásny pocit domova, zašlých čias a prázdnin u babičky na vidieku. Odrazu pocítite hrdosť na naše tradície, zatúžite po oddychu v lone prírody či v prostredí remeselných jarmokov a folklórnych slávností. To všetko dokáže svojimi obrázkami navodiť sympatická žienka Jana Michalková z Humenného, ktorá sa umeniu sklomalby venuje už dlhé roky. Špecifické sú jej obrazy svätcov doplnené kvetinovými ornamentmi.

Fascinujúce je, že je táto dáma samouk. V počiatkoch sa inšpirovala starými sklomalbami so sakrálnymi motívmi.

„Až neskôr, po zvládnutí techniky, som do svojej tvorby pridala dedinské motívy. Najčastejšie som v rámci nich zobrazovala svoje vlastné spomienky na detstvo či folklórne výjavy,“ prezradila nám talentovaná maliarka, o ktorej umenie je veľký záujem. Maľuje hlavne na sklo a drevo a dnes jej tvorbu charakterizuje špecifický rukopis a štylizácia, ako aj využitie ornamentu. „Ornament bol vždy neoddeliteľnou súčasťou starých sklomalieb. Preto sa ho snažím do mojich malieb zakomponovať. Niekedy sa mi však stáva, že zákazníci chcú daný obrázok, ale bez ornamentu. Vždy im vysvetlím, prečo tam je,

ale netrvám na tom, že tam aj musí ostať. Samotná prítomnosť ornamentu nepredstavuje môj rukopis, tým je skôr štýl jeho prevedenia.“

## LÁSKA NA PRVÝ POHĽAD

Charakteristickou črtou jej tvorby je skutočnosť, že sa do obrázkov snaží „prepašovať“ aspoň štipku humoru. „Aby sa človek pri pohľade na moje obrázky trochu pousmial a mal dobrú náladu,“ vysvetľuje J. Michalková a ako príklad uvádza kozu vykúkajúcu spoza plotu.

Keďže môžeme jej umenie radiť k naivnému, zaujímalo nás, či má hravú a detskú dušu. Inak by zrejme podobne milé hravé obrázky maľovať nedokázala. Priznáva, že kúsok dieťaťa a idealistického nazerania na svet v sebe naozaj ukrýva.

Ak by vás lákalo skúsiť si maľbu na sklo na vlastnej koži, priblížime vám, aké boli umelecké začiatky tejto dámy. Začínala maľovať olejom na plátno a na sololit. Zaúradovala však náhoda a keď raz pri istej príležitosti dostala ako darček malú sklomalbu, v tej sekunde si povedala, že presne toto chce maľovať.

„Bola to láska na prvý pohľad. Hneď na ďalší deň som si nakúpila temperové farby, tuš a sklo a začala som to skúšať. Šlo to samozrejme technikou pokus-omyl-umytie skla. Ako predloha mi slúžil spomínaný darovaný obrázok. Postupne som prichádzala na nuansy techniky a zdokonaľovala som sa v nej. Iné maliarske techniky ma už nelákajú, lebo sklomalba ponúka vždy množstvo nových a zaujímavých možností a postupov. Na niektoré som prišla náhodou, keď som sa pomýlila a snažila sa to opraviť.“

## NAJNÁROČNEJŠIE SÚ KONTÚRY

Nebudeme vám však ťahať medové motúzy popod nos. Isté je, že sklomalba má množstvo úskalí a zvládnuť ju nie je také jednoduché. „Základy sa dajú naučiť pomerne rýchlo, ale





aby obrázok vyzeral naozaj pekne, je potrebná dlhodobejšia prax, najmä čo sa týka ťahania kontúr. Tie sú, podľa mňa, najťažším prvkom.“

Ako vraví, chyby v sklomalbe sa dajú opraviť, ale žiaľ len veľmi ťažko. V mieste opravy totiž často ostávajú viditeľné nedokonalosti. „Často neostáva iné ako celé sklíčko umyť a začať maľovať nanovo. Dobrou správou však je, že je obrázok nadobro zničený až vtedy, keď sa rozbije,“ konštatuje s úsmevom.

Ak si myslíte, že maľuje len malé dekoratívne obrázky, zrejme vás prekvapí, že to nie je tak celkom pravda. „Vo svojej tvorbe mam aj veľa rozmerných obrazov (120cm x 80cm a podobne), ale takéto diela sa, samozrejme, maľujú oveľa náročnejšie. Výroba trvá dlhšie a váha skla nie je malá. Pri maľovaní



ho musím mať položené vodorovne, aby mi po ňom nestekala farba. Tým pádom som aj viac nahnutá nad obrazom, prípadne maľujem postojáčky... Mám krátke ruky,“ konštatuje J. Michalková opäť s úsmevom a objasňuje, že hoci sa celý čas bavíme o sklomalbe, v skutočnosti je technicky správny výraz podmalba na sklo. Farba sa totiž nachádza na rubovej, teda spodnej strane skla z pohľadu diváka.

### ODZADU DOPREDU

Samotnú maliarku asi najviac fascinuje skutočnosť, že oproti iným maliarskym technikám disponuje maľba na sklo opačným po-



stupom. Najprv sa totiž robia kontúry, potom všetky detaily – oči, ústa, bodky, čiarky, kvety či záhyby na odevoch, a až následne sa vymaľujú väčšie plochy. Úplne na záver sa maľuje pozadie obrázka.

„Technika sklomaľby ma vždy núti premýšľať o niečo dopredu. Ak na nejaký detail počas maľovania zabudnem a dané miesto je už zamaľované inou farbou, doplním tento detail je potom už ozaj náročné.“

Človek, ktorý okrem sakrálnych motívov stvárňuje predovšetkým výjavy z dedinského života, zákonite musí disponovať vzťahom k folklóru a tradičnému ľudovému umeniu. A presne tak to je i v prípade pani Michalkovej. Ako vraví, obdivuje každého ľudového výrobcu a rada remeselníkov pozoruje pri práci.

Sama nemá problém deliť sa o svoje know-how. Dokonca pravidelne pôsobí pre ÚLUV ako lektorka. „Začala som lektorovať v pobočke v Košiciach. Mám túto prácu veľmi rada. Spoznám pri nej nových ľudí a získavam nové priateľstvá. Najviac ma teší, že je o túto techniku záujem. Snáď aj vďaka mojej činnosti neupadne do zabudnutia. Nemám problém odovzdať svoje know-how a vedomosti o sklomaľbe, lebo dobrý majster si hľadá niekoho na odovzdanie svojich znalostí. Počas trvania kurzu sa všetci vzájomne obohacujeme. Každý maľuje trochu inak a navzájom sa od seba učíme,“ dodáva J. Michalková. Má radosť, že sa sklomaľba dostáva v poslednom období do povedomia ľudí oveľa viac ako v časocho, keď s ňou začínala.



## NEZABUDNÚŤ NA RÁM

Sama posun vo svojej tvorbe ťažko hodnotí, keďže jej prvý obrázok je už dávno umytý. Ako opakuje, pri maľbe na sklo je veľmi dôležitá prax a čím je dlhšia, tým sa na výsledku viac odráža. „Tu jednoducho neexistujú žiadne skratky. Človek si toto remeslo musí odpracovať. Ostatne ako pri každom remese.“

Na záver zdôrazňuje ešte jednu dôležitú skutočnosť, a to, že aj keď sa to nezdá, sklo-maľba potrebuje rám. Nielenže zachráni dielo

pred poškodením, ale ho aj krásne dotvára. Na niektorých obrazoch dokonca jej maľba pokračuje aj na rám a nekončí na okraji skla. Tým by zároveň chcela vyzdvihnúť aj prácu svojho manžela, ktorý rámuje obrazy. „Je zároveň aj jedným z kritikov mojich nových motívov. Niekedy sa mi zdá, že sme skoro ako také malé duo – skrátka rodinná manufaktúra. Bez podpory mojej rodiny by som sa tomuto remeslu nemohla venovať tak intenzívne ako doteraz.“

# MAĽBA NA SKLO – FENOMÉN, KTORÝ VYUŽIL ODPAD A POVÝŠIL HO NA UMENIE

Maľovať na sklenený materiál nie je ani zďaleka také jednoduché, ako by sa nám na prvý pohľad mohlo zdať. Táto pomerne raritná odnož výtvarného umenia v sebe ukrýva množstvo úskalí a technologických špecifik, ktoré v začiatkoch odradia nejedeného nadšenca. Kto však vydrží a nenechá sa odradiť prvotnými neúspechmi, toho táto technika odmení viac, než by možno čakal.

Text **ANDREA BERCIK NITKULINCOVÁ**, podľa uluv.sk, ludovakultura.sk, sng.sk a iných

Foto **archív JANA MICHALKOVÁ**

Slovensko sa môže pyšiť výnimočným rukopisom, ku ktorému maľba na sklo v našich končinách dospela a ktorým sa vymedzujeme voči okolitým krajinám.

Korene „podmaľby na sklo“, ako sa správne uvádza v literatúre, siahajú až do Byzantskej ríše. Odtiaľ sa v 13. a 14. storočí preniesla do Talianska, kde priam rozkvitla. V Európe je najstaršou zaznamenanou podmaľbou dielo z roku 1442 z rakúskeho pútnického miesta Mariazell.

## JEŽIŠ KRISTUS A PANNA MÁRIA

V našich končinách sa tešila najväčšiemu rozmachu v druhej polovici 18. storočia a v 19. storočí. Práve v týchto časoch totiž táto technika zľudovela a začal sa jej venovať i „obyčajný“ ľud, nielen vyšskolení majstri. Námet však ostával striktné náboženský. Najčastejšie išlo o výjavy s postavou Ježiša Krista či Panny Márie.

„K najrozšírenejším patrila Madona s dieťaťom, Madona lactans, Ukrižovanie a Pieta,



la skláraň ako zdroj skla a pútnické miesto ako zdroj odbytu. Maľovalo sa v podstate na sklenené tabuľky s nerovným povrchom, čiže na odpadové sklo. V súčasnosti vieme paradoxne práve podľa týchto nedokonalostí zistiť pôvod a pravosť zachovaných obrázkov.

Postupne si každá oblasť vytvorila svoj vlastný špecifický štýl a techniku maľby, ktorá ju potom charakterizovala. Typickou bola pre jednotlivé lokality i originalita ornamentov. „V odbornej literatúre sa na označenie obrázkov na skle používalo niekoľko výrazov: ľudové obrazy maľované na sklo, ľudové maliarstvo na sklo, ľudové maľby na skle a tiež nemecký výraz *Hinterglasmalerei*, čo v doslovnom preklade znamená maľba pod sklom.“

### REVERZNÝ POSTUP

Podmaľba na skle je technikou maľby za studena, ktorá využíva temperové farby. Ide o maliarstvo „nepriehľadné“, ktoré sa aplikuje na rube sklenenej tabuľky – na rozdiel od vitráží. Samotná maľba je nanášaná na zadnú stranu skla, je teda nutné postupovať akoby opačne ako pri maľbe na

často so Sedembolestnou Pannou Máriou. Z ďalších tém stojí za zmienku predovšetkým Narodenie, Útek do Egypta, Svätá rodina, Svätá Trojica, Posledná večera, Boží hrob, Korunovanie, Patrónka kostola, Monštrancia s anjelmí a iné,“ dozvedáme sa zo zistení na portále [uluv.sk](http://uluv.sk).

### VYUŽÍVALO SA ODPADOVÉ SKLO

Obrázky maľované na sklo sa stali neodmysliteľnou súčasťou vidieckych domovov a predávali sa najmä na putovných miestach. Dôležité samozrejme bolo, aby sa v blízkosti nachádzza

plátno – to znamená, že najprv sa maľujú kontúry a detaily, neskôr sa vymaľujú plochy a na záver pozadie. Tieňovanie sa nezvykne využívať. Problém je s korekciami a zrkadlovým obrátením obrázka. Pri nápisoch a textoch je to azda najväčší zádrhel.

### ODHÁŇALI ZLÉ SÍLY

Veľmi zaujímavá je skutočnosť, že v ľudovom prostredí plnili takéto obrázky takzvanú apotropajnú funkciu, čo znamená, že existovala viera v to, že dokážu ochrániť dom a jeho obyvateľov od zlého. Umiestňovali sa zásadne

do kultového kúta izby, kde vytvárali výraznú dominantu príbytku. „Ludia si ich však zvykli vešať aj zvonku domov alebo na stromy pri križovatkách ciest, kde údajne číhali zlé sily.“ Každopádne, ich estetická funkcia nebola podstatná a stála v úzadí.

Koncom 19. storočia a začiatkom 20. storočia konečne dostal náboženský motív „konkurenta“, a to jánošíkovské výjavy. Stále však predstavovali menšinu. „Zobrazovaný výjav býval obyčajne vždy ten istý alebo veľmi podobný – znázorňoval prijímanie nového člena do zbojníckej družiny.“

Okrem Ježiša Krista a Panny Márie sa objavovali už aj zobrazenia svätcov, a to najmä tých, ktorí by nejakým spôsobom mohli prispieť k ochrane domova, rodiny či úrody. Medzi najobľúbenejších patrili svätý Vendelín (patrón stád a pastierov), svätý Florián (ochranca pred požiarom), svätý Ján Nepomucký (ochranca vôd), ale i svätá Barbora (patrónka baníkov), svätá Katarína (patrónka furmanov a kolárov) a podobne.

## DO FARIEB IŠIEL ŽLTOK

Obrázky na sklo mali v podstate zásadne len tri rozmery. Najčastejšie využívaným bol obraz veľkosti 30 x 40 cm a pomerne časté boli aj obrazy vo veľkosti 38 x 48 cm. Len sporadicky sa vyskytovali malé obrázky s rozmermi okolo 20 x 25 cm. Temperové farby sa zvykli miešať so žltkom kvôli trvácnosti. Drevené rámy boli vyrábané podomácky, ich rohy často nedosahovali pravý uhol, no dnes sú tiež znakom pravosti zachovaných diel.

## ČÍM SA SLOVENSKÁ MAĽBA NA SKLO LÍŠI OD ZVÝŠKU SVETA?

Slovenské ľudové maľby na skle sa vyznačujú charakteristickými znakmi, ktoré ich odlišujú od tvorby iných národov. Ide o zvláštnosti detailov kresby hlavných výjavov, osobité druhy dekoru, svoju farebnosť a farby pozadia.

Zobrazené námety sú lineárne, bez úsilia o podanie reálnych proporcií, farebnosť ako

mimoriadne dôležitá zložka obrázku obsahuje čisté, nelomené tóny takmer vždy v kombinácii bielej, žltej, tehlovo-červenej, zelenej, vzácnejšie zlatej fólie a čiernej farby. Vlastným prínosom slovenskej maľby je najmä kvetinový dekor a jeho variácie.

## RÁMČEK

Na Slovensku rozlišujeme tieto základné typy obrázkov na skle:

### *Stredoslovenský typ I.*

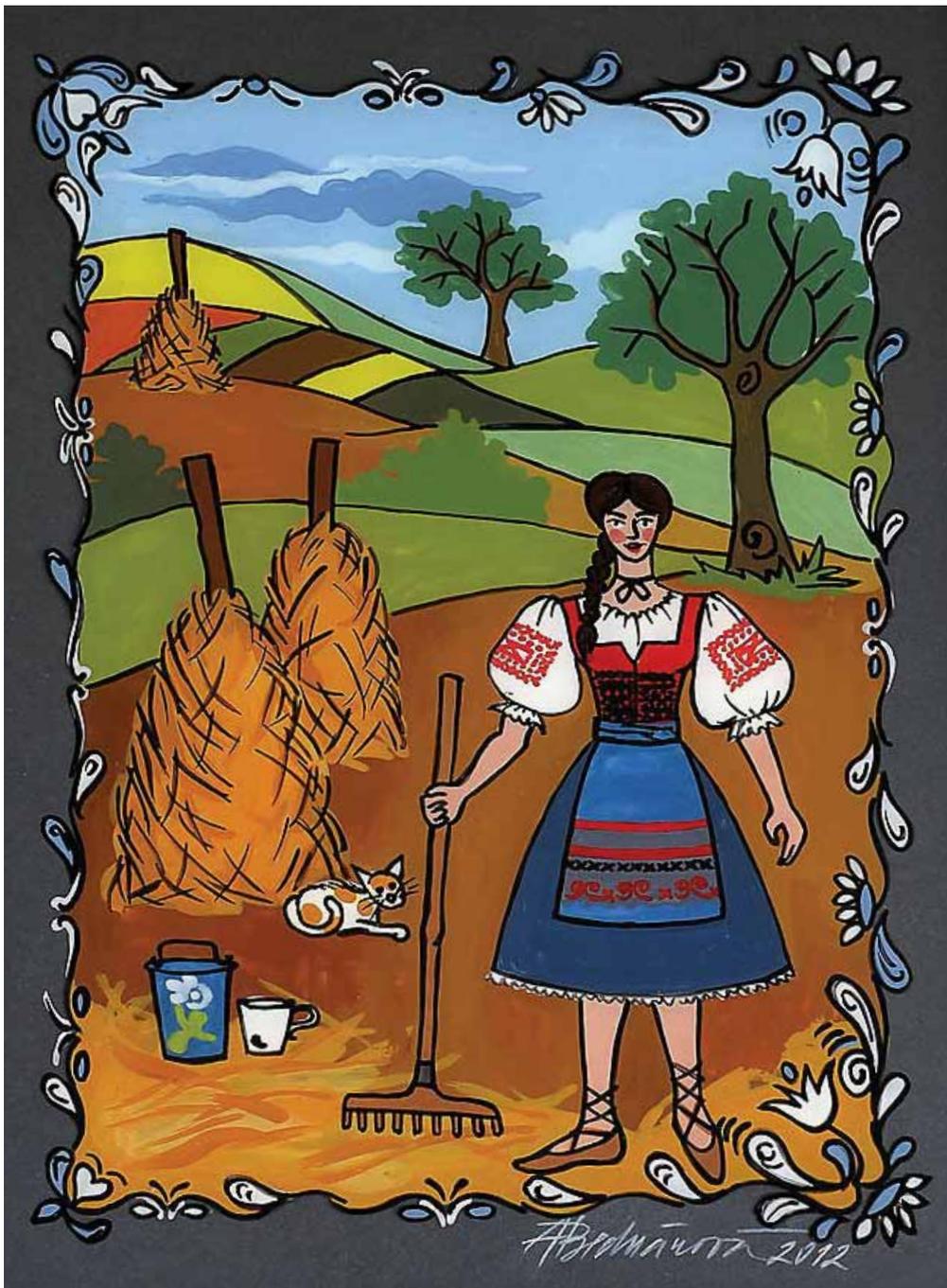
Čierne kontúry, biele šrafovanie odevu a záhybov šiat, oči so znázorneným bielkom, čiernou okrúhlou zrenicou a oblúkovitým obočím. Horný oblúk oka je čierny, spodný niekedy hnedý. Z použitých farieb dominuje červená, žltá a modrá farba so zlatými doplnkami. Niektoré Madony sú namaľované bez vlasov, s uchom vyčnievajúcim spod šatky. Kompozícia je dynamická, pomerne kontrastná. Prázdne plochy sú vyplnené dekoratívnou výzdobou.

### *Stredoslovenský typ II.*

Obrázky sú smutné, akoby melancholické. Kompozične bývajú ich plochy celé vyplnené. Farby majú tlmenejšie odtiene, sú málo kontrastné. Vyskytuje sa na nich menej zlatej a modrej, naproti tomu viac žltej a okrovej. Postavy majú pretiahnutý tvar, malé hlavy a sklopené viečka. Kontúrovanie býva čierne, ústa hnedé. Pozadie vytvára biela, zriedkavejšie modrá farba.

### *Východoslovenský typ*

Tieto obrázky sú farebne najkontrastnejšie. Prevláda na nich jasná červená farba. Popri nej sa vyskytuje modrá, okrová, čierna, v menšom meradle žltá, ružový inkarnát a biela farba použitá pri výzdobe. Ornamentálna výzdoba máva väčšie rozmery, ale kompozične je pomerne jednoduchá, väčšinou s bobulovitým alebo tulipánovým dekórom. Pozadie býva modré, čierne, sporadicky biele. Postavy sú kontúrované hnedočervenou farbou, čo je výrazný identifikačný znak východoslovenského typu obrázkov. ■





# BABKA JU NAUČILA TKAŤ NA KROSNÁCH, DEDKO PLIESŤ KOŠÍKY

Čaru maľovania na sklo podľahla aj fotografka Anna Bednárová, ktorú na platforme Sashe nájdete ako ANIES. Na svojich obrázkoch rada stvárňuje chalúpky, humná, ľudový odev a ornament.

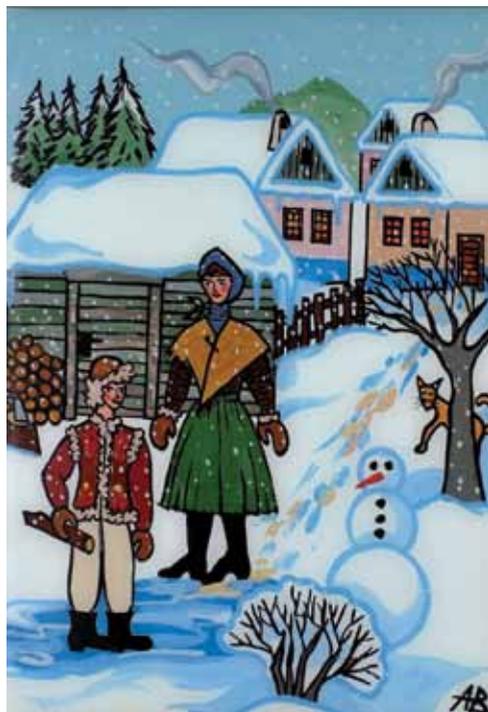
Text **ANDREA BERCIK NITKULINCOVÁ**

Foto archív **ANNA BEDNÁROVÁ**

Tradičné vidiecke námety si ju doslova podmanili. „Pre mňa sú zaujímavé tým, že majú starodávny pôvod. Takže mojím námetom je prevažne tradičný vidiecky život, folklórny odev a ornament, čo sa mi veľmi páči. Zaujmal ma aj spôsob podmaľby na sklo, čiže skutočnosť, že sa nemaľuje na výkres, ale na spodnú stranu skla, s vedomím toho, že na obrázok sa budete vlastne pozerat' zrkadlovo,“ konštatuje



je talentovaná žienka, ktorá má rada moderné, ale i historické umenie a je fanúšičkou starých čierno-bielych slovenských filmov z dedinského prostredia. „Vidieť tam krásu ľudového odevu, skromné ale útulné obydlia a všetky druhy ručných prác či prác na poli, čo je skvelá inšpirácia pre maľbu na sklo.“



## OBDIVUJE FOLKLÓR I UMELECKÉ VÝROBKY

Anička v sebe uchováva veľkú úctu k tradičným umeleckým výrobkom. „To množstvo krojov, kožiarskych, drotárskych, drevených výrobkov či keramiky, ktoré na Slovensku máme, je úžasné. Obdiv k tradičnej ľudovej kultúre mám hlboko zakorenený. Moja babka krásne tkala obrusy a koberce a dodávala ich pre spoločnosť Detva. Dedko vedel pliesť košíky. Babka ma naučila tkať na krosnách, ale už sa tomu nevenujem. Vo všeobecnosti obdivujem folklór u všetkých národov. Náš je svojou pestrosťou krásny a priam unikátny.“

Osobne najradšej maľuje chalúpky, humná, ľudí v krojoch či v kožuškoch so zimnou tematikou. Oblubuje obrázky so zakomponovaným ornamentom. Priznáva, že maľba

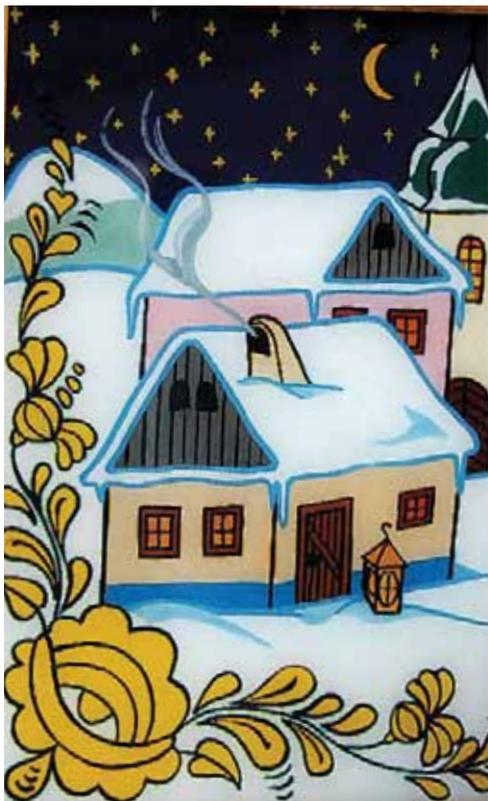
na sklo nie je taká jednoduchá, ako sa na prvý pohľad môže zdať. „Celý námet si maľiar najprv musí premyslieť a nakresliť si celú kompozíciu na papier, ktorý je podkladom maľovania na sklo. Maľuje sa metódou vrstvenia na spodnú stranu skla. Najprv detaily tváre, línie, výšivky na odevy, ornamente a až na záver príde na rad pozadie, obloha, sneh... Treba tiež dodržať technológiu, konzistenciu farieb zo spojivom, výber štetcov. Opravovať sa dá, ale je to náročné. Po zaschnutí sa nežiaduca časť zoškrabe a namaľuje znova. Chce to cvik, aby to nebolo viditeľné. Mám prax s retušovaním klasických fotografií, takže s tým nemám problém. No a pri tom všetkom treba samozrejme dbať na to, aby sklo neprasklo,“ poznamenáva s úsmevom.

## KURZ V ÚLUVĚ

A ako sa dá k maľbe na sklo vôbec dostať, ak to nemáte takpovediac „v rodine“? Anna od malička rada kreslila a maľovala, a tak začínala na ZUŠ-ke. Následne študovala fotografiu. K maľovaniu však inklinuje stále a absolvovala dokonca kurz maľby na sklo v ÚLUVĚ Bratislava. „Rozmýšľala som, že by som sa rada naučila niečo nové, čo by súviselo s výtvarným umením. Mama mi poradila, že ÚLUV organizuje rôzne kurzy. Voľba hneď padla na kurz maľby na sklo.“

Z jej pohľadu má verejnosť o tento špecifický druh umenia záujem, a to najmä s cieľom

získať doplnok do chalupárskych interiérov. „Avšak nemyslím si, že to patrí iba na chalupu. Napríklad Švédi stále zachovávajú svoje tradičné námety, vzory, konkrétne výrobky z ich minulosti a aplikujú ich aj do moderného dizajnu úžitkových predmetov či interiérov. Aj u nás by si ľudovumelecké výrobky zaslúžili väčšiu pozornosť a propagáciu.“ ■





**akad. mal. Andrej Smolák**

Je autorom a realizátorom celosvetového kultúrneho projektu Maľovaný rovník. Od roku 1993 vedie Galériu Andrej Smolák v Snine a od roku 1998 aj v Bratislave. Je laureátom viacerých ocenení za umeleckú tvorbu: Európskej ceny Franza Kafku (1988), Ceny Európskej únie umenia (2002), Svetovej ceny Salvadora Dalího (2003). Je členom – akademikom Medzinárodnej akadémie kultúry a umenia v Moskve a je riaditeľom filiálky tejto akadémie na Slovensku.

# MAĽOVANÝ ROVNÍK

**Na podporu múdrosti, lásky a pokoja, ktoré sú také potrebné ako vzduch sám, robí každý človek to, čo mu talent, um a viera v dobro dovoľia.**

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív Class SLOVAKIA**

Niektó zloží pieseň, a jej clivá melódia roztopí aj najtvrdšie srdce. Bum, a zrazu je o kúsoček zla menej.

Iný sa podujme napísať zložitú báseň, pozostávajúcu z niekoľkých strof a zopár tvrdých metafor, vďaka ktorej sa vzduch o trochu prečistí. Bum, a nespravodlivosť sa skláňa.

Nuž a potom zasa ktosi ako výtvarník Andrej Smolák vymyslí projekt Maľovaný rovník a násilnostiam neostane iné, ako stiahnuť chvost aspoň o centimeter nižšie.

## **OVPLYVNILO HO TO**

Keď sa v televízii ozýval rozrušený hlas mo-

derátora, ktorý oznamoval, že nastalo výročie 11. septembra, Andrej Smolák pocítil potrebu prispieť k nárastu pokoja v spoločnosti. Nezávisť, ktorá kedysi vyvrcholila teroristickým útokom, predsa nesmie mať prevahu, a tak sa načrtnol plán, ktorý však ešte musel dozrieť.

Zúčastnila by sa na ňom krajina za krajinou, maľoval by sa spoločný obraz a nielenže by sa o mieri vpravelo, ale by sa preň aj niečo urobilo. Zabezpečiť to mala hlavná idea vznešeného projektu, ktorý dostal názov Maľovaný rovník.

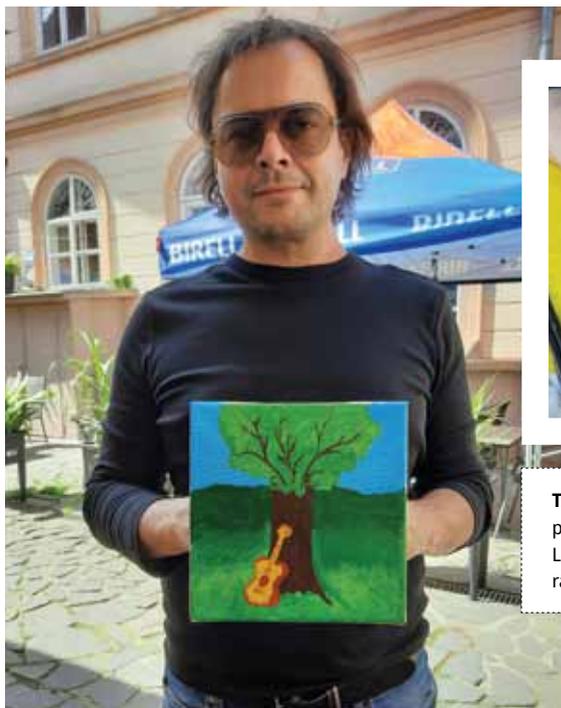
## OSOBNOSTI I UMELCI

Od osudného sledovania televízie ubehol už nejaký ten rok a postupne sa začalo s realizáciou. Aby sa dovedlo k cieľu úspešne, a nielen hocijako farbavo, oslovujú sa všakovakí umelci a známe osobnosti z celučičkej zeme, a každý účastník má pomerne jednoduchú úlohu. Je potrebné nakresliť maličký obrázok, aby sa tak

vytvorila pomyselná reťaz. Jednotlivé obrázky predstavujú jeden kilometer na rovníku a výsledok bude vskutku fascinujúci. Zhromaždí sa 40 075 malieb a dbať sa bude na to, aby z každej krajiny pribudol výtvar.

Podnet na zapojenie sa dostane ten jednotlivec, ktorý nielen niečo dosiahol, a teda sa má čím pochváliť, ale najmä taký, ktorý má moc ovplyvniť verejnú mienku. Koniec koncov bola by nesmierna škoda, ak by sa poslanstvo projektu kamsi vytratilo a nikto by nemal na zreteli, že dôležitá je spolupatričnosť, tolerancia a dobre mienená aktívna práca.

Andrej Smolák navyše horí túžbou, aby po ukončení tvorivej časti, nasledovalo niečo praktické, a aby sa dakde našiel ochotný mecenáš, ktorý bez váhania vloží financie do vybudovania veličiznej galérie. V jej útrobách by sa konečná podoba Maľovaného rovníka uschovala a pripomenula ďalším generáciám,



**Tomi Okres** - muzikant, člen kapely Chinaski, producent, skladateľ, dlhoročný spolupracovník Lukáša Adamca a prevádzkovateľ dvoch reštaurácií.



**Milan Kolcun** - popularizátor Košíc, ich histórie i súčasnosti, sprievodca mestom v 4 jazykoch, zostavovateľ antológií a spisovateľ, prekladateľ zo španielskeho jazyka, moderátor vlastnej talkshow Bez šepkára.



**Alex Brdársky** - SMA bojovník, ktorého postupné víťazstvo so zriedkavým genetickým ochorením má na svedomí takmer celé Slovensko.

že v 21. storočí existovali jedinci, ktorých srdce horelo pre udržanie mieru.

## NEZOSTÁVA V ZAHANBENÍ

Ani vydavateľstvo Class, medzi čitateľmi už beztak známe vždy dobrým nápadom a ešte lepším úmyslom, neostáva v zahanbení a pridáva sa na stranu pokoja. Od Andreja Smoláka sa obdržalo čisté maliarske plátna, na ktoré už stačí len vziať potrebné umelecké náčinie, čistou myseľ a svižnú ruku.

Class si na pomoc privolalo niekoľko výnimočných ľudských bytostí, medzi ktorými nechýba, napríklad, Alex Brdársky, ktorého postupné víťazstvo so zriedkavým genetickým ochorením malo na svedomí takmer celé Slovensko, Mária Jagnešáková, riaditeľka Oravského múzea a nominantka na cenu Slovenka roka, Vladimír Urban, choreograf a vedúci folklórneho súboru Železiar, Tomi Okres, muzikant...

Kým sa plátna vyplnia, nech sa oživí aj nádej, že napokon sa myšlienka pretvorí do takej hmatateľnej podoby, že sa bude vdychovať do pľúc spolu so vzduchom. ■



**Lenka Šingovská** - zakladateľka vydavateľstva Class, autorka zážitkových projektov a zostavovateľka publikácií, ktoré spája jedno. Láska k vlasti.



**Mária Jagnešáková** - riaditeľka Oravského múzea P.O. Hviezdoslava so sídlom v Dolnom Kubíne, ktoré má v správe 17 objektov. Od roku 2003, keď začala pôsobiť na poste riaditeľky, sa zrealizovalo množstvo projektov, reštaurovali, zmodernizovali a vybudovali sa viaceré objekty, čo prispelo k rozvoju cestovného ruchu na Orave.



**Kamila Prextová** - riaditeľka knižnice pre mládež mesta Košice. Už 25 rokov sa pohybuje v knihovníckom svete. Má rada nové výzvy a riadi sa podľa slov: Treba hľadať ako sa to dá a nie ako sa to nedá.



**Vladimír Urban** - patrí medzi najznámejších a najúspešnejších choreografov ľudového tancu na Slovensku. Je choreografom a umeleckým vedúcim Folklórny súbor Železiar. Vytvoril viac ako 140 tanečných choreografií a rôznych spevácko – tanečných inscenácií.





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 chálupke 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.ClassSLOVAKIA.sk](http://www.ClassSLOVAKIA.sk)

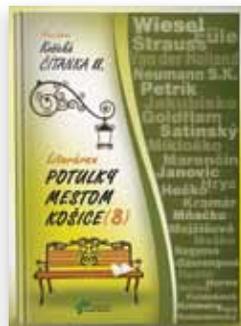
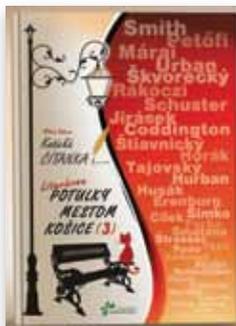
#### Košická čítanka

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, Tolstovjovec 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...

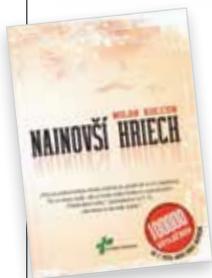
Z ďalších 100 kníh sveta od 87 autorov pre vás **Milan Kolcun** znova vybral to najkošíckejšie.

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)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](http://www.vydavatelstvomaxim.sk)

# KNIHY PRE CELÚ RODINU



# Felix a princeznnin 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 princeznnin prsteň, ktorá sa zrodila vďaka vydavateľstvu Class. Jej súčasťou je aj neopakovateľná nádhera v podobe ilustrácií a detský čitateľ, pre ktorého je rozprávka prioritne určená, si zlepši aj schopnosť komunikovať v anglickom jazyku.

## BOLO TO NAOZAJ

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

## OSEM SVADIEB

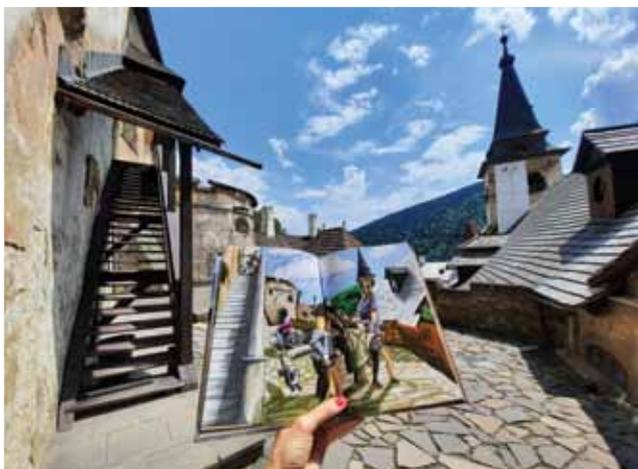
Najväčšou pompéznosťou vynikala svadba a Juraj Thurzo ich usporiadal osem. Musel predsa patrične uctiť nielen svojich sedem dcér, ale aj jediného syna.

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 šperkovníce na Oravskom hrade.

Vznik knihy podporili:



# KNIŽNICA PRIPRAVUJE PODUJATIA, V KTORÝCH DOMINUJE POÉZIA

Knižnica pre mládež mesta Košice nedávno zaradila do kalendára podujatí pravidelné poetické večery. Cieľom ich tvorcov je poskytnúť priestor nielen na prezentáciu tvorby lokálnych autorov a interpretov poézie, ale aj pokúsiť sa, takto možno netradične, predstaviť poéziu ako zaujímavý a inšpiratívny literárny žáner vhodný pre všetky vekové kategórie.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**



Poetry Jam, hodina poézie, je podujatie, prostredníctvom ktorého chce knižnica osloviť a získať nadšencov pre literárny žáner, ktorý žiaľ, a to najmä u mladšej generácie, nepatrí medzi tie najobľúbenejšie. Autorom myšlienky prinášať poéziu medzi návštevníkov knižnice a navyše umocniť váhu krásneho slova podmanivým hudobným podmazom je Tomáš

Hodermarský, absolvent košického konzervatória, odbor hudobno-dramatického umenia, ktorý je presvedčený, že poézia ku knižnici neodmysliteľne patrí.

My sme sa preto s otázkami obrátili práve na Tomáša Hodermarského, aby sme sa dozvedeli viac z príprav, či pódiového diania.



### *Stretnutia Poetry JAMu prebiehajú raz v mesiaci. Ako vyzerajú prípravy jednotlivých dielov?*

Prípravy na Poetry Jam sú určite pre mňa nádhernou súčasťou celého projektu. Každý mesiac sa snažím skoro dvojhodinové podujatie dramaturgicky a tematicky naplniť invenčne, zakaždým priniesť nových recitátorov, ponúknuť nové témy a hostí. V neposlednom rade mi veľmi záleží na výbere správnych šansónov, preto kladiem dôraz na to, aby zakaždým korešpondovali s aktuálnym výberom práve prezentovanej poézie a tým krásne doladili atmosféru našich stretnutí či umocnili zážitok z počutého.

### *Na stretnutia si pozývate či už samotných autorov poézie, alebo jej interpretov. Koho oslovujete? Kto už hosťom bol? Kto tvorí základnú zostavu účinkujúcich?*

Čo sa týka interpretácie poetických textov stálu zostavu tvoria najmä dospelí žiaci Literárno-dramatického odboru ZUŠ Bernolákova 26, ktorí pracujú pod vedením majsterky slova - Evky Grohovej, ktorá bola na úplne prvom Poetry Jame čestným hosťom. Hostí tvoria buď spisovatelia ako skúsení tak začínajúci a prekladatelia. Pozývame ale aj osobnosti, ktoré výrazným spôsobom formujú pohľad na poéziu, alebo k nej majú čo povedať. Spomeniem

aspoň niekoľko mien. Z pozvaných u nás boli učiteľka umeleckého prednesu na ZUŠ Bernolákova Eva Grohová, divadelná pedagogička, lektorka, herečka, metodička, odbornička na vzdelávanie na princípoch tvorivej dramatiky, či dramaterapie Mirka Lauffová, vysokoškolský pedagóg Marián Andričik, ďalej mladí košickí poeti Alena Oravcová a Alfréd Tóth. A naposledy nás svojou návštevou poctil výkonný riaditeľ RTVS Košice Jozef Puchala. Za hudobný podmaz sú to Tomáš Hanečák - klávesy a Oliver Kuko - saxofón

### *Stretnutia majú osloviť a pritiahnúť pozornosť váhajúcích, nerozhodných či neinformovaných záujemcov práve o pomerne ťažký literárny žáner akým je poézia. Dá sa to? Kedy ste si ju obľúbili vy? Kto vás k nej priviedol?*

Nemyslím si, že by bola poézia o niečo náročnejší literárny žáner ako napríklad kvalitná, dobre napísaná poviedka. Je ale pravdou, že je stereotypne vnímaná ako vyšší žáner. Práve kvôli metaforám, ktoré sú ukryté vo viacerých vrstvách medzi riadkami. Pravdou však je, že moderná poézia je častokrát aj veľmi priama a pre začiatok má potenciál zaujať určite aj menej skúsených čitateľov, ak sa jej dokážu otvoriť.... Vyberať je naozaj z čoho a myslím si, že každý čitateľ si tak vie regulovať náročnosť, ktorú zvládne. Ja som prvýkrát 'pri-



čuchol' k poézii práve na spomínanej ZUŠke a práve pod vedením Evky, ktorá má obrovský dar citlivo vnímať krásu slova a pretlmočiť ju láskavým spôsobom ďalej. Momentálne už pôsobím ako pedagóg a preto verím, že rovnako sa bude dariť aj mne s mojimi študentmi. Tomu sa hovorí náhody života či kruh sa uzatvára.

*Každé stretnutie má tri základné piliere - slovo, hudbu a spev. Má pomáhať lokálnym autorom uviesť do povedomia ich tvorbu a nadšencom zase ponúknuť priestor k prezentácii svojho nadania a kreativity. Dostáva sa Vám kladnej odozvy?*

Určite áno, a veľmi ma to teší. Keď sme Poetry Jam sprostredkovali kvôli opatreniam online na facebooku, podujatie si pozreli tisícky ľudí a štatistiky interakcie nás milo prekvapili. Som rád a vďačný Knižnici pre mládež mesta Košice, že mne a mojím hosťom ponúka zázemie na seba prezentáciu, či už sú to autori alebo recitátori. A keď sa podujatie koná naživo s priamou účasťou divákov, vždy sme v závere programu pokračovali dlhými diskusiami dokonca aj po skončení a už pred zatvorenou knižnicou. A tieto debaty vytvárajú nové priateľstvá. Tak je to dobre a takto to má byť. Pre mňa ako autora myšlienky neexistuje väčšie zadosťučnenie.

*V neposlednom rade ide tiež o zviditeľnenie knižnice ako miesta vhodného na stretnutia milovníkov literatúry a hudby. Prečo si myslíte, že knižnica, konkrétne Knižnica pre mládež mesta Košice je vhodným komunitným miestom na takéto stretnutia?*

Veľmi sa mi páči koncept a myšlienka vašej knižnice, stať sa akýmsi komunitným centrom,

ktoré bude ponúkať svoj priestor každému. Poetry Jam je práve ten typ podujatia, ktorý oslovuje každú generáciu. Vždy ma teší, keď vidím v hľadisku súčasne 10 ročné dieťa a napríklad hneď vedľa 75 ročnú pani, pretože si myslím, že umenie nepozná vek, umenie pozná len hĺbku duše. Tá sa nemení.

*Čomu sa vo svojej umeleckej sfére Tomáš Hodemarský venuje, kde ho môžeme stretnúť a aké má ďalšie plány do budúcnosti?*

Tomáš Hodemarský (nar. 1999) pedagóg, riaditeľ umeleckej agentúry Art Cube má napriek svojmu mladému veku za sebou niekoľko úspešných projektov v rôznych oblastiach. Pôsobí ako pedagóg literárno-dramatického odboru a svoje pedagogické poznatky využíva aj pri vedení svojho tímu. Od zamestnancov síce vyžaduje profesionalitu a zakaždým aj 100% výkon, na druhej strane im ponúka priateľskú a kreatívnu atmosféru, v ktorej všetko funguje do najmenšieho detailu. Venuje sa spevu, herectvu a momentálne má na starosti dramaturgiu spomínaného podujatia Poetry JAM, v ktorom spája svoju vášeň pre kvalitnú poéziu a šansónovú hudbu. Medzi ďalšie obľúbené aktivity mladého umelca patrí práca s deťmi, ktorým sa venuje aj počas prázdninových táborov či špeciálnych hudobných festivalov určených mladším vekovým kategóriám. ■

Podujatia Poetry JAM prebiehajú posledný štvrtok v mesiaci v pobočke LitPark na Kukučínovej 2, Košice.



# ŽIVOT NA KOĽAJNICIACH

Vynález železníc a vlakov navždy zmenil svet. Umožnil, aby sa cestujúci aj tovar rýchlo prevážali na dlhé vzdialenosti a mestá sa tak rozrástli.

Text **MARÍNA KRIVANSKÁ, ZŠ Eugena Ruffinyho v Dobšinej**



O vlakoch, tratiach a význame železníc nás oboznámila autorka projektu „Slovensko – krajina plná tajomstiev“ Lenka Šingovská prostredníctvom knihy a sériou videí, v ktorých si žiaci našej školy vypočuli úryvky z knihy „Slovensko - krajina plná tajomstiev, Život na koľajniciach“. Vybrali sme sa teda za dobrodružstvom a pripomenuli sme si, že vlaky sú najekologickejšim, veľmi pohodlným a bezpečným dopravným prostriedkom. Navštívili sme tajuplné miesta na Slovensku.

Pani učiteľky Marína Krivanská a Soňa Plutová pestujú v žiakoch pozitívny vzťah k čítaniu a motivujú ich aj k výtvarným aktivitám.

Vďaka nim sa v deťoch rozvíja kreativita a schopnosť zhmotniť svoje myšlienky. Žiaci 1. stupňa základnej školy nakreslili a na výkrese vyjadrili svoje zážitky a žiaci 2. stupňa základnej školy vypracovali úlohy. Žiaci Školského klubu detí ZŠ Eugena Ruffinyho v Dobšinej pod vedením pani učiteľky Anny Ruppovej a pani učiteľky Oľgy Kalkahusovej premietli svoje zážitky, postrehy a odhalili kreatívne majstrovstvo. Výstava prác žiakov prebehla v priestoroch základnej školy.

Verím, že naši žiaci nadobudli zaujímavé poznatky o histórii železničnej dopravy na Slovensku. ■

# OD SVETSKOSTI K SVÄTOSTI

Bola svetáčka, veď jej starý otec bol jeden z najbohatších Košičanov. Vlastnil najluxusnejší hotel v meste, ktorý pomenoval po sebe, Hotel Schalkház.

Text MILAN KOLCUN

Foto LUBICA KOCIANOVÁ

Sára chodievala po baroch, mala frajera, bola vášnivou fajčiarkou. Zaujímal ju novinárčina a život. Postupne však prichádzala na to, že nie je šťastná. Rozišla sa s frajerom a prišla úľava. A neskôr až chuť vstúpiť medzi rehoľníčky do Spoločnosti Sociálnych sestier. Šla sa o tom poradiť s predstavenou tejto rehole do Budapešti, tá ju však prijať odmietla. Azda preto, že sa Sára na to pýtala s cigaretou vo vrecku. Do roka však prestala fajčiť a Sociálne sestry ju prijali medzi seba. Mala smelé plány, že pôjde na misie do Brazílie. No druhá svetová vojna ich prekazila. Na príkaz predstavenej musela ísť šéfovať do Robotníckeho domu v Budapešti. Ona i spolusestry tam ukrývali Židov a robili im aj falošné doklady. Stihli zachrániť asi 1000 životov. Bolo azda len otázkou času, kedy maďarskí fašisti spravia v ich objekte raziu. To sa stalo 27. decembra 1944. V momente, keď prišli vojaci, nebola v dome. No práve sa vracala. Nie že by úšla, ale sa im prihlásila, že pracuje tu ako vedúca. Počas razie brala na seba nielen obvinenia voči nej, ale aj voči spolusestrám. A tak ju, ako jedinú z tohto domu, ešte v ten istý deň odstrelili do vln Dunaja. Jej telo sa nikdy nenašlo. V 20. storočí tak pribudla ďalšia mučeníčka.

V interiéri Dómu sv. Alžbety, na jeho južnej strane, napravo od vchodu do bočnej kaplnky, odhalili a posvätili v nedeľu 12. mája 2013 jej plastiku v podaní umelcov Jozef Kužidlo a Otto Szabó.

Sochu nahej Sáry vo vlnách Dunaja stvárnili v jej typických okuliaroch, dolná časť tela sa ponára do chladného Dunaja. Kvôli záchrane Židov bola Sára zapísaná do izraelského zoznamu Yad Vašem (Spravodliví medzi národmi). Aj kvôli jej hrdinstvu ju blahorečili za pontifikátu pápeža Benedikta XVI. Ide o prvú rodenú Košičanku, ktorej sa dostalo takejto pocty. Pre nás je zdrojom duchovnej inšpirácie. Modlením sa k nej možno pribudnú na jej príhovor aj zázračné vylíšania, na základe čoho by mohla byť vyhlásená za svätú. Ak o nejakých vie-

te, dajte to vedieť členkám Spoločnosti Sociálnych sestier, ktoré po vynútenej pauze za socializmu pôsobia v Košiciach opäť.

Úryvok z denníka Sáry: Mój starý otec, obyvateľ Košíc sa tu pôvodne usadil v minulom storočí a vybudoval hotel. Veďľa hotela však vybudoval sieň, ktorá sa stala v tom čase domovom pre každé umenie. Nie sú to skvelé bály, alebo bankety, ktoré sú dôležité pre túto tanečnú sálu, ale večery umenia a koncerty... Táto budova sa stala tiež „chrámom – chrámom umenia“, kde sa stretávajú umelci, aby prejavili obdiv a úctu svojim „múzam“.

Vyšlo KARNAT – Karol Pástor Košice, 2006  
Prebraté aj do Košickej čítanky II. (2016)



# RODINA A ZDRAVIE

JÚL-AUGUST 2021

**KTO BY SI NEPAMÄTAL  
TO SLÁVNE A AJ LEGENDAMI  
OPRADENÉ MENO  
ĽUDOVÍTA ŠTÚRA?**

**BEZPEČNE NA SLNKU**

**PODĽA JAKUBA HANZA  
KRÁSA JE LEN RELATÍVNY  
POJEM S EXPIRAČNOU LEHOTOU**

**NOSENE BABÄTIEK  
V ŠATKÁCH SIAHA  
DO MINULOSTI**

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





# INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

## NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

**BAYER  
CANESTEN GYN 6**  
VAGINÁLNA TABLETA  
6 KS



~~11,49 €~~  
**9,37 €**

**SCHOLL  
KÚRA**  
NA NECHTOVÚ MYKÓZU  
3,8 ML



~~14,72 €~~  
**10,02 €**

**DR. MÜLLER  
PANTHENOL**  
PLEŤOVÉ MLIIEKO  
200 ML



~~6,92 €~~  
**5,56 €**

**EUCERIN  
HYALURON-FILLER + ELASTICITY**  
KRÉM NA RUKY  
S DEPIGMENTAČNÝM ÚČINKOM



~~15,23 €~~  
**12,42 €**

**MEDICPROGRESS  
KONOPNÉ MAZANIE**  
EXTRA CHLADIVÉ  
250 ML



~~8,62 €~~  
**5,40 €**

**KONOPNÉ MAZANIE  
10% KONOPNÉHO OLEJA**  
NA SVALY A KLBY  
125 MG CBD



~~18,90 €~~  
**14,90 €**

**FENISTIL GĚL**  
PRI BODNUTÍ HMYZOM  
A SOLÁRNEJ DERMATITÍDE  
30 G



~~9,35 €~~  
**7,63 €**

**JM SANTE S.C  
ATIX SÚPRAVA**  
NA ODSTRÁNANIE KLIŠŤOV  
1 SET



~~13,77 €~~  
**11,23 €**

**DOKTOR SIRUP  
PINA COLADA**  
KALCIOVÝ SIRUP  
200 ML



~~9,15 €~~  
**5,00 €**

**RATIOPHARM  
HYLAK FORTE**  
PERORÁLNE KVAPKY  
100 ML



~~10,83 €~~  
**8,83 €**

**SANOFI-AVENTIS  
MAGNE B6**  
470 MG  
100 TABLET



~~12,92 €~~  
**10,54 €**

**VALOSUN  
DETRALEX**  
500 MG  
60 TABLET



~~19,29 €~~  
**15,74 €**





INTERNETOVÁ LEKÁRNA.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁRNA  
V ČESKOSLOVENSKU

**NOVINKA**

*Originálne*  
**KONOPNÉ  
MAZANIE**

~~18,90 €~~  
**14,90 €**

**5% KONOPNÉHO OLEJA**  
S OBSAHO M CBD 125 MG



**5% KONOPNÉHO OLEJA**  
S OBSAHO M CBD 125 MG

**10% KONOPNÉHO OLEJA**  
S OBSAHO M CBD 125 MG





Chmarošský viadukt pri Telgárte

# KTO BY SI NEPAMÄTAL TO SLÁVNE A AJ LEGENDAMI OPRADENÉ MENO ĽUDOVÍTA ŠTÚRA?

Zvuk jeho vyslovenia začulo už malé dieťa, keď prítomné telom a neprítomné duchom vyklopkávalo monotónny rytmus na drevenú lavicu, aby vypočítalo, koľko minút ešte zostáva do skončenia vyučovacej hodiny.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **RADOSLAV HOPPEJ**

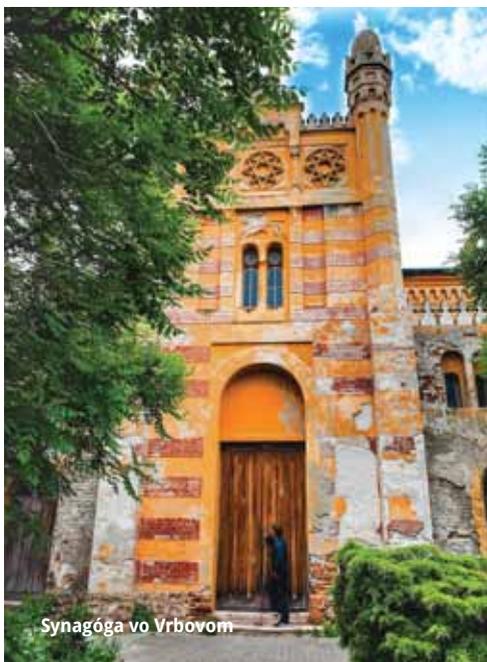
Muž veľkých snov a ešte väčších činov, revolucionár a aj človek, ktorý je nesprávne obviňovaný za existenciu y v slovenskom jazyku, - aj tak by sa dal označiť Štúr so všetkými jeho pádmi aj povstaniami.

Kým pre väčšinu je to len bytosť patriaca do minulosti a dávno uzamknutá v zaprášených učebniciach, pre Radoslava Hoppeja symbolizuje niečo oveľa viac. Niečo ako dobrodružstvo a vôňu domova. Niečo ako...

## NOVÝ ŽIVOT

Koniec niečoho je neoblúbený, to iste, ale ak po ňom nasleduje vzrušujúci začiatok, ktorý už len pri pomyslení sľubuje jedinečnosť, potom sa ľahšie rozlúči so starým. Radoslav Hoppej sa vo vykročení do neznáma vyzná, on totiž opustil lukratívne zamestnanie vo Viedni, aby ho vzápätí vymenil za dýchanie krásy Slovenska. Založil si blog s názvom Nie





Synagóga vo Vrbovom



Zrúcanina Katarínka

je túra bez Štúra a chodí krížom-krážom, aby nielen prežíval, ale skutočne a z plných pľúc aj žil. Okolie sa síce začudovane prizeralo, krútilo hlavou a kadečo iné, ale Radoslav to nikomu nezalievá. Naopak, dobre si uvedomuje, že pozorovateľovi sa mohlo jeho rozhodnutie zdať nanajvýš nevhodné a impulzívne.

„Chvílku trvalo, kým sa s mojím rozhodnutím stotožnili, dodnes si pamätám nechápavé pohľady mojich rodičov či súrodencov. Ale postupne, keď videli čo som začal budovať a že ma to baví, tak sa to zlepšovalo,“ pripomína si dnes už úspešný bloger a cestovateľ, v ktorého prípade, našťastie, všetko dopadlo nad očakávanie.

O tom, že sa mu splnil sen, snáď ani netreba vraviť, veď k písanému slovu ho to priťahovalo od malička a už len stačilo vystihnúť pravú a neopakovateľnú chvíľu, aby sa vyjadrovanie perom pretavilo nielen do nehmata-

teľnej túžby, ale aj čohosi konkrétnejšieho a najmä viditeľného.

„Pamätám si to ako dnes, hneď ako som sa naučil písať a čítať, tak bol môj najlepší kamarát zošit, a teda nejaké pero či ceruzka, kde som si zapisoval rôzne vymyslené príbehy či rozprávky. Jediné, čo ma mrzí, že sa tie zošity nezachovali do dnes, bol by to určite jedinečný pocit prelistovať si ich a zaspomínať si na hrdinov z mojich príbehov,“ priznáva Radoslav, a hoci sa stratené príbehy už nevrátia, môže byť potešením skutočnosť, že blog je navštevovaný a vyhľadávaný. Niet sa ani čo čudovať, skrýva v sebe originalitu, a to je vzácnosť skoro taká veľká ako soľ z rozprávky Soľ nad zlato.

„Myslím, že prvým znakom je už len jeho samotný názov “Nie je túra bez Štúra”. S odstupom času môžem povedať, že som vďaka nemu odlišiteľný a ľahšie zapamätateľný.



Sad Janka Kráľa



Zelené pleso



Sivec

Rovnako je môj blog zameraný výhradne na Slovensko. Iné blogy sú síce orientované tiež na našu krajinu, ale aj na zahraničie,“ približuje tvorbu obdivovateľ krajiny a v jednom nádychu dodáva, že mu hrud' zaplavuje vďačnosť.

„To, že môžem robiť to, čo ma baví, si veľmi vážim a som za to naozaj vďačný. Aj keď je na Slovensku pomerne náročné sa tým užívať, tak je to splnený sen.“

## ŠTÚR, ACH, TEN ŠTÚR

Zrejme nebude prekvapujúce, že Radoslavov vrelý vzťah k národnému buditeľovi vzbudzuje pomerne veľkú zvedavosť. Čím ho zaujal a prečo si spomedzi všetkých postáv v dejinách vybral práve jeho, aby sa mu zapísal do pamäte aj na pokožku? Áno, možno to bude trochu neveriteľné, ale Štúrova podobizeň je vytetovaná na jeho ruke, takže o obdive sa nedá ani len polemizovať.

„Jedným z mojich najobľúbenejších predmetov na základnej škole bol dejepis. Už vtedy som sa zaujímal aj o naše národné dejiny. Čo sa týka Ludovíta Štúra, tak jeho som vždy vnímal ako jednu z našich najväčších národných osobností. Dokázal toho v živote veľmi veľa, bol pracovitý, vizionár či motivátor,“ nič nezatajuje Radoslav, ktorý má dokonca premyslené i to, aké vety by mu adresoval, ak by jestvovala čo i len malá pravdepodobnosť osobného stretnutia.

„Asi to bude znieť ako kliše, ale určite by som mu povedal „Ďakujem“. Výrazným spôsobom ovplyvnil vývoj v našich dejinách a posledné roky si aj vďaka nemu plním svoje sny.“

Ak by sa mala pohľadať aspoň jedna spoločná črta, ktorá ho s bojovníkom za slobodu spája, tak by sa dalo prehlásiť, že ňou je láska k jazyku.

„Človek, ktorý tu žije, berie slovenčinu ako samozrejmosť. Rovnako to bolo aj u mňa, až kým som neodišiel žiť do Rakúska. Až tam som si uvedomil ako veľmi mám rád slovenčinu a ako mi chýba.“

## VŽDY NIEČO ZAUJÍMAVÉ

Radoslav Hoppej si ako dobrovoľný a šťastný cestovateľ odskúšal zaiste dobré i zlé. Túlavé topánky ho zaviedli na sever aj juh, pošmykli sa mu na západ a aj na východ. Kam ho zavedú a aký prach sa im zapíše na podrážky sa ešte len uvidí, ale nijaký výlet nebol márný. On je totiž typ turistu, ktorý dokáže oceniť, zapamätať si a obdivovať. Sám o sebe prehlasuje, že vždy vynájde čosi zaujímavé, čo stojí za viac ako len jednu myšlienku, a ak by aj na rodnej hrudi pomenil, tak nič zásadné by to nebolo.

„Mne by napríklad stačilo, ak by ľudia boli natoľko vychovaní, že by nevyhadzovali odpadky len tak v prírode. Pre veľa ľudí totiž ešte stále nie je samozrejmosťou, že odpadky si treba z túry doniesť domov,“ neopúšťa úprimnosť Radoslava a čitateľ riadkov môže len prikývnuť a súhlas vyjadriť aj úzkym či širším úsmevom.

Spoločnosť tých, ktorých pri potulkách míňa mu navyše nie je nepríjemná, ako by aj mohla? Vidieť im na tvári priateľstvo a počuť z hlasov nefalšovanú pýchu, to je jeho obľúbený zážitok.

„Mne sa vždy páči, keď sa na nejakom mieste opýtam domácich na cestu k nejakej pamiatke či na tipy, čo u nich vidieť a ako mi s nadšením hovoria, čo všetko tam majú. Je vidieť, že ich poteší, že k nim niekto príde a chce spoznať dané miesto,“ podelil sa i o tento drobný detail a neostáva nič iné, ako zaželať minimálne štyri ďalšie kufriská plné zapamätaniahodných spomienok.



# KONOPNÉ MAZANIE A ORTHO HELP

DOPORUČUJEME PRI POCITOKH BOLESTIVOSTI  
VAŠICH KLBOV A SVALOV.



10 ROKOV SPOKOJNOSTI

[www.internetovalekaren.eu](http://www.internetovalekaren.eu)

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](http://www.internetovalekaren.eu)



RADA LEKÁRNIKA

# BEZPEČNE NA SLNKU



**Slnkom zaliate horúce dni sú ako stvorené nato vyjsť s kožou na trh. A to sa predsa nedá len tak! Táto, hlavne pre ženy, priam fyzická a duchovná skúška odvahy si vyžaduje niekoľkomesačnú predprípravu.**

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Vypľúvame dušu v posilňovniach, nášmu stravovaciemu režimu nestíhajú ani asketicky žijúci mnísi v kláštoroch a celé týždne trávieme hľadaním správneho strihu plaviek, ktorý by ako-tak dokázal eliminovať mieru vlastnej frustrácie smerom k nule. Koľko neopodstatnene stresujúcich detailov na ceste za vytúženým relaxom pri vode a s drinkom v ruke, však? Pritom najdôležitejšie je nezabudnúť len na jedno – že na trh vychádzame skutočne najmä s vlastnou kožou.

Koža je plochou najväčší orgán v ľudskom organizme, jej povrch tvorí približne 1,5 – 2m<sup>2</sup>. Najtenšia je v okolí očí, naopak najhrubšia na chodidlách. Koža sa skladá z 3 základných vrstiev. Najvrchnejšou je pokožka, pod ňou leží zamša a najhlbšie sa rozprestiera podkožie. V jednotlivých základných vrstvách pritom rozlišujeme ďalšie podvrstvy s množstvom špecializovaných buniek a štruktúr. Nachádzajú sa tu tiež krvné a lymfatické cievy, zmyslové receptory a prídavné orgány kože, kam radíme žľazy mazové a potné a v neposlednom rade tiež vlasy, chlpy a nechty.

Koža plní celý rad životne dôležitých funkcií. Snáď najzákladnejšou je ochranná funkcia, pomocou ktorej zabezpečuje pasívnu fyzikálnu a chemickú bariéru medzi okolitým

svetom a vnútorným prostredím samotného organizmu, čím okrem iného bráni vstupe patogénnych mikroorganizmov. Taktiež sprostredkúva zmyslové vnemy z vonkajšieho prostredia, keďže obsahuje množstvo buniek citlivých na tlak, bolesť, teplo či chlad. Zúčastňuje sa pri termoregulácii, čím nazývame schopnosť tela udržiavať stálu telesnú teplotu. Významná je sekréčná činnosť kože, a to najmä formou potu a mazu. Podkožie tiež plní funkciu zásobného úložiska niektorých látok, predovšetkým tuku. V neposlednom rade treba spomenúť aj schopnosť kože vstrebávať látky do hlbších vrstiev, čo je základom pre účinok mnohých liečivých prípravkov. Poznatky z posledných rokov ukazujú, že koža je aj aktívnym neuro-imunitným orgánom, čo znamená, že nervový systém dokáže prostredníctvom kože ovplyvňovať imunitné odpovede tela.

Slnko s kožou si budú výborne rozumieť, ak k ich vzájomnému vzťahu budeme pristupovať zodpovedne a budeme ho držať pod kontrolou. Koniec koncov, rozumné slnenie sa má na ľudské telo prospešné účinky. Vďaka slnečnému žiareniu sa spúšťa syntéza vitamínu D a tým pádom sa zvyšuje odolnosť organizmu voči ochoreniam. Samozrejme ne-

môžeme opomenúť ani povzbudzujúci efekt, ktorý majú slnečné lúče na našu psychiku.

Ultrafialové žiarenie (UV žiarenie) delíme na UVA, UVB a UVC. UVA žiarenie preniká hlboko do kože a je zodpovedné za jej priame zhnednutie a z dlhodobého hľadiska aj za jej nie až tak žiadané starnutie. UVB žiarenie má prsty vo vzniku sčervenania a až následného zhnednutia kože, kožu poškodzuje a vedie k vzniku zhubných nádorov. UVC žiarenie je našou atmosférou takmer úplne absorbované a na kožu tým pádom nemá veľký vplyv.

Nie každý sa však rovnako rýchlo a pekne opáli. Podľa pomeru schopnosti zhnednúť a rizika spálenia sa, rozdeľujeme ľudí do niekoľkých fototypov. Typ I je typ, ktorý extrémne rýchlo sčervená, spáli sa a nikdy nezhnede. Typ II skôr sčervená a opáli sa len mierne, pričom sa rýchlo osuše. Typ III je charakteristický pre väčšinu populácie, ľahko hnedne a málokedy sa spáli. Typ IV je typický stredomorský typ, ktorý sa vždy dobre opáli a nikdy sa nezvykne spáliť. Typ V a VI zahŕňa ľudí s prirodzene tmavou kožou, ktorá má vysokú odolnosť voči UV žiareniu. Dôležité je si uvedomiť, že nech patríme k akémukoľvek fototypu, vždy je nutné chrániť sa pred škodlivými účinkami UV žiarenia pred pobytom na slnku! Každé spálenie si naša koža veľmi dobre pamätá a môže nám to nepekne zrátať aj s odstupom niekoľkých rokov. Menším zlom je tzv. fotostarnutie prejavujúce sa tvorbou vrások, nerovnomerným sfarbením kože a jej hrubnutím. Fatálnym následkom sú rakovinové zmeny na koži, ktorých výskyt rokmi stále stúpa.

Prirodzenou ochranou samotnej kože je jej rohová vrstva, ktorá žiarenie zadržiava a kožný pigment melanín, ktorý ho pohlcuje a premieňa na neškodnú formu. Pri intenzívnom žiarení ale táto ochrana nestačí a musíme siahť po prípravkoch s obsahom ochranných faktorov. Pri výbere prípravku s ochranným faktorom by sme sa mali riadiť naším fototypom a zemepisnou šírkou, v ktorej sa nachádzame.

Ochranný faktor vyjadruje koľkokrát dlhšie môže byť koža s týmto faktorom vystavená slnečnému žiareniu bez vzniku sčervenania než bez neho. Najčastejšie sa na prípravkoch stretáme s označením SPF (sun protection factor), čo je faktor ochrany pred UVB žiarením, o ochrane pred UVA žiarením nás informuje väčšinou skratka PPD (persistent pigment darkening). Samotné ochranné látky v prípravkoch fungujú ako filtre chemické alebo fyzikálne. Chemické filtre sú zlúčeniny schopné absorbovať energeticky bohaté UV žiarenie a premeniť ho na energeticky slabé a teda aj neškodné. Fyzikálne filtre si môžeme predstaviť ako zrkadlá, ktoré UV žiarenie neprepúšťajú, ale ho odrážajú. Známkou kvality prípravku je široké spektrum pôsobenia proti UVA a UVB žiareniu a zároveň pomer SPF/PPD hodnoty by mal byť menší ako 3, ideálne rovný 1.

Základom toho, aby nám príjemný pocit z času stráveného na slnku vydržal aj nasledujúce dni, je riadiť sa jednoduchými a stále opakovanými pravidlami. Aj napriek použitiu ochranného prípravku by sme sa mali vyvarovať vystavovaniu sa slnečnému žiareniu medzi 11. a 15. hodinou. Oblečenie by malo byť tmavé, husto tkané a z umelých vlákien, ktoré poskytujú vyššiu ochranu ako bavlna, napriek tomu, že sa v lete v prírodných materiáloch cítime pohodlnejšie. Samozrejmosťou by mala byť pokrývka hlavy a slnečné okuliare. Ochranný prípravok je vhodné natrieť 30 minút pred vystavením sa slnku a jeho aplikáciu je potrebné viackrát denne zopakovať v závislosti od potenia, frekvencie kúpania sa či otierania sa osuškou. Tiež nezabúdajme, že zvlhčenie kože pri kúpaní niekoľkonásobne zvyšuje jej citlivosť voči UV žiareniu. Po slnení sa nezabúdajme na použitie vhodného prípravku po opaľovaní, ktorý kožu hydratuje, zvláči a zmiernuje jej prípadné poškodenie. Ak už dôjde k spáleniu, je dobré mať po ruke pantenolový sprej kvôli jeho hojivým, chladiacim a aseptickým vlastnostiam. Samostatnou

**Mierne chladivý, upokojujúci PANTHENOL**

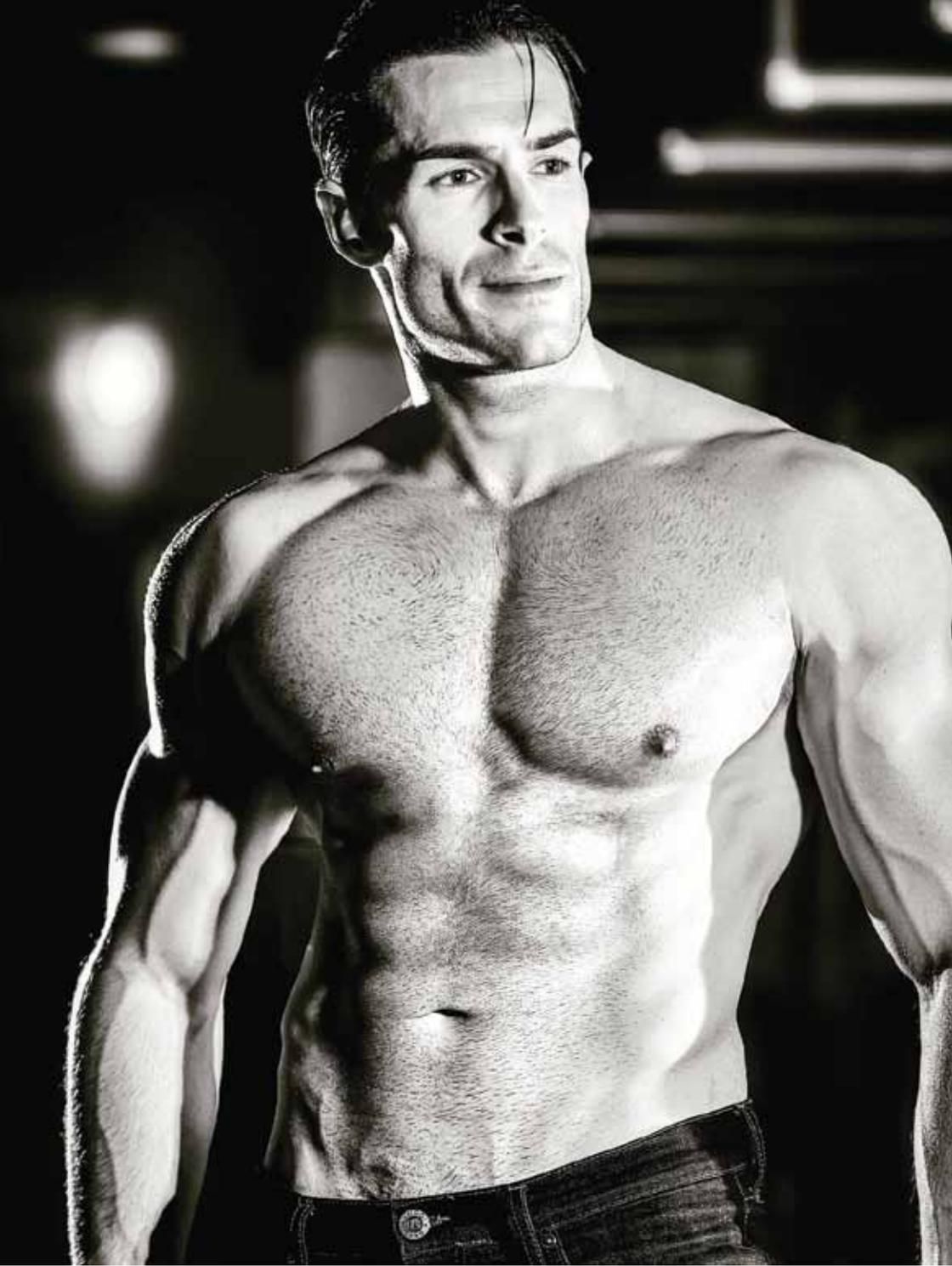
Sprej po opaľovaní 10%, je jemný penivý sprej s 10g D-panthenolu na 100g. Sprej má mierne chladivý, ukludňujúci účinok na kožu, hydratuje a zvláčňuje, ľahko sa vstrebaáva do pokožky a nelepí. Neobsahuje parfém a bol dermatologický testovaný.



kapitolou sú malé deti, ktoré by sa do 3. roku života nemali dlhodobo pohybovať na priamom slnku, keďže ich koža je 3-násobne citlivejšia na UVB žiarenie než koža dospelých. Ako farmaceut pripomínam, že ak užívate akékoľvek lieky alebo výživové doplnky, je vhodné sa poradiť s lekárom alebo lekárnikom ohľadom ich znášanlivosti so slnečným

žiarením, inak riskujete vznik nepríjemných kožných alergií.

Je množstvo vecí, na ktoré treba myslieť keď plánujeme letný oddych a cestu za slnkom, no nikdy nezabúdajme, že naša koža je to najdrahšie, čo na sebe máme oblečené a vymeniť ju za iný tovar nemôžeme.



# PODĽA JAKUBA HANZA KRÁSA JE LEN RELATÍVNY POJEM S EXPIRAČNOU LEHOTOU

Ľudská krása je vraj záležitosť subjektívna. Dá sa na ňu zahľadiť z toľkých uhlov, až sa hlava môže zakrútiť. Jednak sa do úvahy má vziať duševno, intelekt, schopnosť zasmiať sa na sebe a, áno, ani telo neostáva imúnne voči zvedavým párom očí. Kto však spĺňa všetky dané atribúty a môže sväto-sväte prehlásiť, že sa cíti pekne, spokojne a navyše aj fyzicky zdravo?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív JAKUB HANZ**

Skeptik, ktorý už dávno vymenil ružové okuliare za čierne a navyše s poriadne hrubým rámom, by určite prehlásil (samozrejme, s patričným neradostným smiechom), že také čosi by hádam o sebe prezradila nanajvýš Popoluška, a aj to len preto, lebo už našla princa nebažiacieho iba po pôvabnom zovňajšku.

Nuž, milý škodoradostne naladený čitateľ, dovoľ mi predstaviť ti Jakuba Hanza, ktorý pôsobí ako fitness tréner a voči svetu, rovnako ako ku kráse ako takej, má svojsky jedinečný prístup.

## JE DOBA INSTAGRAMOV

O Jakubovi Hanzovi, je možné, okrem iného, dočítať sa, že:

- trénuje výlučne ženy, pretože pohlavie, ktoré mnohí iní považujú za slabšie, on vidí ako silnejšie a odolnejšie,
- vytvoril tréningové programy na doma pre

klientky doma a v zahraničí, aby sa nikto nemohol vyhovárať na nedostatočný čas pre návštevu skutočnej telocvične,

- disponuje vysokou mierou šarmu, čo povedzme si úprimne, vie dychtivé zákazníčky prilákať viac ako ponuka oblečenia so zľavou,
- opovrhuje mužmi, ktorí nepatrične kritizujú ženskú nadváhu.

Z uvedeného a dalo by sa o ňom uviesť oveľa viac, sa poľahky môže vytvoriť veľmi pozitívna mienka. Ani zďaleka to však nie je všetko, a, samozrejme, beztak je najdôležitejšie to, ako sa hodnotí on sám.

„Krása je pre mňa len veľmi relatívny pojem s expiračnou lehotou. Je ale pravdou, že v športe sa riadim Socratovým výrokom, ktorý hovorí, že „muž nemá právo byť amatérom v rovine fyzického tréningu. Je jeho hanbou zostarnúť bez toho, aby zazrel tú krásu a silu,



ktorej je jeho telo schopné.“ Keďže som ženský tréner a ženy pokladám za tie silnejšie stvorenia vo viacerých aspektoch, snažím sa túto životnú filozofiu aplikovať u žien nielen preto, aby boli krásne, ale aby im šport a práca na svojej postave pomohla prekonať samé seba a svoje vlastné limity a prekážky, ktoré im bežný život prináša,“ tvrdí Jakub Hanz, ktorý sa rád schuti zasmee a robí to nesmierne rád!

„Som známy svojim hurónskym smiechom a sarkazmom a rád sa obklopujem podobnými povahami, keďže smiech je liečivý kúpeľ mysle, duše i tela a tá najlepšia terapia. Jedno je isté, že nikto odtiaľ nevyviazne živý,

tak prečo nie aspoň s vráskami od smiechu,“ rečnícky sa pýta tréner, ktorý zo seba odovzdáva čo najviac, a hoci je ústretový a má pochopenie, nezabúda ani na tvrdú disciplínu.

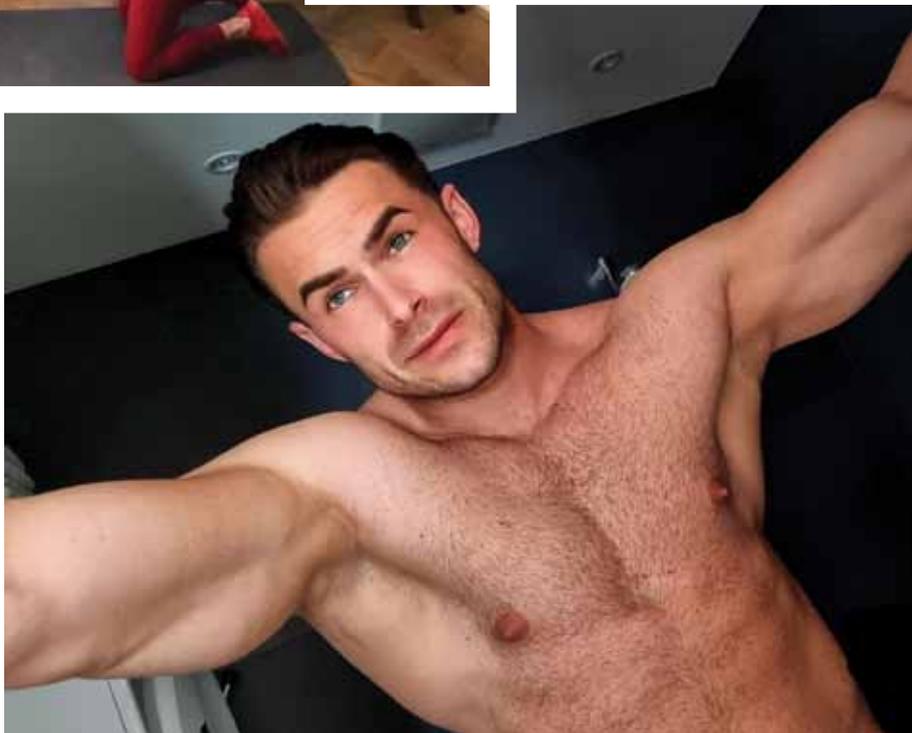
„Moje klientky musia pochopiť, že cvičia a žijú zdravo preto, lebo práve CHCÚ a páči sa im to. Vo svojich online programoch dostávajú to najlepšie, čo som vytvoril na to, aby schudli či spevnili. Ako s tou kvalitou naložia, je už ale len v ich rukách. Som tvrdý tréner, ak sa žena rozhodne zamakať na sebe, nech to stojí za to,“ vraví Jakub, ktorý vystihol podstatu sna každučičkej ženy. Túžba nespočíva v podmanení si muža do takej miery, že od rozochvenia a rozplývania sa čiastočne onemie, pretože jediné, čo nestratí schopnosť vysloviť, bude JEJ meno, ale...

„Z toho, čo počúvam od svojich klientiek si myslím, že snom ženy nie je sa páčiť čo najviac mužom, ale žrať a nepribrať. Muž ako taký určite dostatočná motivácia nie je a ani by byť nemala,“

v jednoduchosti vysvetľuje, prečo by získanie si mužskej náklonnosti nemalo slúžiť ako dostatočný dôvod na začatie s cvičením.

V rámci obdobia, ktoré je preplnené a prevoňané tréningami, zažil už skutočne viac ako dosť. S profesiou sa spájajú príbehy také aj onaké, ale najlepšie je, pravdaže, pamätať si tie veselšie. Príchuf smiechu predsa nezostarne a jeho zvuk neodnesie ani prirýchlo sa meniaci život.

„Mal som klientku, ktorá prišla za mnou s otázkou, či môj program obsahuje aj uhorky. Dva mesiace totiž fungovala na uhorkovej diéte, až kým po ňu neprišla sanitka a teda, že ona už si uhorky neprosí ani za cenu toho,



že schudne. Pri tréningových programoch na doma sa stáva, že ak to baby s motiváciou preženú, berú si dovolenku, lebo nevládku pre svalovicu vstať z postele,“ podelil sa muž s jasnými cieľmi a ešte jasnejšími metódami na ich dosiahnutie minulé skúsenosti.

V súvislosti s pravidelným cvičením sa často opakuje pojem spokojnosť, čo je síce výraz nehmotný, a predsa sa zdá byť nedosiahnuteľný. Žena predsa chce odskúšať spokojnosť, usmievať sa naozajstne, a nie iba pre vylepšenie dojmu z fotografie a nájsť rovnováhu medzi tým, čo je zdravé a tým, čo je priveľmi chutovo lákavé. Jakub Hanz si myslí, ba čo viac, je presvedčený, že spokojnosť nie je vzdialenou príbuznou počtu kilogramov.

„Je doba instagramov, Kardashianie, photoshopov, anorexie, bulímie a plastík, čo je bábám nonstop podhadzované ako ideál krásy a začína to vyzeráť tak, že prirodzená slovenská krása á la Adriana Sklenaříková či Ivana Christová tu nemá miesto.

Spokojná žena môže byť aj žena, ktorá má aktuálne 100 kg. Ak takáto žena aktuálne prechádza životným obdobím, kedy nerieši svoju postavu, ale rozvod, postihnuté dieťa, krach firmy, smrť rodičov, finčné ťažkosti alebo ťažký rozchod či stratu zamestnania a spokojnosť jej prináša Nutella s Netflixom a pizzou o polnoci, nech si tým prejde, kľudne sa do sýtosti vypláče a keď sa zahojí a rozhodne, že teraz ale chce spokojnosť vo forme fyzicky svojho najdokonalejšieho JA, vtedy je tu pre ňu HANZ. Žena sa narodila ako slobodná s nejakým telom a je majiteľkou svojho tela, a preto sa má právo rozhodovať o tom, ako v akej životnej fáze bude jej telo vyzeráť pre to, aby bola šťastná a spokojná,“ neviditeľným perom si pripisuje sympatie Jakub, veď s jeho názorom sa nedá nestotožniť.

## DREP PO DREPE

Nadšený prístup k športovaniu sa nededí do vienka, dieťaťu ho nenatierajú na tvár, ani mu ním nekvapkajú po rukách. Zrejme je potrebné dospieť doňho, uvedomiť si jeho prínos a patrične sa mu odmeniť. Pre Jakuba Hanza sa rozhodujúca chvíľa odohrala na prahu dospelosti, vtedy si osvojil bohatú pohybovú činnosť.

„V mladom veku, keď som potreboval prekonať sám seba a chrániť pred násilím blízku osobu. Bol som tintítko, ktorému sa navyše prihodila havária, po ktorej som skončil s oboma ramenami zlomenými a lekári povedali, že v živote viac nikdy nebudem môcť cvičiť, bol som psychicky na dne. Pamätám si ako som sa na seba pozeral do zrkadla a povedal si, že takto to nemôže skončiť. A o bola pre mňa najväčšia výzva a motivácia, keďže som mal obe ruky zviazané, začínal som doma v kuchyni so stoličkou, drep po drepe, klik po kliku...“ spomína si úspešný tréner, ktorého dlho ovplyvňuje aj pozitívne myslenie.

„Každé ráno už niekoľko rokov meditujem a v bežnom živote sa riadim neurovedou, vždy ma zaujímalo programovanie mysle pomocou vedecky overených neurofyziologických princípov. Princíp manifestácie sa dá veľmi dobre využiť pri chudnutí a tvarovaní postavy. Preto svojim klientkám opakujem, aby si vytvorili postavu po akej túžia, najskôr v hlave a mysli. Tak, ako sa bruško robí v kuchyni, postava sa rodí v mysli,“ upozorňuje Jakub Hanz a tým, ktorých jeho osobnosť zaujala, odporúčam vyskúšať zapozerať sa a následne aj praktizovať niektoré z ním vytvorených cvičení. Nuž alebo aspoň nech sa pokúsi o čosi veselšie nariadenie, to by pre zatiaľ nepripravené mohlo nateraz postačovať. ■





*de France*

LUXUSNÉ PARFÉMY A KOZMETIKA



[www.defrance.vip](http://www.defrance.vip)



## UDRŽATEĽNÁ MÓDA

# HVIEZDNY ŠTÝL

Pripravila **AGÁTA LEKEŠ**, [www.theladiescoffee.com](http://www.theladiescoffee.com)

Outfit podľa hviezdnej inšpirátorky @carlotaandco: tielko Pieces – 46% recyklovaný materiál – 13,90 €, nohavice Algive 100% recyklovaný polyester teraz v zľave za 28,50 € - pôvodne 98€, väčšia kabelka Lab 29,90 €, užšia kabelka Mango 39,90 €, sandále Siemen- prírodná koža 66 €.



Outfit v znamení udržateľnej módy: jemne fialkové šaty z organickej bavlny (Edited - 69,90 €), veľkú pletenú kabelku LAB (34,90 €) s uzatvárateľným vrchom a bočným vreckom, ktorá je vhodná na pláž aj do mesta. Pre tie čo uprednostňujúte malé kabelky sa môžete pozrieť po kabelke PINKO (249 €). Štylový zvoľrazňovačom dnešného outfitu sú pozlátene náušnice LEAF(49 €), šľapky Birkenstoch v zľave za 50,90 € a na chladnejšie rána šatka (z recyklovaného materiálu) – 37,90 €



# NOSENE BABÄTIEK V ŠATKÁCH SIAHA DO MINULOSTI

V súčasnosti sa spoločnosť do istej miery polarizuje a zatiaľ čo jedna skupina mamičiek preferuje nosenie dieťaťa v šatke či nosiči, druhá dáva prednosť kočiariku. Podľa fyzioterapeutov treba nechať výber na samotné dieťa. Ono samo sa rozhodne, ako sa cíti najlepšie.

Text MIROSLAV HRUŠKA, internetovalekaren.eu Foto MARTINA KIMÁKOVÁ

Puto medzi mamou a dieťaťom je čosi výnimočné, čo sa nedá k ničomu prirovnať. Je to tak dnes a bolo to tak odjakživa. Aj v minulosti sa o narodené bábätko starala výhradne matka. Napríklad pred takými sto rokmi si dojčiatko nosila stále so sebou, kamkoľvek sa pohla. Už naši predkovia mali preto vymyslené rozmanité spôsoby nosenia dieťaťa na tele matky, aby ju starostlivosť oň nebrzdila pri varení, upratovaní či práci na poli. Dôkladom neustálej vzájomnej blízkosti mamy a dieťaťa boli aj kolisky nad posteľou či poľné „kolibačky“ - akési provízorne lôžka na troch koloch, aby mohla mať žena svoju ratolesť neustále pri sebe.

Mamy „nosičky“ síce v súčasnosti bývajú ostatnými často označované za „biomatky“,

no ich počet sa neustále rozširuje. Kočiarik je ešte vždy v našich končinách považovaný za neoddeliteľnú súčasť výbavy pre bábätko, bez ktorej by ho rodina snád ani nedokázala vychovať.

Hlavnými dôvodmi, prečo sa mnohým nosenie v šatke nepozdáva, sú argumenty, že sa bábätku kriví chrbtica, má divne uloženú hlávku, príliš naširoko nožičky, nemôže – pritisnuté na mamkin hrudník - dobre dýchať a podobne. Zástancovia nosenia, čiže kontaktného

## Stále viac odborníkov nedá na kontaktné rodičovstvo dopustiť.

či vzťahového rodičovstva, však toto všetko označujú za názory nezasvätených a tvrdia, že nič lepšie ako nosiť dieťa v šatke neexistuje. Dieťaťu tak nik neuberá pocit blízkosti a bezpečia z maminho náručia. Práve to je totiž jeho najzákladnejšou biologickou potrebou,



samozrejme okrem dýchania, prijímania potraviny a vylučovania.

Úplne najideálnejšie je pribaliť si šatku či ergonomický nosič vždy do kočiarika a použiť ho v prípade, keď vidíme, že to naše dieťaťko potrebuje.

### **NESKRIVÍME BÁBÄTKU PRI NOSENÍ V ŠATKE CHRBTÍK?**

Jednou z najväčších obáv mamičiek je práve otázka, či svojmu pokladu nosením v šatke nejakým spôsobom neublížia. Predsa len – v kočiariku leží pekne vystreté, čo je preňho nepochybne vhodnejšie. Odborníci na túto oblasť však objasňujú, že z pohľadu motorického vývoja ani pri nosení nedochádza k žiadnemu pochybeniu. V šatke totiž bábätko nesedí, ale je podsaďené. Jeho váha sa na chrbátik a zadoček presúva úplne inak, ako keby sedelo. Samozrejme, musíme vedieť, ako treba dieťa nosiť.

Pri dodržaní správnych zásad a pri správnom type nosiča môžeme vývoju dojčťa naopak pomôcť.

„Správnym podsadením zadočka, dosiahnutím písmena M, postavenia dolných končatín a osového postavenia chrbtice sú jednotlivé chrbticové stavce od seba mierne odtiahnuté, čím sa chrbtica naplno rozvinie, a zároveň výrazne odľahčí. To je nevyhnutné pre rovnomerné zapájanie svalových skupín a vhodné ako prevencia možných svalových disbalancií. Poloha guľatého chrbátika, hoc na niekoho môže pôsobiť nezdravo, je pre už spomínané dôvody prirodzená a potrebná,“ vysvetlila fyzioterapeutka Edita Vlkovičová pre portál najmama.aktuality.sk.

Za pozitívny aspekt považuje aj centrovanie bedrových kĺbov, čiže prevenciu poškodenia v tejto oblasti, čo je údajne ešte efektívnejšie ako tradičné balenie bábätko naširoko.

No a nezanedbateľný je fakt, že dieťaťko, ktoré je pri nosení v úzkom kontakte so svojou mamou, je z psychologického hľadiska maximálne spokojné. Teplo jej tela a pocit bezpečia z počutia tlkotu srdca sú pre bábätko nenahraditeľné.

## NA ČO HLAVNE DÁVAŤ POZOR

Najdôležitejšie je správne podsadenie dieťaťa, to znamená, že kolená bábätko musia byť vyššie ako zadoček. Chrbátik v nosiči či šatke musí byť okrúhly. Dieťaťko nesmie byť príliš nízko.

## POZOR NA „KLOKANKY“

Nezainterosovaný človek - rodič sa môže veľmi ľahko zamotať a namiesto kvalitného ergonomického nosiča si kúpiť v obchodoch bežne predávanú „klokanku“. Tu však už nastáva problém. Dieťaťko v nej podľa fyzioterapeutky „doslova visí za genitálie a nemá žiadnu oporu kopírujúcu chrbátik, ani priestor na pohodlné opretie hlavičky. Celá váha hlávky je podobne ako pri vertikálnom držaní

v náručí prenášaná na chrbátik a môže dôjsť k blokádám krčnej chrbtice a následným bolestiam.“ Takýchto výrobkov je preto vhodné sa vyvarovať.

## PREČO NOSIA MAMY BÁBÄTKÁ NA RUKÁCH ZVYČAJNE NALAVO?

Skutočnosť, že nosí na rukách mama svoje dieťa na ľavej strane, je veľmi zaujímavá a pramení v dávnej minulosti. Ženy-matky to robia bez toho, aby si to uvedomovali a „na vine“ je ich materinský inštinkt. Práve on môže za to, že mamy držia detičky naľavo, aby mali silnejšiu, čiže pravú ruku voľnú a dokázali tak v prípade nebezpečenstva brániť seba i dieťa! Vedci tiež tvrdia, že pravá strana mozgu, ktorá nám pomáha chápať a spracovávať emócie, riadi ľavú stranu tela. Mamičky si tak vytvárajú intenzívnejší vzťah s bábätkom a lepšie dokážu porozumieť jeho potrebám, keďže sa ešte dokáže vyjadrovať len prostredníctvom emócií. Nuž a do tretice – naľavo máme srdce a dieťaťko sa pri počutí jeho tlkotu cíti najbezpečnejšie. ■

# Nie je sirup AKO SIRUP



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI

## ZVÁŽTE VÝBER KALCIOVÝCH SIRUPOV, DBAJTE NA KVALITU!

PRI VÝBERE JE DOLEŽITÝ PODIEL VÁPNIKA V DENNEJ DÁVKE, KOMBINÁCIA ÚČINNÝCH LÁTKO A CHUŤ PRE NÁS A NAŠE RATOLESTI.

Vápnik, základná zložka všetkých kalciových sirupov. V našom prípade sme zvolili vysokokvalitný, mikronizovaný vápnik s biologickou dostupnosťou a absorbovateľnosťou

Vitámín D3 alebo aj „sinečný vitamín“, ktorý je nevyhnutný pre spracovanie vápnika a zároveň je potrebný pre správne fungovanie imunity

Vitámín K2, slúži ako distribútor vápnika v tele a zabezpečuje jeho rovnováhu, niekoľkonásobne zvyšuje jeho účinnosť

Vitámín C, zabezpečuje správnu funkciu imunitného systému a mnoho ďalších prospešných účinkov pre zdravie

UNIKÁTNE ZLOŽENIE V 3 LAHODNÝCH PRÍCHUTIACH:



[www.internetovalekaren.eu](http://www.internetovalekaren.eu)

# PREČO JE DIGITÁLNA GRAMOTNOSŤ PRE DETI DÔLEŽITÁ?

Text **CENTRUM PEDAGOGICKO-PSYCHOLOGICKÉHO PORADENSTVA A PREVENIE**  
Karpatská 8, Košice, [www.kpppe.eu](http://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 otláčkov 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 odosielajú, zdieľajú 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 vyrovnat 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 diskusií 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 diskusiú 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 aj jeho možného dopadu do budúcnosti. ■

### **Carbosorb**

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



### **Kinedryl**

Kinedryl sa používa bez odporúčania lekára na predchádzanie a liečbu nevoľnosti a vracania pri cestovaní dopravnými prostriedkami (auto, vlak, lietadlo, loď).



### **BROS spray proti komárom a kliešťom MAX**

Repellent proti komárom, kliešťom a ďalším druhom hmyzu, ktoré sajú krv. Vysoká koncentrácia (30 %) aktívnej zložky DEET zaručuje dlhodobú ochranu proti hmyzu a chorobám, ktoré prenáša. Sprej odpudzuje komáre - aj tropické komáre (po dobu 8 hod), kliešte (po dobu 5 hod) a muchy (po dobu 7 hod).



### **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 virgínskeho, divozelu veľkokvetého a pagaštanu konského. Je určený pre jedincov s dedičnou dispozíciou výskytu kľúčových žíl a zápalov žíl, pre osoby v sedavom zamestnaní alebo naopak, dlho stojace.

# TRENDY Z LEKÁRNE





### **Venorex**

Venorex je prírodný výživový doplnok s obsahom diosmínu a hesperidínu určený na liečbu a prevenciu ochorenia 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. Taktiež 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.

### **Karnozín**

Vedcami je označovaný ako látka storočia alebo látka dlhovekosti. Pritom bol karnozín objavený pred viac ako sto rokmi ruským vedcom Gulevičom. Karnozín je prírodná, telu vlastná látka, ktorá sa tvorí hlavne v srdci, mozgu a svaloch. Je to biologický, aktívny dipeptid, tvorený dvomi aminokyselinami. Patrí do zoznamu prírodných bielkovinových regulátorov metabolizmu. S. E. Severin dokázal, že karnozín efektívne vyrovnáva (pôsobí ako nárazník), pufruje kyselinu mliečnu v svaloch a že pôsobenie karnozínu zvyšuje kontraktilitu svalov a ich odolnosť voči únave. Pracujúci sval akumuluje kyselinu mliečnu, pH klesá, čo je hlavnou príčinou svalovej únavy. Pri podaní karnozínu sval regeneruje a takmer okamžite pracuje ako keby nebol unavený. Tento proces je známy ako „Severinov fenomén“. Karnozín má pozoruhodnú schopnosť omladzovať bunky, obnovovať ich normálne vlastnosti a predlžovať ich životnosť.

### **Konopný olej**

100% konopný olej získaný z konopy siatej s mnohostranným blahodárnym využitím pre zdravie v rámci prevencie či liečby celého radu zdravotných ťažkostí. Konopa siata je druh rastliny z čeľade konopovitá. obsahuje najmä omega 3 a omega 6 polynenasýtené mastné kyseliny. Okrem zdravých tukov obsahuje aj proteíny, vlákninu, minerály a vitamíny. Konopa siata má nízky obsah omamných látok. Konopa zmiernuje bolesti hlavy a migrény, znižuje depresie, zvyšuje náladu, zmiernuje menštručné kŕče, zvyšuje energiu, zvyšuje tvorivosť a pozornosť, znižuje nevoľnosť, stimuluje chuť k jedlu. Používa sa pri neurologických ťažkostiach, dôležitú rolu hrá aj pri prevencii proti ateroskleróze a srdcovo cievnym ochoreniam. Vhodné využitie nachádza pri liečbe cukrovky typu 2, taktiež znižuje cholesterol a rozširuje dýchacie cesty. Mnohými je považovaná za využiteľnú prevenciu proti rakovine. Pozitívne účinky má na pokožku, nechty, vlasy, pomáha aj pacientom s atopickou dermatitídou či psoriázou. Mimoriadne zaujímavé sú jej protizápalové účinky pri ochoreniach kĺbov, pri zápaloch čreva či žlčníka.



### **FEMINA INTIM**

Starostlivosť o Vaše intímne partie vo forme gélu. Jemný a šetrný. Obsahuje BioEcolia®, látku ktorá napomáha udržaniu vaginálnej mikroflóry a optimálnemu pH intímnych partií. Spojením účinných zložiek zaisťuje antimikrobiálny účinok. Obmedzuje srbenie a nespôsobuje následné podráždenie. Pôsobí preventívne proti zápalom a kvasinkovým infekciám v intímnych partiách.

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



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

[www.lifevision.sk](http://www.lifevision.sk)



Text **MICHAL FARKAŠOVSKÝ**, [www.lifevision.sk](http://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 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](http://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 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](http://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](http://www.agrokom.sk)

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