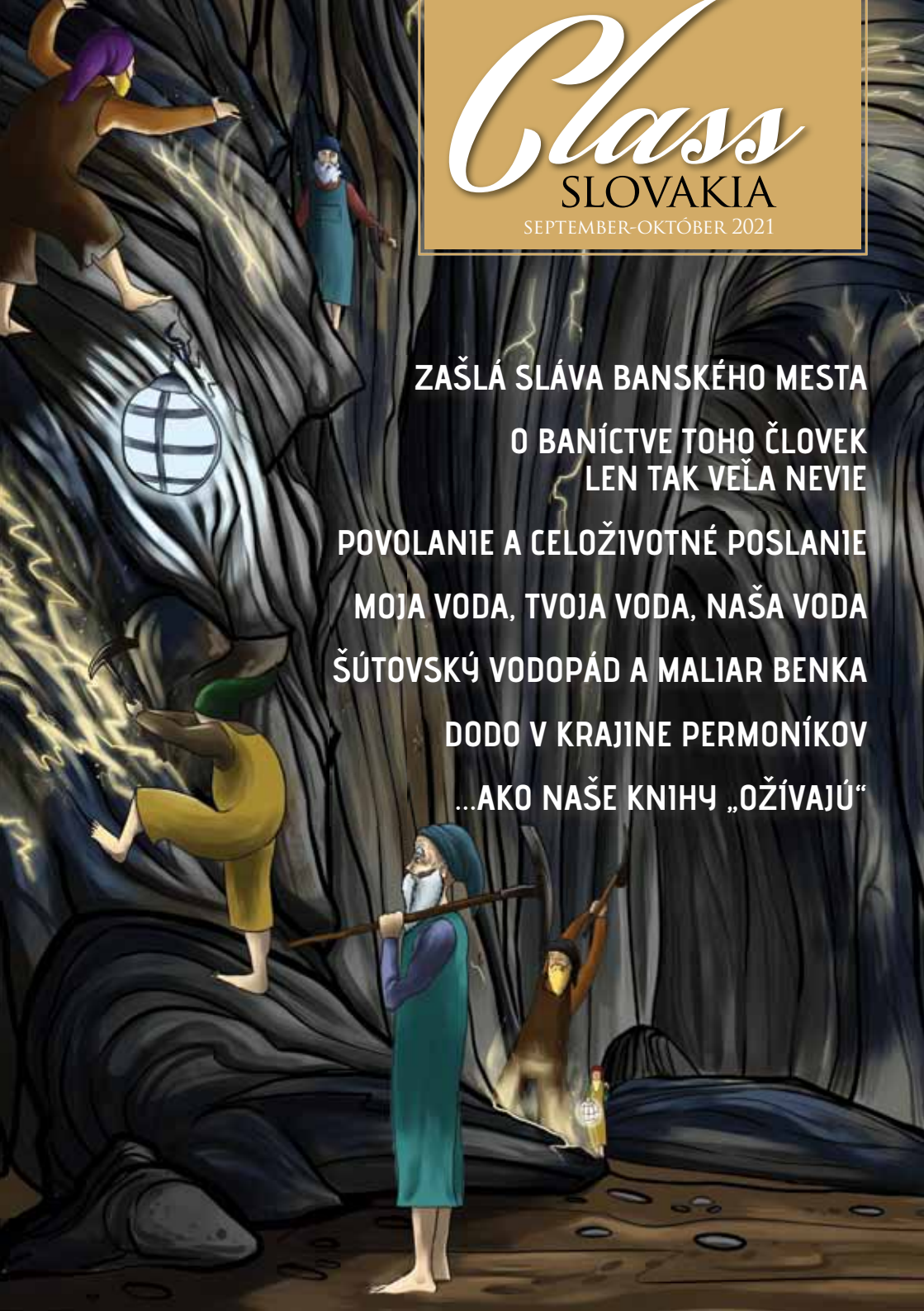


An illustration of a cave scene. In the upper left, a person with purple hair and a brown tunic is climbing a dark, jagged rock face. In the upper center, a person in a blue dress and headscarf stands on a ledge. In the lower left, a person in a yellow tunic is climbing. In the center foreground, a man with a long white beard, wearing a blue headscarf and a green tunic, stands holding a long wooden staff. To his right, another person is working with a pickaxe on the rock. A small globe with a cross is visible on the rock face. The background is filled with dark, swirling rock formations and yellow lightning bolts. The overall style is a mix of traditional and modern illustration.

Class

SLOVAKIA

SEPTEMBER-OKTÓBER 2021

ZAŠLÁ SLÁVA BANSKÉHO MESTA

**O BANÍCTVE TOHO ČLOVEK
LEN TAK VEĽA NEVIE**

POVOLANIE A CELOŽIVOTNÉ POSLANIE

MOJA VODA, TVOJA VODA, NAŠA VODA

ŠÚTOVSKÝ VODOPÁD A MALIAR BENKA

DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“

SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

info@ClassSLOVAKIA.sk

www.ClassSLOVAKIA.sk

Tel: +421 904 462 750 www.facebook.com/ClassSLOVAKIA.sk



Na korene a kultúru našich predkov by sme nikdy nemali zabudnúť. Iba vtedy, keď si uvedomujeme, odkiaľ pochádzame, môžeme prežiť plnohodnotný, šťastný a citovo naplnený život. Človek nemôže byť skutočne šťastný bez poznania svojich koreňov a miesta v spoločnosti a vo svete. 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

ZAŠLÁ SLÁVA BANSKÉHO MESTA | 8

O BANÍCTVE TOHO ČLOVEK LEN TAK VEĽA NEVIE | 14

POVOLANIE A CELOŽIVOTNÉ POSLANIE | 16

MOJA VODA, TVOJA VODA, NAŠA VODA | 22

ŠÚTOVSKÝ VODOPÁD A MALIAR BENKA | 25

DODO V KRAJINE PERMONÍKOV | 26

...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“ | 28

PORÁČ | 30

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 5/2021, ročník 4.

DÁTUM VYDANIA: september 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: ilustrovala Viktória Maďanská

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: archív Ria Zelisková

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

www.ClassSLOVAKIA.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

MENÍME PRÁCU NA ÚSPECH

HĽADÁ SA
OBCHODNÝ
ZÁSTUPCA



Bližšie informácie:

Regionálna pobočka PSS, a. s.
Mlynská 28, Košice
+421 915 777 572
kosice@pss.sk
www.pss.sk



PSS

PRVÁ STAVEBNÁ
SPORITELŇA



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 140.396 €, 175 m²



Typ 2 Cena holodomu 115.397 €, 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





ZAŠLÁ SLÁVA BANSKÉHO

Vraj nie je dobré pripomínať si, čo bolo včera. Ved' dnešok ešte trvá a zajtrajšok? Ten prinesie vietor, odveje krivdy a priveje nové nádeje.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív OTOMÁR A MÁRIA VASILCO, LENKA ŠINGOVSKÁ**



MESTA

V určitom zmysle sa dá súhlasiť, za minulosťou by sa mali urobiť nie tri bodky, ale stačí jedna hrubizná, ktorá naznačí nenávratný koniec. Avšak hoci sa dvere zaplesknú, predsa len by sa mal v ruke ponechať kľúč, aby sa z minulých tajomstiev poučilo, aby sa nazbierali skúsenosti pre budúce generácie a zacho-

valo sa všetko dobré, nad čím ani čas nemá nadvládu.

Nuž na Slovensku je isté mestečko, ktoré by vedelo vyrozprávať všelijaké príbehy. Mohlo by otvoriť ústa a povedať, ako sa mu darilo, ako padlo na dno, a ako ostáva jeho sláva nesmrteľne visieť ako pamiatka. Nech sa nezaбудne.

LEN SA TO TAK HEMŽILO

Že o ktorom meste píšem? Odpoveď sa čitateľ dozvie hneď a zaraz. Obsah článku je zameraný na Smolník, o ktorom pravdepodobne väčšina krajiny ani len nechyruje.

Smolník sídli neďaleko známeho hradu Krásna Hôrka a tým, čo zažilo, by mohlo inšpirovať spisovateľov z rozličných kútov zeme.

V súčasnosti je mesto uschované v myšliach vybraných jedincov, ctiacich si tradíciu a bohatosť dejín, ale kedysi... Och, kedysi sa to tam len tak hemžilo ľuďmi malými aj veľkými, prostými aj kráľovsky múdrymi.

Písomnosť tvrdí, že v 18. storočí sa v Smolníku prepletalo 6 500 ľudských osudov, a práve toto číslo ho vrhá na pozíciu jedného z najväčších vtedajších miest.

PRÁVA

Keby sa chcelo ponoriť hlboko do histórie, prišlo by sa k záveru, že o Smolníku sa dozvedáme prvý raz už v 13. storočí. Netrvalo dlho a získal si niekoľko privilégií, vďaka ktorým sa naň môže i teraz hľadiť s dávkou obdivu. Pýšil sa prívlastkom kráľovské banské mesto a vlastnil banské, poľovné, trhové a rybárske práva.

V 14. storočí sa udialo čosi, čo povedomie o Smolníku pozdvihlo na vysokánsku úroveň a pompéznosť siahala takmer až do neba. Jednak sa otvorila mincovňa, vybudovala sa banská komora, vďaka čomu sa vyvážali meď, zlato, striebro a železo, a jednak sa všade donieslo, že mesto je dôležitým administratívnym centrom. Významné postavenie za-



Stará čajovňa



Výklopník



Nádvorie železozrudného závodu



Baníci pred fáraním

bezpečila existencia banickej školy a rovnako zameraného súdu.

V okolí si veselo pospevovalo vodné dielo s názvom Smolnícky Tajch, ktorý na pleciach niesol pomerne veľikú zodpovednosť. Do jeho útrobov sa totiž vlievali potôčiky, a tie sa dobre starali o poháňanie banských strojov. Ukázalo sa, tak ako vždy, že všetko so všetkým súvisí a aj najmenší úsek príbehu tvorí jeho pevnú časť, bez ktorej by chýbalo čosi skutočne podstatné. Nádrž bola navyše akousi ochrankyňou, ktorá bez nutného prosenia bránila okolité obce pred povodňami. Keď sa zásoba vody mýňala a mýňala, šikovní baníci sa prekopali až kamsi na vedľajšiu dolinu, aby načerpali potrebnú tekutinu z potoka. Banské záležitosti si predsa vyžadovali neustále bdenie, inak by narastal priestor pre chaos.

MANTÁCI

Keďže sa mesto zaoberalo baníctvom a bolo ním doslova prevoňané, aj ono si mohlo vyskúšať blízky vzťah s nemeckými prisťahova-

lancami. Nemecká stopa sa dala vycítiť všade tam, kde baňa určovala chod spoločnosti, a tak sa prostredníctvom spojenia dalo nielen posunúť v znalosti, ale aj nájsť dôvod na smiech.

Vie sa, okrem iného, že tamojšie obyvateľstvo, si pre nemeckú časť žijúcu na Spiši vymyslelo vlastnú prezývku. Všetkých, ktorých sa to týkalo, volali jednoducho mantáci. Prečo sa rozosvietilo takéto pomenovanie, a nie nijaké iné, sa my, ktorých na svet priviedlo 21. storočie, môžeme len domnievať.

Jedna teória však vysvetlenie má, a či už je pravdivé alebo nie, istý zmysel by mala.

„Was meint er?“ pýtali sa vtedy pričasto Nemci, krútiac pritom hlavou.

Keď sa otázka preloží do jazyka slovenského, znamená: „Čo tým myslíš?“

No a ak sa meint er vysloví s dostatočne nemecky znejúcim prízvukom, môže dôjsť k omylu a z počutého sa stane manták.

JEDNA TRAGÉDIA ZA DRUHOU

Raz to tak chodí, že v jeden deň je človek pán a

na druhý už bedáka žiaľom. Aj v Smolníku to dôverne poznajú, smútenie ich totiž ani zdáleka neobišlo. Ba naopak, navštívilo a pobudlo nie raz a ani nie dva razy.

Najskôr sa v roku 1805 mesto popasovalo s požiarom kostola a popolom zaľahla aj dvorská komora. A o sto rokov neskôr mesto zachvátil druhý zničujúci požiar.

V tom istom storočí obyvateľov tvrdo potrápil týfus, a ako keby toho nebolo beztak viac ako dosť, nastala povodeň a bane sa celkom vytopili.

Úpadok baní bol teda viac ako istý a čas, ktorý nikoho nešetril, dal veru za pravdu. Prestala sa ťažiť meď a takmer všetci baníci sa pobrali kade ľahšie. Odišli do iných miest, pričom sa nebáli skúsiť šťastie ani za hranicami poznanej krajiny.

INÝ SPÔSOB OBŽIVY

S meďou sa rátať nemohlo, bolo teda nutné nájsť aspoň akú-takú náhradu. Na zmienený účel poslúžil pyrit, z ktorého sa začala vyrábať

kyselina sírová.

Iný spôsob obživy si priam pýtal um, a aby sa žalúdky mali čím naplniť a z domácností sa neozýval krik pre nedostatok peňazí, zrodila sa tabaková fabrika. Čuduj sa svete, fabrike sa darilo do roku 2009, vtedy sa s ňou Slovensko definitívne rozlúčilo. Bolo to jediné miesto v rámci národa, uprostred ktorého sa vytvárali ručne šúľané cigary.

Pyrit, s ktorým sa pracovalo, najskôr zahnal chmáry z tváre vtedy dýchajúcich ľudí, avšak netrvalo dlho a zásoby sa vyčerpali. Do veľkej miery mohla za pokles prvá svetová vojna, ktorá azda nepriniesla nič, čo by vzbudzovalo potešenie. Svetlá nádeje úplne zhasli v roku 1989, keď bolo potrebné povedať baniam zbohom.

TERAZ

A ako je to teraz? Pravda je taká, že súčasnosť pre Smolník vybrnkáva pomerne tklivú pieseň. Predtým sa tam rodilo a radovalo, dnes je počet obyvateľov žalostne nízky.



Banské kolesá ťažnej veže



Budova údržby banských vozov



Banská ťažná správa



Baníci pred ťažňami

Keďže ale neradno článok ukončiť so smútkom v očiach, dá sa nájsť pozitívum aj v toľkom nešťastí.

Priamo v srdci pamiatkovej zóny, si tróni najstarší zachovaný dom. V 17. storočí v ňom rozpletali životy bratia Andrej a Silvester Joaneliovci, ktorým patrí nemalá zásluha za rozvoj oblasti Smolníka.

Ano, obdobie sa zmenilo, aj vzduch je ťažší, ale v spomínanom dome sa nachádza niečo výnimočné. Otomár Vasilco s manželkou totiž vytvorili a zveľaďovali svoj penzión Marianna a jeho náruč je otvorená pre každého návštevníka.

Výlet, ktorý by sa nadšencovi poskytol, by neobsahoval iba pokochanie sa pre oči, ale aj

kusisko vzdelania. Pán Vasilco je chodiaci dôkaz, že človek nemusí byť vyštudovaný historik či úmornou prácou namáhaný baník, aby sa vedel orientovať v spleťtých uličkách dejín. O tom, ako to v Smolníku bolo a viac nebude, vie naozaj veľa a ochotne sa o to podelí. Premietne kratučký film, občas dotvorený jeho prednáškou a čo je najfascinujúcejšie, zavedie do podzemia, v ktorom je zriadené malé múzeum.

Príselec si tak odskúša, že minulosť nezaspala a vďaka takým jedincom, akým je i Otomár Vasilco, nikdy nevymizne. Možno sa zašlá sláva nevráti, ale aspoň sa nedovolí, aby jej lesk úplne vyhorel. Pokiaľ sa nájde viac zanieten-cov, potom je možné všetko. ■



Lenka Šingoovská

Za našimi publikáciami a článkami stojí vždy príbeh. Pre niekoho môže byť zaujímavý, inému sa môže zdať nepodstatný. Jedno je však isté. Keby nebolo konkrétneho príbehu, tak by ste, milí čitatelia, nemohli čítať ani tento článok, ktorý sme pre vás pripravili spolu s Michaelou Mihokovou. Ale poďme pekne poporiadku. Celé sa to začalo pred dvomi rokmi, keď som sa so svojim knižným stolíkom ocitla na jednom výstavisku vedľa prezentačného stolíka sympatickej mladej dámy, dcéry Otomára Vasilca. Moju menovkyňu, Lenku, zaujala myšlienka uchovávaní dedičstva našich predkov v knihách, ktoré tvorím pre deti. So značnou hrdosťou a zanietením v hlase mi porozprávala o aktivitách svojho otca. Nezabudla dodať, žeby sme si istotne rozumeli. Táto séria príjemných náhod ma o niekoľko mesiacov doviedla do Smolníka. Do penziónu Marianna som sa vybrala osobne. Tentokrát to nebola náhoda, ale konkrétny plán. V hlave som už istý čas nosila myšlienku na knihu pre deti o permonikoch a prvý krok na ceste k jej realizácii viedol práve sem...



Premietanie prezentácie a filmu



Slávnostná uniforma banských absolventov



Otomár Vasilco počas sprevádzania



Olejová lampa



Banské nástroje



Kobka

O BANÍCTVE TOHO ČLOVEK LEN TAK VEĽA NEVIE

Nie je to téma, ktorá by sa vyťahovala ako povestné eso z rukáva, keď rodina zasadne za stôl, aby si vychutnala či už raňajšie, alebo neskoršie jedlo. Nie je to ani debata, ktorá by sa ocitla v zornom poli priateľskej chvíle, a rozhodne neslúži na uvoľnenie atmosféry počas romantickej prechádzky po ulici rušného mesta. A predsa je to čosi také obsiahle, bohaté a fascinujúce, že by sa o tom mala priniesť aspoň taká vedomosť, akú článok povolí. A ktovie, možno potom bude o kúsочek menej opomínaná.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **archív LENKA ŠINGOVSKÁ**



Červenica pri Prešove - opál



Drnava - železná ruda



Solivar - soľanka

Baníctvo možno poľahky charakterizovať tak, že ide o naozaj rozvetvený druh práce. Zameriava sa na vyhľadávanie, dobývanie a úpravu úžitkových nerastov. Súčasťou dlhšieho procesu bol prieskum, otváрка a príprava ložiska, banské diela, zabezpečovanie podzemných priestorov, doprava, vetranie, zakladanie vyrúbaných priestorov, asanácia a rekultivácia devastovanej krajiny, banské meračstvo a dalo by sa pokračovať až do nekonečna. So získavaním a spracovaním kovov, sa naše územie stretlo dávno, takmer pred 4000 rokmi. Vtedy, pravdaže, nebolo Slovensko tým, čím je dnes a trpelo pod ťarchou nadvlády iných národov.

Intenzívna banícka činnosť so všetkým, čo k nej patrí, teda aj so zakladaním prvých banských osád, je pripisovaná udatným a česť prehlasujúcim slovanským bratom.

Konalo sa tak v druhej polovici prvého tisícročia, a keby sa napísalo, že ten, kto sa tomu venoval, mohol sa tešiť popularite, vôbec by to nebolo zveličené tvrdenie.

Ba skôr naopak, až do 20. storočia predstavovalo baníctvo ohromujúco veľikánsky pokrok, ktorý svojím významom zutekal až za hranicu krajiny.

Ale nech sa radšej história otvorí postupne, aby sa nemohlo vyčítať, že sa rozbehla prí rýchlym, až nezastaviteľným tempom.

Z HISTÓRIE

O tom, ako dejiny zaznamenali baníctvo, sa vie z písomníctva, avšak najlepšie zdokumentovaných je posledných 800 rokov. Zdá sa to ako veľa, ale pri druhom skúmaní je jasné, že je údaj prikrátky.

Nemožno však povedať, že by o vzdialenejšej minulosti nebol uchovaný nijaký záznam, to veru nie, iba nie je až taký podrobný.

Ako už bolo spomenuté, starí Slovania radi ťažili, a to dokonca na veľmi dobrej úrovni. Kovy, ktoré sa, ako inak, získali z bohatých nálezísk farebných a železných rúd, sa dostali do širokého povedomia. V tom čase totiž prekvital svetový obchod, chodilo sa sem a tam, a tak

sa chýr o výrobkoch preniesol po celej zemi.

Reč je pritom o náleziskách, ktoré sa zachovali do 20. a niektoré až do 21. storočia. Patrí sem Pezinok, Špania dolina, Kremnica, Banská Štiavnica, Rožňava, a, samozrejme, aj ďalšie.

Opustenosťou prekvitajúce lokality, ktoré sa kedysi pýšili slávou, žiaľ, zanikli. V spomienkach zostávajú Malinová alebo Chvojnica.

Keď sa míňal rok za rokom a začalo sa formovať 13. storočie, baníctvo si zažilo niečo, čomu sa tak trochu poeticky hovorí zlatý vek. Oné obdobie je spájané s panovníckym vládnutím Belu IV., ten vraj priam vášnivo podporoval banícku činnosť.

Krajina bola navená, vyčerpávali ju nepretržité nájazdy osmanských bojovníkov, a preto sa vládca rozhodol pomôcť tomu, v čom videl budúcnosť a pozval nadmieru skúsených tirolských a saských ťažiarov.

Tí, čo sa podujali na neľahké zamestnanie, pristupovali k tomu zodpovedne. Vedomosť si ich nenašla len tak sama, museli si po ňu ísť a dopracovať sa k nej formou učňovstva. Až oveľa neskôr, približne v 18. storočí, sa narodili prvé banské školy. Mimoriadne významná a aj známa výbornou povestou, bola akadémia, ktorej kolieska sa rozkrútili v Banskej Štiavnici.

Baníctvo v končinách Slovenska, bolo v podstate takmer vždy vedené cudzincami. Raz to boli nemecki rozprávajúci baníci, ktorí sa zaslúžili o prínos, potom zasa prišlo k maďarskému útlaku, a teda sa aj oni zhostili ďalšieho vývoja.

Od roku 1921 až po 90. roky, bolo zoskupené pod vlastníctvo Československa, pričom vydržalo aj socialistickú éru.

Na kratučký okamih sa formovalo samostatným Slovenskom a od vzniku demokracie, ho má na starosť buď štát, alebo rozsiahlejšie súkromné spoločnosti.

V súčasnosti narastá akási móda, že baníctvo sa podáva do rúk zahraničným investorom alebo globálnym hráčom, ktorí sa šikovne pohybujú na svetovom trhu. ■



POVOLANIE A CELOŽIVOTNÉ POSLANIE

Každé miesto, či už rozlohou obrovitánske ako obor, alebo maličké ako špendlík, ukrýva nejedno tajomstvo.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **LENKA ŠINGOVSKÁ**



Ak by nábytok vedel rozprávať, isto by s hrdosťou a dôležitosťou, ako sa na niekoho, kto pozná nepoznané patrí, vyratúval všetky detaily minulosti.

Na stoličke kedysi sedával muž, čo tajne ľúbil ženu.

O stôl sa kedysi opierala žena, ktorá mala nádherný sláviči hlas, ale nik o jej talente netušil.

Lyžice sa dotýkalo dievča, ktoré snívalo o kariére tanečnice, hoc malo obe nohy krivé.

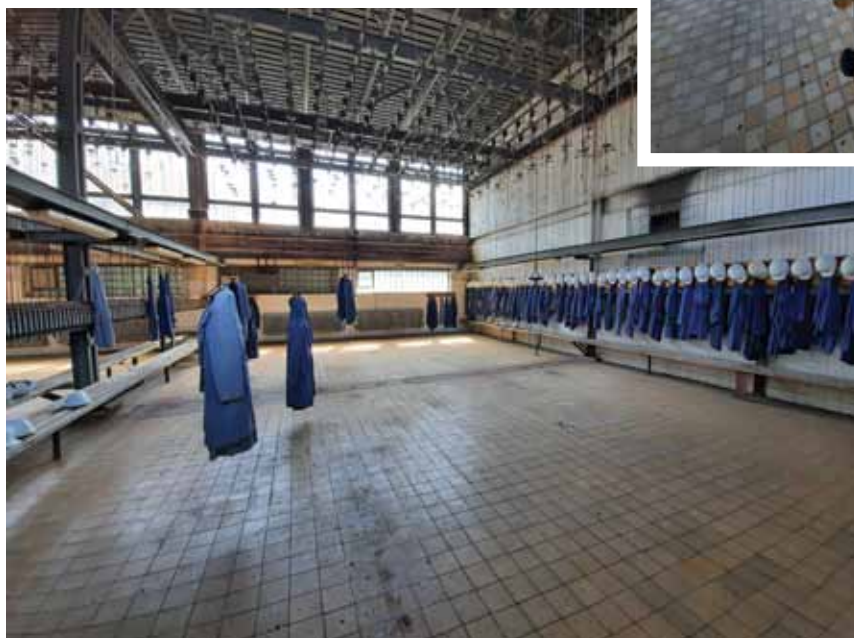
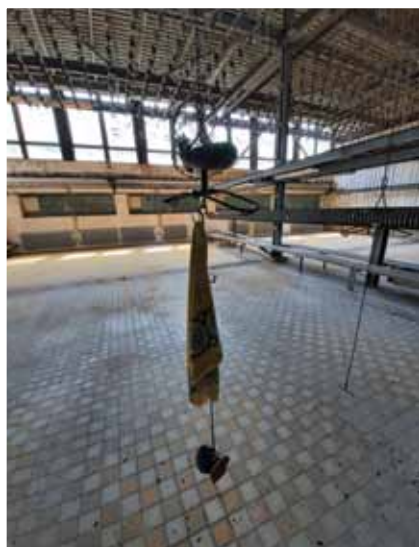
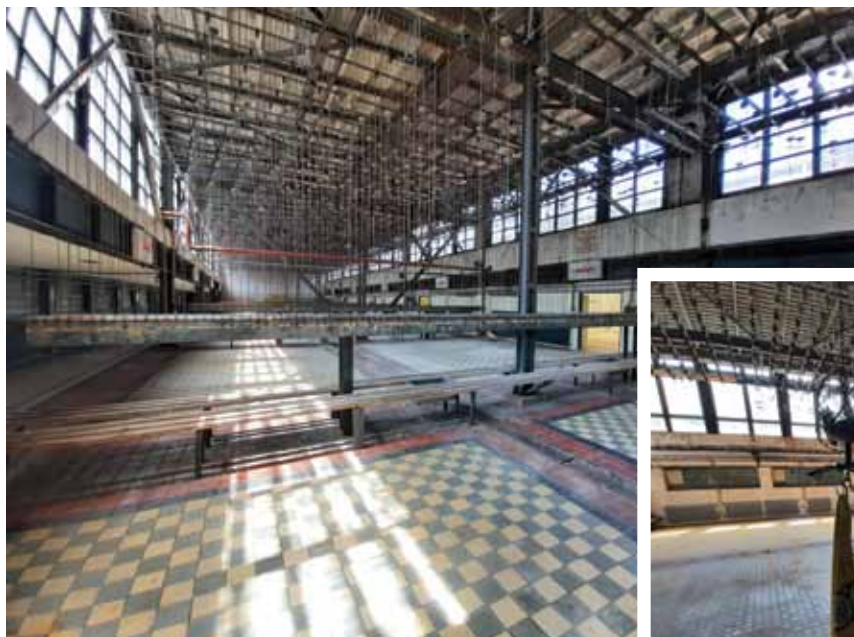
A tie nekonečné rozhovory, ktoré sa viedli, tie nepekné i pekné slová, čo si ľudia vzájomne povymieňali!

Veru, bola by z toho jedna alebo aj tisíc hrubizných kníh.

Michal Oršula síce nevie povedať tajnosti od výmyslu sveta, ale je oboznámený s bohatosťou spomienok, ktoré sú zapísané v bani Cigeľ. Jej pôsobisko sa nachádza blízko Prievidze, a Michal je viac ako povolaný, aby odkrýval, čo človek ani len netušil.

DRŽÍ JU PEVNE V RUKÁCH

Prednosť Michala Oršulu spočíva aj v tom, že o bani Cigeľ hovorí so zanietením. Isto už mal tisíce príležitostí, aby sa s návštevníkmi po delil o vedomosti, a preto by sa dalo čakať, že



viackrát obohraté a premieľané vety pre neho stratia význam a bude ich pokladať iba za naučené, ktoré je nutné opakovať do zbláznenia. Opak je však pravdou, on totiž ani zďaleka na ceste neprišiel o vášňu pre vec, drží ju pevne v rukách a nepustí. Jeho prejav spôsobí, že i ten, pre koho baňa nie je ničím, iba ak slovom v slovníku, popustí slobodu fantázií a nechá sa unášať.

A kým bude Michal vysvetľovať, počúvajúc začuje okrem zaujímavých faktov i šum rokov skončených, z dialky sa k nemu prenesú stíšené hlasy baníkov, ich dupot a šuchot. Ba možno sa donesie i tichá modlitba manželiek, ktoré každé ráno opakovali rovnakú prosbu.

„Len nech sa mi vráti.“

NAJVIAC OHŮRI

Pri prehliadke na povrchu, ktorá je v priestore možná, vraj zvedavca vždy najväčšmi ohŕi banská šatňa.

Azda je to preto, lebo poukazuje na baníkovu ľudovčinu, veď aj on sa náhlivo obliekal a chystal za všetkým, čo pre neho deň v práci i mimo nej prichystal.

V onej šatni sa vo veľkej výške na vyťahovacích vešiakoch uschovávalo čisté oblečenie, bolo nutné ho uzamykať, aby sa chlap nemusel obávať, že nebudaj ho ktosi okradne o šatstvo, čo mu len včera žena starostlivo vyprala.

Než ho povinnosť zobrala za vlasy a potiahla do podzemia, musel si prebrať svetidlo a sebazáchranný prístroj. Nebolo to ľahké, ale aspoň sa zabezpečilo, že si dá pozor a čiastočne ubudne z príšery zvanej strach.

Po uplynutí pracovnej doby, keď z ťažobných úsekov, ktorých bolo minimálne sedem, vyfrčal vláčik a doviezol robotníkov tam, odkiaľ sa ráno poberali, vrela najviac kúpeľňa. Niet sa ale čo čudovať, koniec koncov do všedného života sa nikto neráči pobrať ušpinený a poznačený robotou.

V priebehu 15 minút sa v sprche vystriedalo bezmála tisíc chlapov, čomu je rozumovo ťažké uveriť.

Vysoké číslo malo za príčinu, že sa teplota vody rýchlo menila, a tak sa muž nestihol namydliť, a už ho prekvapila buď ohromujúca horúčava, alebo triašku spôsobujúca studenosť.

Baníkom to ale vrásky neprehľbovalo, naopak, ozýval sa stade smiech a dalo sa spoľahnúť, že čo realita vzala, humor stonásobne vynahradí.

Návrat domov predchádzala návšteva časti, v ktorej si pyšne fungovala lampáreň. Všetko sa dôkladne skontrolovalo a svedomito overilo, či bol v bezpečí z bane odvedený každý chlap, ktorý tam v rannom čase vstúpil. Vďaka tomu sa nikdy nestalo, žeby ktosi ostal zabudnutý, a ak sa vyzistilo, že čo i len jeden chýba, začalo sa okamžite s pátraním.

POVESTI A LEGENDY

Baníctvo je priam opradené legendami a povestami. Je ich radosť vnímať a ešte väčší smiech potom plyní z toho, ak sa predstaví, že to nie je len výmysel, ale sa to naozaj udiało.

Vrávi sa, napríklad, že verným spoločníkom v podzemí bolo isté zviera, ktoré sa neteší až toľkej obľube. Vraj vždy odkiaľsi vyliezol potkan, ktorý bol pripravený zavetriť desiatu a nasýtiť sa ňou.

Robotníci si, prirodzene, chceli potravu chrániť, potrebovali byť nakŕmení, a to im nevychádzalo, keď sa zvieratá pohybovali sem i tam. V snahe prekabátiť ho, teda tašky zámerne pokladali tak, aby neboli o nič opreté.

„Tak a teraz nám to už potkan nezozerie,“ tešili sa. Nanešťastie, radosť bola predčasná, pretože dotieravý tvor si vždy našiel spôsob, aby si vychutnal, čo mu nepatrilo.

Nebolo to však vždy na škodu, keď sa potkan ponúkal za nevyžiadaného hosťa, pretože mal podľa všetkého schopnosť vycítiť nebezpečenstvo. Netýkalo sa to ani tak požiaru, ale skôr je pravdepodobné, že vedel upozorniť na blížiacu sa banské otrasy podobné zemetraseniu.



Možno sa tak pokúšal odčiniť okrádanie a vyjadriť vďaka za neexistenciu hladu.

SPOLUPATRIČNOSŤ

O baníkoch by sa dalo zozbierať všeličo, ale nielen Cigeľ si pamätá, aká spolupatričnosť panovala.

Chlapi sa vzájomne podporovali, mohli sa jeden na druhého spoľahnúť bez najmenej obavy, že dôjde k zrade či k nepeknému sklamaniu.

Určite to mala na svedomí samotná náplň práce, ktorá tak akosi vyžadovala priateľskú atmosféru, a nie všadeprítomnú nevraživosť a súťaživosť.

Nesmierne zaujímavé je, že akonáhle sa baníci ocitli mimo pracovného územia, vzájomná dobroprajnosť odľahčovala rýchlejšie ako vietor.

Na podujatiach, na ktorých sa zúčastňoval celý kolektív, tak dochádzalo k roztržkám a

nepríjemnému správaniu. Neraz sa incident zachoval v pamäti aj prostredníctvom modrín, škrabancov a kadejakých zranení. Nech si však akokoľvek slovne či fyzicky ublížili, nikdy sa to nepočítalo. V práci opäť raz zaujali miesta a nikto by ich neodhovoriť, aby pre seba neriskovali a nepobili sa aj so smrťou alebo životom, podľa toho, kto sa dostavil ako prvý.

Baník nebolo len tak hocjaké povolanie, ale dalo by sa povedať, že tvorilo celoživotné poslanie. Málokedy sa pritrafilo, aby muž opustil zamestnanie po dvoch či piatich rokoch, väčšinou vydržal až do konca. Lákadlom boli, pravdaže, aj platobné podmienky, ktoré sa môžu bez prehánania označiť za neporovnateľne vyššie oproti terajším, avšak dovoľm si tiež napísať, že ak sa raz niekto narodil s predurčením na baníka, potom tak raz musel aj na dôchodok odísť a na smrteľnú posteľ zaľahnúť. ■



Michal Oršula a Lenka Šingovská



V bani Cigeľ sa moje putovanie za tajmi a zašlou slávou baníctva na území Slovenska završilo. Nie preto, žeby nebolo ďalej čo objavovať, práve naopak, lokality Smolník, Kremnica, Banská Štiavnica, Rožňava, Drnava, Červenica a Solivar, ktoré som počas svojej cesty za inšpiráciami navštívila, ožili a odkryli predo mnou svoje príbehy prostredníctvom neúnavných, ochotných rozprávačov ako aj Michal Oršula. Na základe nazbieraných podkladov sa formoval nový knižný príbeh pre deti, ktorý už čoskoro uzrie svetlo sveta pod názvom „Dodo v krajine permoníkov“, aby čitateľom sprístupnil tajuplný svet podzemia a jeho pokladov (viac na str.26).

MOJA VODA, TVOJA VODA, NAŠA VODA

Pomáhať ľuďom riešiť problémy s pitnou vodou sa stalo poslaním rodinnej firmy z Trenčína, ktorá sa do povedomia dostáva pod značkou **mojavoda.sk**. Prostredníctvom 1. vodnej poradne na Slovensku a vďaka našej rodine expertov disponujúcich s viac ako 14 ročnými skúsenosťami sprístupňujeme širokej verejnosti odpovede na otázky týkajúce sa úpravy vody v domácnosti.



František Krč so synom



Ad'a a Tomáš Kováčovci

Moja vášeň k vode začala v detstve. Vtedy sme každý víkend strávili na chate pri vodnej nádrži Ružín (kde momentálne aj bývam). V podstate všetky moje aktivity boli spojené s vodou, okrem kúpania sme mali čln, na ktorom som sa stále plavil. Neskôr sme si s otcom kúpili windsurfing a naučil som sa surfovať. Ako 12 ročný som sa stal členom modelárskeho klubu a začal prenikať s loďkami na diaľkové ovládanie. A keďže som vyrastal na sídlisku Nad jazerom v Košiciach, tak som bol obklopený samou vodou, jazerom z jednej a riekou Hornád z druhej strany. No a keď som začal študovať na vysokej škole (Technická univerzita v Košiciach), tak to prišlo viac-menej prirodzene. Keďže milujem prírodu a vodu, tak som si vybral odbor technika ochrany životného prostredia (bakalárske štúdium) a následne environmentálny manažment (inžinierske štúdium). Už na vysokej škole som však vedel, že jediná možnosť, ako zostať v odbore, je založiť si vlastnú firmu na úpravu vody. Cieľ som aj uskutočnil a spoločnosť funguje dodnes. Najprv som mal malú predajňu v Košiciach, neskôr Vodný bar v centre mesta, ale ten som pre situáciu súvisiacu s pandemiou, musel zavrieť. Celú svoju aktivitu som presunul do online priestoru a spojil som sa s veľmi dobrými priateľmi z Trenčína **mojavoda.sk**. Trvalo to 13 rokov, ale nakoniec sa nám podarilo spojiť sily. Ukázalo sa, že čo malo uškodiť, v konečnom dôsledku pomohlo, pretože izolácia proces výrazne uľahčila a urýchlila.

Text a foto **ING. FRANTIŠEK KRČ**

Všetko sa začalo v roku 2007, keď sa Tomáš Kováč, majiteľ mojavoda.sk, rozhodol ponúknuť ľuďom úpravu vody na internete. Keďže žiaden eshop vtedy ešte neexistoval, videl v tom dobrú príležitosť a tiež vhodnú alternatívu k predraženým podomovým predajcom. Tomáš mal už skúsenosti z online predaja, ktoré nazbieral v minulosti prostredníctvom predaja fujár. Áno, dobre čítate, Tomáš začínal ako fujarista, ale keď sa mojavoda.sk rozbehla, celú svoju pozornosť sústredil na to, čo bolo pre ľudí z hľadiska ich zdravia prínosnejšie.

ČO JE TO VLASTNE VODA?

Voda je život! Bez vody by život na zemi neexistoval. Nášmu zvieratku by sme nikdy nenalieli do misky Kolu, tak prečo ju dávame našim deťom? Ľudia si čím ďalej, tým viac uvedomujú, že so zhoršovaním životného prostredia sa zhoršuje aj kvalita vody. Okrem toho, je jednoduchšie upraviť vodu priamo v domácnosti, ako ju nosiť balenú z obchodu a vytvárať tým odpad. A neporovnateľne lacnejšie je vodu filtrovať. Na vysvetlenie, 1 liter minerálky stojí od 15-50 centov a 1 liter filtrovanej vody stojí 0,01 centu, čiže aj viac než 1500 krát menej. Nehovoriac o šetrení času a praktickej stránke, ktorej výhoda spočíva v tom, že voda je k dispozícii v neobmedzenom množstve, môžete z nej preto aj variť.

RIEŠENIE PRICHÁDZA V PODOBE VODNÝCH FILTROV

Sú tu dve roviny. Prvá je zdravie. Pri zdraví si musíme uvedomiť, že na Slovensku sú normy, žiaľ, dosť benevolentnejšie ako v západných krajinách. Ako príklad uvediem, že v Nemecku je norma na obsah dusičnanov v pitnej vode pre dospelých 10 mg/l, pričom u nás je norma pre kojencov 15 mg/l a pre dospelých až 50 mg/l. Dusičnany sú silne toxické a pre človeka veľmi nebezpečné, preto naša norma rozhodne nestačí. Častokrát si ľudia neuvedomujú, že nestačí piť minerálky, pretože človek dusičnany prijíma aj cez kožu a tým pádom zvýšený obsah dusičnanov nestačí riešiť len kupovaním balených vôd. No a tu sa dostávame k baleným vodám. To je ten druhý aspekt, ekologický.

Každý z nás už vie, že nastala veľká klimatická zmena. A jeden z najväčších problémov so znečistením nášho životného prostredia sú balené vody a nápoje. Je za tým silný marketing výrobcov balených nápojov a rozhodne nám nepomôže recyklácia plastových obalov a vratné obaly. Tie sa vždy musia čistiť a recyklovať, čo sú všetko procesy, pri ktorých sa znovu vytvárajú odpadové látky a spotrebuje sa množstvo vody a elektriny. Jediná cesta je tento odpad neprodukovať! Naše filtre preto od zákazníkov po použití odoberáme a recyklujeme.

DETI A VODA

Je nesmierne dôležité zmeniť myslenie a ísť deťom príkladom. Keď deti vidia, že kupujeme PET fľaše a pijeme balenú vodu, budú to pokladať za úplne prirodzené a správne. Jeden filter na vodu vyrieši všetky problémy s vodou. Deti ale hlavne budú piť ešte kvalitnejšiu vodu ako je balená voda plná mikroplastov. Ak má domácnosť studňovú vodu, je nevyhnutné dávať si robiť pravidelne rozbor vody. Dusičnany sú veľmi toxické hlavne pre deti a človek prijíma látky aj cez kožu, preto odporúčam nekúpať sa vo vode, ktorá má prekročené limity na obsah dusičnanov. Málokto si uvedomuje, že dusičnany sú vlastne indikátorom blízkeho fekálneho znečistenia. Môže to byť dobrý sused odvedľa, alebo blízke pole, no v každom prípade to je jeden z najčastejších problémov pri studňových vodách. Voda z vodovodu býva kvalitná, ale musí byť chlorovaná, čo veľmi často u detí spôsobuje dráždenie očí a pokožky.

AKO SPRÁVNE POSTUPOVAŤ PRI VÝBERE FILTRA NA VODU?

Postup je jednoduchý. Najprv potrebujeme vyšetriť vodu, aby sme vedeli navrhnúť správnu úpravu. Ak sa jedná o vodovod, zákazník väčšinou zatelefonuje na vodárne, zistí, akú má tvrdú vodu, prípadne obsah dusičnanov a tento údaj nám pošle mailom na info@mojavoda.sk. Ak sa jedná o studňovú vodu, je potrebné mať urobený aktuálny rozbor vody. Ak ho zákazník nemá, môžeme mu rozbor vody zabezpečiť. My mu na základe zistených údajov navrhujeme úpravu vody. ■



TIP
NA JESENNÉ
ČITANIE

KNIŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL

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

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

Na Lomnickom štíte zažije Miško nečakané dobrodružstvo, vďaka ktorému pochopí zložité prírodný cyklus vody. Termálny prameň Trajan i minerálne pramene v Tatranskej kotline v ňom prebudia obdiv k prírodnému bohatstvu Slovenska. Vodný žľab v Rakytove mu pripomenie život našich predkov a predstaví originálny spôsob, ako ľudia v minulosti využívali vodu na uľahčenie svojej namáhavej práce. Prečerpávacia elektrárňa na Čiernom Váhu uchváti Miška svojou domýselnosťou pri premene energie vody na elektrickú energiu. Pri rybníkoch v Sennom Miško pochopí, že keď človek vhodne podporuje prírodné procesy, prináša to osloh prírode aj človeku. Na návšteve čistiarne odpadových vôd Miško spozná človekom vytvorený malý vodársky kolobeh vody, proces čistenia vody a jej návratu do prírody. Rušný bratislavský prístav v ňom podnieti zamyslenie sa nad ekologickosťou dopravy. Ružinská priehrada, ktorá chráni ľudské obydlie pred nepriazňou vodného živilu, si počas dňa otvorených dverí vyslúži nielen Miškovi obdiv a uznanie. Veľkým zážitkom bude návšteva jedinečnej Krásnohorskej jaskyne, ktorú vytvorila voda svojím pôsobením v dávnych dobách. Miško si počas prázdnin uvedomí, že najdôležitejším darom zeme je voda a jeho životným poslaním je chrániť ju.

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

V predaji u vydavateľa: www.ClassSLOVAKIA.sk



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 oddialíme? O tom dumá hlavný hrdina (mini) román *Najnovší hriech*. Vo svete, kde kópie porazili originály, kvantita zvířazila nad kvalitou a hovnoty nad hodnotami, je už takmer všetko odpadom. A najťažšie je nestáť sa nim tiež.

V predaji v knižniciach
e-shopoch.



Hana sníva o dobrodružstve, no nemá naňho dosť odvahy. Lucia chce žiť naplno, no kvôli chorobe nemôže. Obom zmení osud On, ktorý 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 okolitý svet nevidí, ten vnútorný má čarokrásny a predostroie vám príbeh, s akým ste sa ešte nestretli.

V predaji u vydavateľa:
www.vydavatelstvomaxim.sk

KNIHY PRE CELÚ RODINU

ŠÚTOVSKÝ VODOPÁD A MALIAR BENKA

V povestiach nájdete vodu – živú i mŕtvu, pokojnú aj divú, priesračnú aj mútnu... Plnú osudov, dobrodružstiev aj poučenia. Spisovateľ Igor Válek vložil pod strechu knihy najkrajšie mýtické príbehy s tematikou vody. Hovoríme o knihe **POVESTI O SLOVENSKEJ VODE**. Navštívite v nej rieky, plesá, jazerá i vodopády. Stretnete vodníkov, víly, žabiu kráľovnú i čerta. Dozviete sa, ako sa zrodil Dunajec, že Nitra zachránila kaplnku, že Váh je hore orol a dolu rieka, prečo Hron tečie až do mora a rieka Orava spieva. Lúčanský vodopád ponúkne úľavu, Brankovský záchranu, Ráztocký Jánošíkov poklad a Šútovský inšpiráciu maliarovi...



Text a foto
IGOR VÁLEK

Za náš najmalebnejší vodopád býva označovaný Šútovský vodopád uprostred Malej Fatry. Potešil aj Martina Benku (1888 – 1971), jedného z najvýznamnejších maliarov slovenskej krajiny, ktorý posledné roky žil a tvoril v neďalekom Martine. Tam v po ňom pomenované múzeum uchovávajú aj peknú skicu Šútovského vodopádu.

Aj majstri štetca potrebujú inšpiráciu. Ako dobrá úroda musí mať dostatok vlhky, vody. V prípade umelcov, ktorí zachytávajú čarovné zákutia krajiny, všetko spomenuté ešte silnie, keď sa na také miesto vyberú. S cestovným stojanom, farbami, štetcami a paletou. Presne takéto „náčinie“ mal aj Benka a často vyrážal s ním na potulky. Prišiel na miesto a ono očarilo jeho umelecký jemno-

cit. Naskicoval si, čo videl a potom v ateliéri dotvoril do diela. Do obrazu, ktorý aj dnes ukazuje zrkadlo minulého Slovenska, ktoré už medzitým na čierky rozbil čas aj ľudia. Majster Benka miloval aj hudbu a v jeho ateliéri sa pravidelne raz do týždňa stretávali členovia komorného kvarteta. Aj dnes je taký štvrtok. Štvorica mužov si zahrála aj reč bola o príjemných témach. No domáci pán sa zdá byť smutný. Tak sa to javí najmladšiemu spomedzi hudobníkov, Emanuelovi Muntágovi. – Majstre, zdá sa vám, že nám to dnes neladilo? Maliar si zamyslene prešiel rukou po čele: – Viete, potrebujem sa nadýchnuť zdravého vzduchu v tichom zákutí peknej krajiny... – Môže to byť aj pri vode?

– Pravdaže, veď voda dáva život.

– No a môže tá vodička spievať aj hlasnejšie?

– Pokiaľ to nebude falošne, prečo nie?!

– Tak sa vyberte pod Šútovský vodopád, od Martina nie je ďaleko...

Sedí Martin Benka vo vlaku a nestačil si ani zvyknúť na cestovanie, už ho sprievodca upozorňuje: – Pán maliar, sme v Šútove!.

Benka už svižne kráča, ženie ho vidina pekných pohľadov a túžba zachytiť krásu. Po viac ako hodine prišiel priamo pod Šútovský vodopád a bol uchvátený: „Dobre mi poradili. Je to nádherné prírodné divadlo!“ Dlhو nerozmýšľal, rozložil stojan a dal sa do kreslenia...

Ako sa táto a ďalšie povesti končia, to sa dočítate v spomínanej knihe.



DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

Už čoskoro sa budeme môcť tešiť z nového titulu vydavateľstva Class, ktorý obohatí knižný svet.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Ilustrácie **VIKTÓRIA MADANSKÁ**

Slovensko-anglická kniha s názvom *Dodo v krajine permoníkov* vyrozpráva detskému čitateľovi fantastický príbeh, ktorý čerpá z historických reálií. Dej sa odohráva v banských lokalitách na Slovensku, ktoré sa hrdia slávnou minulosťou a sú opradené mnohými tajomstvami. Príbeh bude čitateľa motivovať k návšteve lokalít, kde je dej situovaný, aby sa osobne dotkol banskej histórie a precítil neopakovateľnú atmosféru týchto výnimočných miest.

Knižný príbeh odhalí tajomný svet permoníkov, ktorí strážia podzemné poklady hôr a chránia ich pred zneužitím. Pomáhajú statočným baníkom v ich ťažkej práci a bdejú

nad ich životom a zdravím, pretože ľudský život je vzácnejší ako všetky poklady sveta.

Spôsob spracovania príbehu umožní deťom od 6 rokov preniesť sa v čase a priestore do dôb dávno minulých, ktoré už samé zažiť nemôžu.

O PRÍBEHU

Dodo je zvedavý malý chlapec. Jedného letného dňa sa vyberie spolu s ďalšími deťmi na výlet do lesa. V lese sa zatúla a natrafí na zvláštneho tvora – piadimužika. Je to permoník Babroš. Dodo Babroša opatrne sleduje, až sa zrazu ocitne na území permoníkov, kde ľudská noha nemala nikdy vstúpiť. Keby sa ľudia dozvedeli, kde permoníci žijú, spôsobilo



Narodila som sa v Košiciach a odmalička rada kreslím. Preto som sa rozhodla študovať umenie. Po skončení stredoškolského štúdia na Súkromnej škole umeleckého priemyslu filmového v Košiciach som pokračovala ďalej na Ostravskej univerzite v odbore animácia.

Dnes pracujem v hernom štúdiu a vo voľnom čase ďalej kreslím.

Kreslenie a umelecká tvorba ma baví a sprevádza ma celý život. S obľubou sa prihovám k ľuďom prostredníctvom scénok a príbehov, ktoré sa odohrávajú na mojich kresbách. Približujem im môj pohľad na svet, svoje názory, obavy a ťažkosti. Divák sa buď s tým stotožní, alebo nie.

Mám rada prírodu a zvyšok voľného času trávim v lese. Obdivujem krásy prírody a jej tajomno. Oslovenie vydavateľky a utorky Lenky Šingovskej, aby som výtvarne stvárnila permoníkov som s potešením prijala. Už od prvej chvíle som cítila, že mi je táto téma blízka. Zaujala ma myšlienka a mala som priestor aj na realizáciu vlastných nápadov.



Viktória Madanská

by to nešťastie. Ošemetnú situáciu vyrieši deduško Permon, ktorý nečakanému návštevníkovi navrhne, že ho zmenší a dovolí mu stráviť s permoníkmi istý čas, aby sa oboznámil s ich každodenným životom a dôležitým poslaním, ktoré im bolo pred stáročiami zverené. Potom mu však prinavráti pôvodnú podobu a vymaže mu z pamäte spomienky na tento úsek života. Zvedavý chlapec nadšene súhlasí a rozprávkové banské dobrodružstvo sa môže začať...

Knihu z autorskej dielne vydavateľstva Class s názvom *Dodo v krajine permoníkov* žiadajte u svojho obľúbeného kníhkupectva v decembri. ■

...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“

Na korene a kultúru našich predkov by sme nikdy nemali zabudnúť. Iba vtedy, keď si uvedomujeme, odkiaľ pochádzame, môžeme prežiť plnohodnotný, šťastný a citovo naplnený život. Človek nemôže byť skutočne šťastný bez poznania svojich koreňov a miesta v spoločnosti a vo svete.

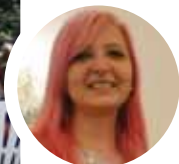
Vydavateľstvo Class sa cielene zameriava na prezentovanie týchto hodnôt ľuďom v dnešnej modernej spoločnosti. Hlavnou aktivitou spoločnosti je vydávanie kníh pre deti a mládež

v Trebišove sa za účasti šéfredaktorky Lenky Šingovskej uskutočnila prvá prezentácia putovnej výstavy ilustrácií Zuzany Fuskovej *Slovensko – krajina plná tajomstiev*, ktoré pochádzajú z knižnej série s rovnakým názvom. Odvtedy výstava putuje z knižnice do knižnice, zo školy do školy a je spojená s náučným interaktívnym programom pre deti základných škôl. Program je zameraný na mapovanie kultúrneho dedičstva a prírodného bohatstva Slovenska. Pracovníci knižníc

Lenka Šingovská
vydavateľka



Zuzana Fusková
ilustrátorka



«*Slovensko – krajina plná tajomstiev*: putovná výstava ilustrácií a séria besied zameraná na mapovanie kultúrneho, historického a prírodného bohatstva.

Prezentácie kníh počas letných podujatí zameraných na rodiny. »



s tematikou mapovania kultúrneho, historického a prírodného bohatstva Slovenska. Tieto knihy sú svojím obsahom aj poslaním špecifické. Sú určené nielen na to, aby čitateľovi prinášali hodnotný literárny zážitok, ale hlavne na to, aby sa s nimi aktívne pracovalo a komunikovalo, skrátka aby v rukách čitateľov „ožili“.

Toto poslanie podporujú aj ďalšie aktivity spoločnosti. V marci 2017 počas Týždňa slovenských knižníc v Zemplínskej knižnici

a škôl sú motivovaní, aby s knižkami aktívne pracovali a hrovou formou nadviazali na učivo vlastivedy, prírodovedy, geografie, dejepisu i environmentálnej výchovy.

Nezastupiteľné miesto majú aj ďalšie aktivity vydavateľstva, ako napr. prezentovanie publikácií aktívnym rodinám s deťmi, ktoré ich môžu využiť ako sprievodcu Slovenskom, či rôzne outdoorové podujatia, ktoré sú vhodným priestorom na kontakt a aktívnu komunikáciu so širšou čitateľskou verejnosťou.





Milan Kolcun

PORÁČ

Text **MILAN KOLCUN**

Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Jedným z najkrajších údolí Slovenska je Poráčska dolina, autom dosiahnuteľná jedine od Markušoviec cez Rudník a Poráč. A už aj Poráč stojí za zastávku. Rusínskej obci s tisíckou obyvateľov dominuje banská ťažná veža, ešte pred pár rokmi pod ňou baníci sfárali do bane na ťažbu barytu.

Okolie veže povrchovo pripomína túto poslednú funkčnú hlbinnú baňu na Spiši. Medená a želez-

ná ruda sa tu ťažila najneskôr od 14. storočia a od 19. storočia ešte aj ortuť, neskôr aj minerál zvaný baryt. Pred pár rokmi sa však v Poráči ťaŕať prestalo, no areál má budúcnosť. Ešte počas prevádzky bane, v roku 1818, ho vyhlásili za industriálne kultúrne dedičstvo. Po nevyhnutných opravách obec, ktorá už je vlastníkom areálu, hodlá sprístupniť areál bane návštevníkom, ktorí budú môcť sfáŕať ťachtou Poráč až do hĺbky 208 m prostredníctvom odvodňovacej ťtôlne založenej v roku 1795. Tento pozoruhodný areál bane v Poráči, ktorý vznikol v rokoch 1962-68, pozostáva až z 9 už pamiatkovo chránených objektov.

A kým v Poráči ešte potrvá, kým sa otvorí živý banský skanzen, v 2 kilometre vzdialenej Poráčskej doline je už malé múzeum hotové. Vystavené sú v ňom banícke náradia, lampy, vozíky i zástavy, nakukovať môžete do vchodov do dvoch ťtôlní či obchádzať autentické banské ťažné lokomotívky.

No to nie je všetko. V tej istej doline prežil poslednú etapu svojho života aj pozoruhodný výtvarník i sochár Mikuláš Siranko. Kto je na bulvár, tomu ostane v hlave iba fakt, že Siranko sa oženil 7-krát a toľko isto krát (nie však viackrát) sa aj rozviedol. Napokon si užíval samotu v Poráči.

Perín Chým, Spišská Nová Ves, Herľany. Jeho diela sú roztrúsené po Východnom Slovensku. V Košiciach máme od neho umelecky zobrazené typy na výlety za krásami východného Slovenska pred autobusovou stanicou, z ktorej do spomínaných lokalít všade jazdili autobusy. Túto plastiku s názvom Krásy regiónu dokončil v roku 1977 a umiestnil ju na trávniku naľavo od vchodu do stanice. Siranko vyhotovil aj logo kina Úsmev na Kasárenskom námestí, ktoré bezosporu patrí medzi prvých smajlíkov na svete. Táto plastika je taká životaschopná, až sa stala logom kina.

No ale späť do Poráčskej doliny, kde je aj tzv. Poráč park, ktorý je prísľubom, že tam ostanete aj dlhšie. Lebo miesta na športovanie v lete či v zime, vonku či dnu, je dosť a môžete sa tam aj rozwellnesiť.

RODINA A ZDRAVIE

SEPTEMBER - OKTÓBER 2021

VINÁROVA ŽENA

OD VEKOV SA VRAVIEVA,
ŽE VO VÍNE JE PRAVDA

OČKOVANIE

MOJA VODA, TVOJA VODA, NAŠA VODA

ČÍTANIE KNIHY JE STRÁCANIE SA
V ČASE A PRIESTORE

POUŽÍVANIE PARFUMU
NIE JE LEN TAK NEJAKÁ ZÁLEŽITOSŤ



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ.EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

**AVENE
CLEANANCE
COMEDOMÉ**
30 ML



~~17,41 €~~
14,20 €

MILGAMMA N
LIEČBA OCHORENÍ NERVOV, MIGRÉNY,
BOLESTIVÉHO NATIAHNUTIA SVALOV
100 KAPSÚL



~~29,99 €~~
23,55 €

**EUCERIN
ATOPICONTROL CREAM**
KRÉM S OMEGA-6
75 ML



~~16,84 €~~
13,73 €

**LIQUIDO DUO FORTE
ŠAMPÓN PROTI VŠIAM**
SÉRUM 125 ML +
HREBIENOK + ČAPICA



~~13,97 €~~
11,87 €

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE**
EXTRA HREJIVÉ
250 ML



~~8,50 €~~
6,22 €

TEREZIA RAKYTNÍČEK
MULTIVITAMÍNOVÉ ŽELATINKY
S RAKYTNÍKOM
70 KS



~~11,56 €~~
9,43 €

**DOKTOR SIRUP
BANÁN V ČOKOLÁDE**
KALCIOVÝ SIRUP
100 ML



~~5,94 €~~
4,20 €

**NUROFEN
PRE DETI**
S PRÍCHUŤOU JAHODY
100 ML



~~6,06 €~~
3,10 €

**COLDREX
MAXGRIP**
S PRÍCHUŤOU CITRÓNU
10 VRECIÉK



~~10,66 €~~
7,35 €

**STREPFEN
FLURBIPROFEN**
S PRÍCHUŤOU MED-CITRÓNU
24 PASTILIEK



~~10,19 €~~
4,16 €

**GOLD-VIT C
1000 FORTE**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
30 KAPSÚL



~~15,30 €~~
5,56 €

**DOBŘE ZO SLOVENSKA
KOLOSTRUM 400MG**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
30 + 10 KAPSÚL



~~11,00 €~~
9,00 €

Nie je sirup AKO SIRUP



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI 

UNIKÁTNE ZLOŽENIE V 3 LAHODNÝCH PRÍCHUTIACH:



www.internetovalekaren.eu



VINÁROVA ŽENA

Človek by nemal dať na prvý dojem, tak sa to učí od útleho veku, keď je dieťa ako-tak schopné komunikovať a vnímať nielen jednoduchý pokyn, ale aj hlbší význam za ním. Do istej miery je to tak, pretože posudzovanie či vymýšľanie osudu niekomu, kto sa pred očami mi-hol len jediný raz, takmer vždy končí chybnou mienkou.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív RIA ZELISKOVÁ**

V jej prípade však pokojne možno vsadiť na prvotnú myšlienku, pretože ona, vinárova manželka, vlastným menom Ria Zelisková, je skutočne taká fascinujúca, príjemná a uznávajúca vždy bez akejkoľvek poškvrny zachované hodnoty, ako to pôsobí už aj z príspevkov na sociálnej sieti.

Obyva malé mesto Svätý Jur, ktoré tvorí súčasť Slovenska a žije si svoj malý-veľký život neďaleko Bratislavy. Tam, v jeho útrobach, sa nachádza aj vinica, o ktorú sa stará vinár ako sa patrí. Nuž a Ria ako jeho manželka si zachováva pôvab v akomkoľvek ročnom období, či sa usilovne pracuje, alebo sa vdychuje vôňa vína.



RODINA

Ria alebo vinárova žena, ako ju pozná nejeदन milovník ňou vytvoreného blogu, je matkou štyroch detí. Rodina je teda šesťčlenná, a hoci sa dospelšia časť má čo obracať, nikto nič nelutuje. Naopak, je to láska, hlboká a úprimná, vzniknutá zo spoločného puta, ale i silou minulých zážitkov.

„Milujem tú iskru v našom dome, keď sme všetci šiesti doma. Ako sa celý dom zaplní. Síce sú chvíle, kedy deti kričia a hádajú sa, ale to patrí k detstvu, na tom sa deti učia komunikovať. No akonáhle sú v škole a škôlke a ja ostávam doma len s bábom, v dome je také zvláštne ticho a chýba mi ich štebot a smiech. Najviac tú ich absenciu vidím práve na najmenšej, ktorá sa len presúva po dome a hľadá

ich. Akonáhle prídu domov, najviac jasá a výska,“ siaha do súkromia vinárova žena, ktorej detstvo je taktiež presýtené atmosférou pravého a bezpečného domova.

„Ja a aj môj manžel sme vyrastali vo veľkých rodinách. Mať štyri deti nie je pre nás nič neobvyklé. No aj my zažívame náročné a ťažké dni. Vtedy sme si vzájomne ešte väčšou oporou. Po toľkých rokoch viem zhodnotiť, že najlepší liek proti vyhoretiu pri deťoch je nájsť si hobby. Či už to bude nejaké cvičenie, káva s kamoškou alebo prechádzka osamote večer po sídlisku. Každá mama potrebuje a zaslúži si čas len pre seba. Niekedy stačí hodinka na vydýchnutie od detí a domov sa vráti úplne refreshnutá osoba. Pre mňa sú takýmto refreshom a vlastným vyžitím moje dámske degustácie. Z domu







som preč 6 hodín, a síce ten čas stále pracujem, domov sa vrátim vždy vysmiata a veľmi sa na deti teším. O čo viac ma nadchne, keď letia za mnou k dverám aj ony, aby ma s radosťou privítali,“ zanietené rozpráva Ria Zelisková, ktorá presne vie, čo a ako by mali mať deti vštepené. Veď ony, áno, aj ony, budú budúcou generáciou, ktorá ďalej povedie krajinu k lepším časom.

„Veľmi si prajem, aby naše deti vyrastali s úctou k druhým ľuďom, ľudskej práci a prírode. Bolo by veľmi sympatické, ak by túžili v dospelosti po remeslách, farmárčení, aby pocítili, aké je dôležité sadiť a pestovať, chovať zvieratá a používať ruku na prácu, nielen na ťukanie do klávesníc a displejov. Chcem, aby naše deti vyrástli s túžbou spoznávať a objavovať. Veľmi ma bude mrziť, ak skončia ako bezduché tváre za obrazovkami bez iskry života.“

VO VÍNE JE...

Tvoriť manželský zväzok s vinárom je všakovaké. Či je však jeseň, zima alebo pokožku páli obrovitánske slnko so žltými zubami, vždy je to jednak dobrodružstvo, a jednak hľadanie šťastia v objatí najbližších.

„Na jeseň je náš život veľmi hektický a inten-

zívny. Vinára sotva vidíme. Snaží sa však byť 100% nápomocný a vždy, aj keď máme dni plné obaračiek a prešovačiek, večer príde pomôcť uložiť deti a potom letí naspäť do pivnice. A potom príde zima a ten náš vinársky život sa trochu upokojí. Užívame si teplo domova a vône zrejúceho vína,“ tvrdí žena, pre ktorú víno symbolizuje aj vášeň a akúsi premenu z chladnej duše na takú, ktorá je ochotná ľúbiť a cíť aj prejavíť.

„Asi to korešponduje s mojím celkovým vnímaním nášho vinárstva. No zároveň vidím aj na ľuďoch, keď si dajú pri dobrej večeri dve deci vína, zrazu z nich dokáže opadnúť ten vážny pohľad a nedobytnosť. Vďaka vínu sa ľudia oveľa viac smejú, komunikujú a ľúbia. Samozrejme, hovorím o primeranom množstve vína. Stáva sa, že človek to preženie a vtedy z neho víno a celkovo alkohol spraví skôr agresora ako milovníka. Takýmto situáciám a aj eventom sa my snažíme vyhýbať.“

S vínom je spätá, pozná jeho chuť, dokáže rozlíšiť jeho tajomstvá a načúva jeho hudbe. Pravda, popíja ho menej, ale ak by k nemu mala priradiť prívlastok, jazyk jej káže použiť slovo fantastické.

„Vino je fantastické. Obzvlášť to, ktoré vyrá-

ba môj vinár. No keďže som už 9 rokov buď tehotná alebo dojčiaca, alkoholu sa zatiaľ vyhýbam. Naše víno hlavne ovoniavam a vždy trochu ochutnám na degustáciách, aby sa mi lepšie vynorili vône a chute a vedela som o nich adekvátnejšie prednášať.“

ODKAZ

Ria Zelisková je vraj typ osobnosti, ktorý sa nevyhýba plánom.

Pravda, život rád mieša karty, rozdáva aj berie esá z rukáva, ale i tak je pre ňu podstatné nielen vedieť, ale si aj zapísať a predovšetkým dodržať. Načo cieľ, keď je nezhmotnený? Načo čas, keď nie je využitý?

„Som veľmi zorganizovaný typ človeka. Bez diára neviem fungovať. Všetko si zapisujem a najviac ma teší, keď si svoje TO DO činnosti môžem vyškrtnúť a presunúť sa k

ďalším. Vďaka tomu všetko stíham. Od maľička neznášam nedochvilnosť a lajdáckosť, tak to u mňa ide tak prirodzene, vďaka čomu všetky termíny vychádzajú,“ vraví vinárova žena, ktorá má zrejme do detailov premyslené ak nie všetko, tak aspoň takmer úplne všetko. Dôkazom je i skutočnosť, že pozná pravdu a uvedomuje si, že či už človek chce alebo nie, jeho pozemský príbeh sa raz skončí a je len na jednotlivcovi, aký odkaz po sebe zanechá. Jej odpoveď na otázku, čo by chcela, aby sa za ňou tiahlo i po desaťročiach, ba možno aj stáročiami, je jasná.

„Chcem, aby sme nezabúdali pri rozhodovaniach na zdravý sedliacky rozum. Aby sme nezabúdali byť jeden na druhého vľúdny a boli ochotní kedykoľvek druhému podať pomocnú ruku. A niekedy k tomu pomôže práve ten jeden pohár vína.“ ■





OD VEKOV SA VRAVIEVA, ŽE VO VÍNE JE PRAVDA

Či sa s tým dá stotožniť a jednoznačne vyhlásiť, že autor citátu sa nemýlil, je tak trochu sporná otázka. Vo všeobecnosti je ale so stopercentnou istotou možné vyjadriť či už slovne alebo písomne, že v červenom víne sa nachádza viac ako len jeden hlt zdravia.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **ARCHÍV**

Pravdaže, aby sa nikto nenechal oklamať a nebudaj nedošlo k obvineniu, že článok sa pokúša obhajovať pijanstvo, nech sa zdôrazní, že účinek pitia je zaručený, avšak treba i to požívať s rozumom a značnou dávkou sebaovládania.

POZITÍVA

Červené víno nie je v Európe nijaký ostýchavý nováčik, ktorý by si len hľadal cestu k srdcu a neohrabane sa snažil získať si náklonnosť. Spoločnosť sprevádza tak dlho, že sa ťažko

vyratúva, koľko rokov tvorí verného a spoľahlivého druhu.

V červenom víne je hotová zásobáreň dobrých a prospešných látok, ktoré pomôžu tak telu, ako aj duši. Isteže, nedostanú sa do obsahu len tak sčista-jasna, ale za ich prítomnosť je zodpovedné hrozno a ešte viac sa uvoľní, keď nastáva proces fermentácie.

Kto s mierou siahne po kalíšku a srkne si omamný nápoj, z ktorého sa nejednému kráľovi v minulosti zatočila hlava a vďaka ktorému,

povedzme si úprimne, ak bol priveľmi zneužitý, došlo aj k viacerým chybným rozhodnutiam, urobí láskavosť svojmu mozgu. Zo štúdií je preukázateľné, že červené víno naň priaznivo vplyva a dokonca nezabúda pozdraviť ani tlčúce a romanticky vnímané srdce.

Taktiež je jeho prínos badateľný, aj čo sa týka prívlastkov ako antioxidačný a protizápalový. To je čosi, čo sa z času na čas zide naozaj každému, veď na telo sa zvykne prílepiť kadejaká pliaga, ktorej je nutné a aj nanajvýš vhodné zbaviť sa.

Je známe, že takmer väčšina (nedovolím si napísať všetci), trpí potiažou s črevami. Nedobre sa trávi, dochádza k chorobám a človek si nemôže vychutnať lahodne pripravený pokrm tak, ako by si jeho jazyk i po potrave bažiaci organizmus želali. V červenom víne je však zabezpečené, že sa posilní črevná bariéra a stlmí sa možný zápal.

Zaujímavé a pomerne nedôveru vzbudzujúce, ale o to pravdiviešie, je tvrdenie, že striedma konzumácia má v sebe moc predĺžiť život, a teda nesie i príslub, že zmenší riziko úmrtia, nech už konzumujúci trpí akýmkoľvek ochorením.

Tento zarážajúci dar však možno uplatniť len vtedy, ak človek ostane s chladnou hlavou a vypije iba jeden pohár v rámci dňa.

Spomínané množstvo je navyše aj akýmsi ochrancom pred vznikom kardiovaskulárnych ochorení.

Ak si pohárik usrknú muži v strednom veku a budú tak činiť približne tri či štyri razy v týždni, odoženú od seba prípadnú mozgovú mŕtvicu. Aj nežnejšie aj dominantnejšie pohlavie sa môže spoločne tešiť z toho, že rozumná dávka zníži krvný tlak, čo je v súčasnom období viac ako žiaduce.

Vďaka odborníkom, ktorý problematiku podrobne skúmali a vyučovali sa, je možnosť nahliadnuť aj do ďalších chorôb, ktorým by mohlo občasné pitie červeného vína zabrániť. Do zoznamu jednoznačne patria:

- rakovina hrubého čreva, prostaty a vaječníkov,

- demencia a Alzheimerova choroba, vďaka čomu sa nebude v budúcnosti musieť ukrátiť o hodnotnú spomienku,
- depresia, pretože je jasné, že sa zlepšuje nálada a uvoľňuje sa dospelosťou nahromadené napätie.

NEGATÍVA

Čo by to bol za radca s červeným vínom, ak by neupozornil aj na možné negatívne účinky?

Prvou a azda najhoršou škodlinou, ktorú môže nadmerné loganie spôsobiť, je závislosť. Je iste príjemné objaviť zdravie v pohári a opájať sa aj jeho chuťou, aj schopnosťou dožiť relax, avšak kto sa neovláadne a vzbĺkne priveľkou vášňou, zničí sa. Závislosť je čosi, s čím by sa nikto nechcel potýkať, a pokiaľ sa dá vyvarovať, je potrebné urobiť možné i nemožné, aby nikdy nevznikla.

Stačia tri poháriky denne a zvyšuje sa šanca, že telo navštíví neželaná cirhóza pečene.

Kým striedmosť sa s depesiou nespoľčuje, nadmerná chtivosť ju, naopak, pozýva. Časťtým siahnutím po červenom víne sa priam koleduje o depresívnosť a apatickosť.

Červené víno je bohaté na kalórie, z čoho je zrejmé, že neuvážene vyhľadávanie povedie k nepríjemnej nadváhe.

KEDY A KOĽKO?

Aby sa úplne ukázal zdravý účinok a nasýtlo sa aj telo, aj duša, je niekoľko odporúčaní, ktorým by sa mal záujemca v mysli venovať.

Po prvé, ženy primerane pijú, ak sa ovlažia jedným pohárom denne.

U mužov sa dávka môže zvýšiť na dva poháre, avšak tam by sa mala položiť hranica, za ktorú nie je správne kráčať ďalej.

Uvádza sa tiež, že minimálne dva dni z týždňa, by človek mal mať prázdniny od alkoholu, aby si udržal formu a nepokúšal osud.

Pozor, nie každé červené víno si zaslúži, aby sa o ňom hovorilo ako o kvalitnom. Musí spĺňať kritériá a treba dbať na to, aby sa pred kúpou zvážil taký výber, ktorý nebude nutné v budúcnosti horko ľutovať. ■

RADA LEKÁRNIKA OČKOVANIE



Jedným z celosvetovo najvyhľadávanejších pojmov na internete za rok 2020 sa stalo slovo „lockdown“. Hoci rok 2021 ešte nekončí, horúcim favoritom na tohtoročného víťaza kategórie je nepochybne démon zvaný očkovanie.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Tak ako mnoho iných kapitol, ktoré so sebou priniesol príbeh z pera koronavírusu, aj z očkovania sa stalo mínové pole emócií, ktoré polarizuje spoločnosť na hneď niekoľko táborov. Pričom veľa z nich proti sebe nezmyselne bojuje zabúdajúc, že ich najväčším nepriateľom nie je ten druhý, ale obluda zvaná dezinformácia.

Aj vy ste si už kládli otázku, ako je možné, že vakcíny na iné infekčné ochorenia, ako je napr. ebola, bolo nutné vyvíjať celé roky, zatiaľ čo tie „protikovidové“ doslova vyrástli ako huby po daždi? Nie, nejde o žiaden náhodný instantný zázrak. Princíp, na ktorom fungujú tieto vakcíny nie je pre vedcov žiadnou novinkou. Mechanizmus účinku je odborníkom dobre známy, desaťročia skúmaný a najmä efektívny. Keďže nedržíte v rukách vedecký časopis ani odbornú publikáciu, nepokladám za podstatné zaťažovať vás náročnými termínmi a prednáškami. Pre pochopenie princípu môžeme veľmi zjednodušene povedať, že vakcína predstavuje akúsi praktickú príručku pre náš organizmus, ako sa má zachovať, keď príde do kontaktu s patogénom, v tomto prípade s koronavírusom SARS-CoV-2. Vedci pri vývoji týchto vakcín nezachínali od nuly. Zároveň nesmieme zabúdať na fakt, že Covid-19 je celosvetovou pandémiou

a preto možno povedať, že o vývoj vakcín majú záujem krajiny po celej Zemi a tým pádom sa do ich výskumu a výroby investuje obrovské množstvo úsilia a najmä financií.

Tu sa nám dostáva do hlavy ďalší chrobák – sú takéto zbesilo vytvorené vakcíny vôbec dostatočne preverené a bezpečné? Nestali sme sa pod vplyvom strachu pokusnými králikmi svetových mocností? Bohužiaľ, senzácia sa nekoná – nestali. Odporcovia očkovania pomerne často používajú slovné spojenie „experimentálne vakcíny“. O experimentálnej vakcíne či akomkoľvek lieku by sa dalo hovoriť vtedy, keď je nám daný liek podaný ako jedným z desiatich dobrovoľníkov v rámci prvých 3 fáz klinického skúšania a aj to až na základe nášho informovaného súhlasu. Klinické skúšanie je súčasťou zložitého procesu, ktorým prechádza každý liek v rámci svojej registrácie a slúži na overenie jeho účinnosti a bezpečnosti. Vakcíny, ktorými sa na Slovensku očkuje rozhodne nie sú v štádiu experimentu, prešli všetkými 3 kolami klinického skúšania a sú tzv. podmienenčne registrované. Ide o proces bežne využívaný vo farmácii, ktorý nám pomáha reagovať pri rýchlo sa rozvíjajúcich nebezpečných okolnostiach, napr. pandémie. Znamená to, že rozhodnutie o registrácii vakcíny bolo vydané skôr,



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



ako žiadateľ o jej registráciu (ktorého môžeme chápať ako výrobcu vakcíny) dodal všetku dokumentáciu, ako je tomu nutné pri štandardnej forme celého procesu. Deje sa tak po dôkladnom odbornom zvážení bezpečnosti a prínosov vakcíny, pričom žiadateľ o registráciu musí zvyšnú dokumentáciu skompletizovať v stanovených lehotách. O schválení žiadosti o podmienenú registráciu samozrejme nerozhoduje len tak hocikto – posledné slovo majú mienkotvorné odborné inštitúcie, v našich končinách má kľúčové postavenie Európska lieková agentúra (EMA). Dôležité je pripomenúť, že aj po schválení podmienenej registrácie je bezpečnosť používaných vakcín predmetom ďalšieho monitorovania, napr. prostredníctvom pravidelných hlásení či vedeckých štúdií.

Chemické svinstvo. To je pre mnohých odporcov očkovania definícia vakcín proti Co-

vid-19. Nikto si predsa do svojho tela nechce pchať chémiu, keďže len to, čo je prírodné sa považuje za dobré. Úprimne, tvrdiť, že si za žiadnych okolností nenecháme vpraviť do organizmu cudziu chemickú látku, je ako hovoriť, že sme vegetariáni popri tom, ako si v obchode vkladáme do košíka oškvarkovú nátierku. Faktom je, že chémia je všade okolo a tiež v nás. Voda, ktorou si hasíme smäd, je chémiou. Krém, ktorým si pred spaním natrieme presušené ruky je chémiou. Soľ, ktorá je súčasťou našich stolov, je stále len chlorid sodný a vitamín C, ktorým posilníme svoje zdravie zjedením papriky, ostáva tou istou kyselinou askorbovou, ktorú nájdeme v nejednom výživovom doplnku dostupnom v lekárni. Všetky látky prírodného či „umelého“ pôvodu majú svoju chemickú štruktúru, ktorá sa nemení na základe toho, či látka pochádza z bylinky odtrhnutej na lesnej čistinke

alebo bola syntetizovaná v laboratóriu. Jediné, čo naše telá zaujímajú sú vlastnosti a účinky danej látky bez ohľadu na jej pôvod.

Strach z vedľajších účinkov vakcín je pochopteľný. Bezpečnosť vakcín je pod drobnohľadom verejnosti a čísla hovoria jasne. Medzi najčastejšie a dopredu predvídané vedľajšie účinky patrí zvýšená teplota, únava, bolesti svalov ako aj bolestivosť samotného miesta vpichu. Sú však krátkodobé a priznajme si, že je ľahšie vydržať chvíľkovú malátnosť doma v posteli, ako lapať po dychu osamote v nemocnici napojený na pľúcnu ventiláciu... Samozrejme, boli nahlásené aj vážne nežiaduce účinky a bohužiaľ aj u nás potvrdené 4 úmrtia, no ide o tak nízke počty, že s celkovým množstvom hospitalizácií a úmrtí na Covid-19 sa výskyt týchto prípadov nedá porovnávať. Nezabúdajme, že nie je dôvod váhať s očkovaním, ani ak trpíte iným chronickým ochorením – väčšou hrozbou by bolo, ak by sa k vašim terajším diagnózam pridružil Covid-19. Najzákladnejšou kontraindikáciou podania vakcíny je alergia na jej zložky. Očkovanie je odporúčané všetkým vekovým kategóriám nad 12 rokov.

Keď sa cítime a žijeme zdravo, máme pocit, že sa nás otázka nutnosti očkovania až tak nedotýka. No niekedy nemusi pretečiť veľa vody v koryte, aby odrazu všetko bolo ináč. Zároveň by sme si mali uvedomiť, že každý, kto chce byť súčasťou vyspelej spoločnosti, by mal mať aj určitú kolektívnu zodpovednosť. Nežijeme na opustenom ostrove, ale máme svoje rodiny, kruhy priateľov, je pre nás prirodzené budovať si vzťahy a tráviť spoločne čas. Aj keď sme mladí, zdraví a nebývame v jednej domácnosti s nikým, koho by sme považovali za ohrozeného, spomeňme si na susedu, s ktorou sa stretávame vo výfahu a stará sa o svoju 85-ročnú mamu alebo na kolegu v práci trpiaceho astmou, s ktorým každý deň prehodíme pár slov pri kávovaní. Napriek tomu, že to na seba nezbádame, môžeme sa

stať prenášačom koronavírusu a tým definitívne zmeniť život niekoho iného. Máme dostatočne silný žalúdok na podstúpenie tohto rizika?

V pozícii lekárnik sa stretávam so situáciou, keď do lekárne vstupujú pacienti, ktorí zabudli rúško v aute, no po ospravedlnení sa ma radi ubezpečia, že už boli očkovaní, takže sa netreba ničoho báť. Chcem pripomenúť, že očkovanie nie je zárukou, že sa koronavírusom nenakazíme, ani že nemôžeme byť jeho prenášačmi. Napriek tomu je pravdou, že očkovaním si veľmi výrazne znížime možnosť infikovania sa a ak by sa tak aj stalo, existuje omnoho väčšia šanca, že ochorenie bude mať ľahký priebeh. Prosím, stále sa však správajme zodpovedne, dodržiujme pravidlá a dbajme na hygienu rúk a prekrytie dýchacích ciest - POZOR: rúško nasadené pod nosom nie je dostatočnou ochranou!

Myslím, že z uvedeného je môj osobný postoj k očkovaniu celkom ľahké odčítať. Rozhodne však nebolo cieľom tohto článku kohokoľvek nútiť k čomukoľvek. Jedno by som však predsa len rada zdôraznila: buďte sami sebe dobrým protivníkom na diskusiu. Naším najväčším nepriateľom je totiž skutočne dezinformácia. Človek nedostal do vienka rozum preto, aby krvopotne presviedčal druhého o svojej pravde. Tento dar máme okrem iného predovšetkým nato, aby sme vlastné názory vystavovali svojej konštruktívnej kritike, či je vôbec hodné o tú našu pravdu bojovať alebo si len akosi stojí na vode. Tak ako máme prístup k množstvu nepravdivých a skreslených informácií, tak si môžeme naopak vybrať vedeckú autoritu, inštitúciu alebo odborníka v našom okolí (pokojne aj svojho obvodného lekára a pod.), ktorý sa nemusí skrývať za vymysleným profilom v internetovej diskusii a ani si nepotrebuje prihrievať politickú polievku. Mojim prianím do nasledujúcich týždňov je, aby bol človek opäť Homo sapiens, teda človek rozumný. ■



KONOPNÉ MAZANIE A ORTHO HELP

DOPORUČUJEME PRI POCITOCH BOLESTIVOSTI
VAŠICH KLBOV A SVALOV.



10 ROKOV SPOKOJNOSTI

www.internetovalekaren.eu

AKO POMÔČŤ DEŤOM UDRŽAŤ SI V ŠKÔLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?



Máte hlavu v smútku, pretože váš anjelik začal sotva chodiť do škôlky či školy a už je chorý? Trasiete sa pri predstave, že sa to bude neustále opakovať? S istou mierou chorľavosti pri nástupe do kolektívu treba rátať, no malému telíčku sa dá aj pomôcť, aby bolo odolnejšie a silnejšie v boji proti bacilom.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu

Najhoršie zvládajú novú situáciu najmenšie deti, čiže troj-štvorroční škôlkári, pre ktorých je odrazu všetko úplne nové. Negatívne na ich zdravie vplyva okrem zhoršeného jesenného počasia aj stres z odlúčenia od mamy či stret s deťmi z iného sociálneho prostredia. Pediatri tvrdia, že normálne je mať dieťa choré približne štyrikrát do roka, pričom medzi chorobami zaraďujú aj bežnú nádchu. Všetko viac je už stav, ktorý je nevyhnutné riešiť.

Nepomôže nám preto horekovať, oveľa prínosnejšie je pripraviť sa na komplikovanejšiu situáciu a čo najviac predchádzať najhoršiemu. Ľudia z praxe kladú vysoký dôraz napríklad na takú banálnu skutočnosť, akou je schopnosť dieťaťa dokázať si vyfúkať nos. Inak mu totiž začnú zatekať hlien, objaví sa kašeľ a choroba je na svete. Aj priamo v materských školách sa snažia zodpovední robiť pre „malkáčov“ maximum. Dohliadajú na pravidelné umývanie rúk, dostatočný príjem tekutín, vyváženosť stravy, pobyt na čerstvom vzduchu v primeranom oblečení.

Rodičia však môžu prispieť nemalou mierou k zlepšeniu kondície svojich ratoleští. Ideálne je dopriať svojim najmilším výživové doplnky ako rôzne probiotiká, prípravky z echinacey či hľivy ustricovej, ale aj vitamíny A a C a minerály ako zinok. Veľmi dôležitá a často krát podceňovaná je aj imunita, ktorej základom a takzvaným štartom imunoglobulín-ov je jednoznačne kolostrum, mladzevo materské ho mlieka cicavcov. Tvorí sa pred a po pôrode a je to vlastne prvé materské mlieko, ktoré okrem prirodzenej formy, môžeme konzumovať vo forme doplnku výživy v kapsuliach, kde šetrným spracovaním zachováame jeho účinné látky. V takejto forme je to väčšinou kravské a kozie. Veľký význam majú tiež psychická pohoda, hygiena a pravidelné otužovanie. Klásť dôraz je potrebné aj na to, aby sme doma zbytočne neprekurovali interiér a dbali na zvlhčovanie vzduchu. Najväčším priestupkom rodičov je posielat

do kolektívu nedoliečené dieťa. Nielenže tým ohrozuje všetkých ostatných, ale aj samotné je náchylnejšie na opätovnú nákazu vírusovou alebo bakteriálnou infekciou.

Veľkým problémom je tiež nadmerné užívanie antibiotík. Keďže pôsobia len proti baktériám, pri vírusových ochoreniach je ich užívanie zbytočné. Bežné ochorenia detí v predškolskom a školskom veku sú pritom až v 80 percentách prípadov vírusového pôvodu!

Aby choroby vaše dieťa čo najviac obchádzali, dodržiavajte nasledovné:

- ak je to čo len trochu možné, deti do troch rokov by ste nemali umiestňovať do kolektívu
- choré dieťa treba poslať do kolektívu až po úplnom doliečení
- dbajte na zdravú a pestrú stravu dieťaťa
- skúste dieťa otužovať
- dozrite, aby malo dostatok pohybu
- neprekurujte dom či byt, zvlhčujte vzduch
- v čase chrípkovej epidémie sa vyhýbajte nákupným centráam a miestam s množstvom ľudí
- zväzťe očkovanie proti chrípke a pneumokokom
- zväzťe príjem vitamínov

Detská imunita je nesmierne krehká a je potrebné starať sa o ňu ako o tú najvzácnejšiu rastlinku. Na prvý pohľad nemusíme dodržiavať žiadne mimoriadne zásady, no verte, že každá jedna z nich má obrovský význam pri pestovaní zdravia vášho dieťaťa.

ZLATOM VYVÁŽENÝ SPÁNOK

Najmenšie detičky by mali dokopy spať až 15 hodín, jeden až trojročné deti potrebujú 12 až 14 hodín spánku a pre deti od štyroch do dvanástich rokov je nevyhnutných 10 hodín oddychu. V opačnom prípade dochádza k oslabeniu imunity. Okrem samotnej dĺžky spánku je však veľmi dôležitá aj jeho kvalita. Dbajte na to, aby deti nekonzumovali pred spaním ťažké jedlá a nepozerali televíziu.

KVALITNÁ STRAVA

Takmer 80 percent imunitných buniek sa nachádza v črevách, preto je zrejme, že to, čo konzumujeme, má zásadný vplyv na našu imunitu. Ideálne je dbať na pestrú a vyváženú stravu a vyhnúť sa zbytočným cukrom. Najvhodnejším nápojom pre deti je čistá voda.

DOPLNKY VÝŽIVY

Nič samozrejme nedokáže nahradiť kvalitnú a vyváženú stravu, no ak svojim ratolestiam doprajete aj vitamíny či minerály formou doplnkov výživy, určite to nebude krok vedľa. Ideálne je „posvietiť si“ hlavne na vitamín C a rovnako nesmierne dôležitý je aj takzvaný slnečný vitamín D3, ktorý sa tvorí len zo slnka a toho je v jesennom a zimnom období pomeň. Vitamín D3 s vitamínom C je základným kameňom našej imunity a prispieva jej tvorbe. Nesmieme zabúdať, ani na vápnik dôležitý pre zdravý vývoj a rast kostí a zubov.

HÝBME SA

Viacere vedecké štúdie potvrdili, že pravidelné cvičenie zvyšuje počet prirodzených protilátok u dospelých aj detí. Nič netreba preháňať, úplne postačí, ak sa bude vaše dieťa intenzívnejšie venovať nejakému pohybu pol hodinky denne. Ideálne je cvičiť vonku.



Kalciový sirup

Výživový doplnok s príchutou jahôd s vanilkou. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumpfosfátu s lecitínom), vitamín K2, vitamín D3 a vitamín C.

AJ ZIMA, AJ SLNIEČKO

Ideálne je jemne deti otužovať vlažnou vodou, extrémny sú skôr kontraproduktívne. Nebojte sa tiež chodiť s deťmi na prechádzky v zime, mraze či sychravom počasi. A čo sa týka slniečka, bez neho, čiže pri nedostatku vitamínu D, máme až o 40 percent vyššiu šancu, že prechladneme.

STRES VEDIE K CHOROBE

Ak dieťa nie je v pohode, necíti sa byť milované a niečo ho trápi, automaticky to prispieva k zhoršeniu jeho imunitného systému. Doprajte preto svojim najmilovanejším dostatok prejavov lásky a záujmu. ■



Kolostrum

Výživový doplnok s obsahom kolostra je pripravený šetrným spracovaním kravského kolostra. Výrobca garantuje overený pôvod zo špeciálne vybraných, úplne zdravých kráv ako aj ohľaduplné zaobchádzanie so zvieratami behom chovu. Produkt obsahuje presne definované množstvo účinných látok (min. 40% imunoglobulínov G). Obsahuje protilátky, množstvo imunitných a rastových faktorov.

LOGICKÉ ÚLOHY A HÁDANKY

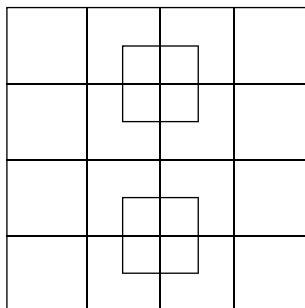
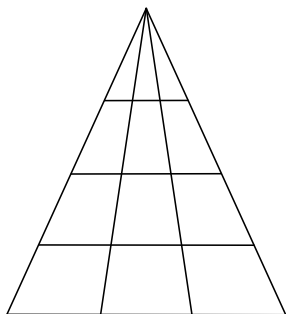
1. Uhádnete odpoveď?

Dve dievčatá sa narodili tej istej matke, v ten istý čas, deň aj rok, a predsa nie sú dvojčiky. Ako je to možné?

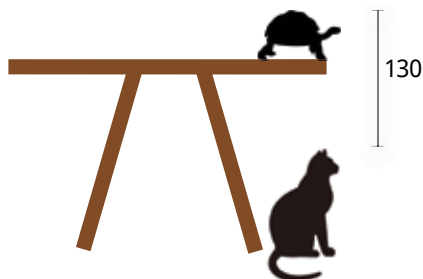
Sedí babka guľatá, má sto sukien zo zlata, keď ju raz niekto vyzliecť skúsi, rozplakať sa pritom musí. Čo je to?

Má domček zelený, na izbičky delený, v nich drobné detičky – zelené guľičky. Veľa je tých detí, ách! Veď je predsa sladký, veru tak! Čo je to?

2. Koľko trojuholníkov a koľko štvorcov je na obrázku?



3. Aká je výška stola?



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 šťiav. 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

ARAŠIDOVÉ REZY



Niet maškrtníka, ktorý by odolal tejto skvelej arašidovej pochúťke. Aj keď príprava arašidových rezov zaberie niečo vyššie hodiny, voľbu kvalitných surovín máte plne vo svojich rukách a svojim ratolestiam tak môžete dopriať obľúbenú maškrtu v ozdravenej verzii.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Na prípravu arašidových rezov budete potrebovať: 300 g pražených nesolených arašidov, 3 PL medu, 1 PL kakaa holandského typu, 1/2 ČL mletej vanilky, štipku soli, 6 tortových oblátok. Polevu pripravíte zo 60 g horkej 90% čokolády a 30 g kokosového oleja/kakaového masla.

AKO NA TO?

Arašidy rozmixujte pomocou ponorného mixéra. Keď sa z arašidov začnú uvoľňovať oleje a vznikne arašidové maslo, pridajte med, kakao a soľ a dôkladne premiešajte. Vzniknutú hmotu rozdeľte na štyri rovnaké diely. Na prvú vrstvu oblátky rovnomerne rozotrite jeden diel arašidovej hmoty.

Arašidovú plnku prikryte druhou oblátkou. Postup zopakujte a druhú vrstvu krému prikryte treťou oblátkou. Oblátku dôkladne pritlačte alebo zaťažte. Rovnako postupujte so zvyšnými tromi oblátkami a dvomi dielmi krému. Naplnené oblátky nechajte vychladnúť v chladničke približne 30 minút, budú sa tak ľahšie krájať. Pozdĺžne oblátky prerežte na polovicu a každý zo vzniknutých dielov rozrežte na šesť rovnakých častí. Vznikne vám tak 24 rezov. Nad parou roztopte tuk a čokoládu. Okraje rezov namáčajte do čokoládovej polevy a ukladajte na mriežku, aby prebytočná poleva mohla voľne odkvapkať. Po vychladnutí rezy jednotlivito zabaľte do celofánu a skladujte v chladničke.



PRÍRODOU VYTVORENÉ VEDECKY OVERENÉ

DERMOKOZMETIKA PRE SEBAVEDOMÚ ŽENU

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



www.internetovalekaren.eu

UDRŽATEĽNÁ MÓDA

HVIEZDNY ŠTÝL

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



Áno, jeseň patrí zemitým farbám, ale aj odtieňom žltej, hnedej a červenej. Rovnako ako sa sfarbí okolitá príroda. Takže, kľudne siahajme po týchto farbách. Podporia náš tón pleti. Sme späť s prírodou či si to pripúšťame, alebo nie. Tak ako zem sa chystá na zimný odpočinok - svojimi jesennými farbami, premietnutými do sfarbeného opadaného lístia, rovnako aj naše telo potrebuje oddych a podporu. Podvedome to zabezpečujú práve tieto farby. Harmonizujú prvú (červená), druhú (oranžová) a tretiu (žltá) čakru. Tak si svoje neutrálne jesenné outfity kľudne doplňte týmito farbami. Môže to byť len gumička, prírodný kameň vo farbe, náramok. Uvidíte ako rozžiaria váš celý outfit a potešia vašu dušu. ■

POUŽÍVANIE PARFUMU NIE JE LEN TAK NEJAKÁ ZÁLEŽITOSŤ

Na prvý dojem by sa možno zdalo, že výber vône je jednoduchý, veď je to okamžité a nespontánne rozhodnutie. Ruka sa načiahne za fľaštičkou, prst vyvinie miernu námahu a do pokožky sa vpije čosi omamné, do čoho zmysly investujú, a ak sa pošťastí, aj srdce zapustí korene.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív**



www.delfrance.vip

LUXUSNÉ PARFÉMY A KOZMETIKA

Čo sa ale javí ako ľahké, v skutočnosti skrýva nejedno prevrpenie. Iste, jedinec si to v okamihu pravdy pravdepodobne neuvedomí, ale voľba parfumu má v sebe zakódované tajomstvo. Musí totiž skombinovať správny čas, pravú osobnosť, náladu a... Ach, je toho toľko, čo treba zväziť.

SPRÁVNÝ ČAS

Kým dieťa rastie a pomaly, nenápadne si hľadá určené miesto na zemi, nepotrebuje pokožku obzvláštniť nijakou vôňou.

Stačí, že v najútlejšom veku vonia ako krém a nevinnosť, že v období batolaťa z neho cítiť hru, smiech a čokoládu, že v školskom veku sa mu na telo zapisuje atrament, pravé priateľstvá a čerstvý chlieb, že v puberte je nerozlučne späté s rebéliou, ovocnou či mentolovou žuvačkou a trochou hranoliek.

Ach, veru, vtedy sa nežiada nič skúšať, ale ako sa noha blíži k dospelosti a prah je na dosah, začne sa obzerať po čomsi inom.

Čas na parfum treba rozpoznať rovnako ako čas na zaľúbenie sa.

TÁ PRAVÁ OSOBNOSŤ

Je dôležité objaviť svoj hlas, aby sa neprihodilo, že dievčina jemná ako lupeň kvetu, si krk postrieka vôňou viac vhodnou pre drsnejšie stvorenie.

Málokto by to možno tak prehlásil, ale pravdou je, že i náklonnosť k istej činnosti predznamenáva inklináciu k nejakému druhu parfumu.

Ak sa dakto venuje rozvíjaniu na lúke umenia, zrejme mu nebude po chuti vôňa vyrobená na mieru športovca.

Typ osobnosti sa, pravda, môže a aj by sa mal premieňať. Možno nie tak rýchlo a často ako sa striedajú štyri ročné obdobia, ale predsa len je pochopiteľný posun doľava či doprava.

Aj z toho dôvodu je prirodzené mať viaceré vône, ku ktorým sa potom človek pravidelne vracia. Zväčša sú to však len dva či tri druhy parfumov, ktoré by označil za obľúbené, a to

len preto, že i v ľudskom charaktere sú nanajvýš tri rôzne tváre, ktoré sem-tam vyuknú, aby zaujali svet.

TÁ SPRÁVNÁ NÁLADA

S vôňou sa môže nerozlučne spájať aj intenzívna spomienka. Málokedy sa stane, že si jedinec presne zapamätá, aké oblečenie ho sprevádzalo na stretnutie, ktoré neskôr vyhodnotil ako výnimočné, avšak stačí jemná pripomienka vône a minulosť oživa v celej kráse i škaredosti. Niekedy žena prechádza po železničnej stanici, vlasy jej vejú v jemnom vánku, myseľ sa túla spísať si zoznam povinností a odrazu...

Najskôr to nedokáže definovať, ale tep sa zvyšuje, aj myšlienky zastanú. Potom si uvedomí, že jej do nosa udrela vôňa a okamžite sa ohlásila spomienka na dávno stratený a viac neexistujúci čas. Nadýchne sa, jemne usmeje a žije ďalej. Kedykoľvek však má sklón myslieť si, že zabudla, vôňa jej nesúhlasne pokývne hlavou.

Áno, nechcený výlet do včerajška môže mať negatívny dopad, ale dá sa na to zahľadiť aj z pozitívnejšej a veselšej strany. Ak by totiž niekto zatížil opäť prežiť jednu chvíľu, jeden deň, nemusí mať k dispozícii veľa, len je nutné vystihnúť vôňu. Keď sa dospelším začne za teplom domova, hlasnou vravou otca a unaveným smiechom mamy, azda mu náladu napraviť vôňa krupičnej kaše, nedeľnej polievky alebo orechového koláča.

PRAVÁ SKÚSENOSŤ

Nuž a napokon sa k parfumu hodí aj skúsenosť. Je predsa nemysliteľné, aby si životom neošpliechaná žena posypala vlasy vôňou, pri ktorej výrobca zamýšľal ukázať ošľahanosť, bohatstvo zážitkov a nebojácnosť. Na niektoré parfumy je podstatné vlastniť i vysoké sebavedomie, citlivosť, sebalásku, a to dodajú iba roky radosti a bolesti.

Ničoho sa však netreba báť, verím, ako som sa už zmienila, že s vôňou je to podobné ako s láskou. Ak aj rozum bude mať otázky, srdce na ne zodpovie s ľahkosťou. ■

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.



Natures Baciltrafil

Unikátna kombinácia aktívnych zložiek: beta glucan 100 mg, vitamín C 80 mg, resveratrol z červeného hrozna, selén 0,055 mg, zinok 10 mg. Vitamín C prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom, k normálnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii krvných ciev, k správne fungovaniu nervového systému, k udržaniu správneho fungovania imunitného systému počas intenzívnej telesnej námahy a po nej, k regenerácii redukovanej formy vitamínu E, k zníženiu únavy a vyčerpania, zvyšuje vstrebávanie železa, k správnej funkcii psychiky, k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.



Gold-Vit D3 + K2

Potravinový doplnok vo forme tekutých kapsúl Flow Caps, obsahujúcich vysoké dávky vitamínu D (D3) v dávke 2000 IU. Produkt tiež obsahuje prírodný vitamín K z natto, vysoko vstrebateľnú a aktívnu formu 1 - menachinón-7 (vitamín K2). Vitamín D prispieva k normálnej funkcii imunitného systému a k normálnej absorpcii / využívaniu vápnika a fosforu. Vitamín K navyše prispieva k normálnemu zrážaniu krvi a podobne ako vitamín D pomáha udržiavať zdravé kosti.

Dezinfekcia na ruky Septoderm-V s rozprašovačom

Tekutý alkoholový dezinfekčný prípravok na báze kombinovaného účinku alkoholov a KAS, určený pre dezinfekciu kože pomocou postreku. Vhodný pre dezinfekciu kože pred vpíchnutím a malými zákrokmi porušujúcimi integritu kože. Septoderm® spray sa používa neriedený. Aplikuje sa na suchú pokožku pomocou postreku alebo tampónom namočeným v prípravku. Pred zákrokom dajte expozičný čas alebo nechajte dôkladne prípravok na kožu zaschnúť. Termoelektrické prístroje používajte až po úplnom zaschnutí prípravku. Neaplikujte v blízkosti očí a slizníc, do rán a na poškodenú kožu.



Konopné mazanie uvoľňujúce 10% s CBD

Uvoľňujúci krém s 10% konopného oleja. Účinné látky majú prekrvujúci a relaxačný účinok bez pocitov podráždenia a nepríjemného sčervenania pokožky. Možno ľahko vmasírovať, nespôsobuje zafarbenie oblečenia a nepríjemné lepiivé pocity. Masáž kože týmito prípravkom napomáha senzoricky uvoľniť namáhané partie tela a prispieva tak k úľave od svalovej únavy. Prekrvenie a rozhybanie partií v okolí kĺbov napomáha poľahčeniu pocitov stuhnutosti, ktoré môžu viesť až k bolestivosti.

TRENDY Z LEKÁRNE



Probiocol plus

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

Kozie 100% Colostrum

Colostrum sa odporúča užívať ako prevencia proti chrípke, prechladnutiu a vírusovým ochoreniam. Colostrum sa podáva aj pri ochorení, rekonvalescencii, po úraze a dlhodobom užívaní antibiotík. Colostrum produkty môžu užívať ako deti, tak aj dospelí. Podľa lekárskeho štúdiu sa odporúča podávať deťom colostrum ako prevenciu proti vírusovým ochoreniam a ako podporu pre ich rast. Bio Colostrum je vhodné pre alergikov, astmatikov a ľudí s Alzheimerovým ochorením.



Konopný Tea Tree Oil

Čistý konopný olej s 20% obsahom oleja z austrálskeho čajovníka. Regeneruje a ukludňuje podráždenie kože. Zvláčňuje a pôsobí protizápalovo. Zmierňuje prejavy suchej kože, popraskania a akné. Má antibakteriálne účinky proti baktériám a plesniam. Napomáha pri predchádzaní kožných zápalových komplikácií. Vhodný aj pri starostlivosti o kožu so sklonom k dermatitidám a akné, ale aj pri starostlivosti o atletické nohy. Použitie a dávkovanie: prípravok v dostatočnom množstve aplikujte na postihnutú partiu a vmasírujte do kože. Aplikujte podľa potreby, pre najlepší účinok doporučujeme aplikovať 3-5 krát denne.

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