

Class

SLOVAKIA

NOVEMBER-DECEMBER 2021

ZNAČKA FAKEFOLK OČARÍ AJ TÝCH,
KTORÍ FOLKLÓR NEMUSIA

VÝŠIVKÁRSTVO

BERENIKA BITTAROVÁ
UŽ VYŠÍVALA AJ DO POMARANČA

KNIHOBÚDKA LIENKA

ROZMANITOSŤ ĽUDSKOSTI

SLOVENSKO-ANGLICKÁ KNIHA
DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

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

NOVEMBER-DECEMBER 2021



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

ZNAČKA FAKEFOLK OČARÍ AJ TÝCH,
KTORÍ FOLKLÓR NEMUSIA | 8

VČŠÍVKÁRSTVO | 14

BERENIKA BITTAROVÁ UŽ VČŠÍVALA AJ
DO POMARANČA | 16

KNIHOBÚDKA LIENKA | 22

ROZMANITOSŤ ĽUDSKOSTI | 24

SLOVENSKO-ANGLICKÁ KNIHA
DODO V KRAJINE PERMONÍKOV | 26

VČŠLA KNIHA PLNÁ TAJOMNÝCH BYTOSTÍ! | 28

OBJAVTE MONUMENTÁLNE UMELECKÉ DIELO
PRIAMO NA TERASE | 30

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 6/2021, ročník 4.

DÁTUM VYDANIA: december 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 FakeFolk

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: Lenka Šingovská

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 skriň
demolačné a zemné práce
prenájom stavebného lešenia, montáž a demontáž
sádrové omietky a potery
oplotenia a zámkové dlažby



NOVINKA
môjDOMOV

NAPLÁNUJTE SI VAŠE NOVÉ BÝVANIE

**Výhodná kombinácia sporenia a úveru
zo stavebného sporenia s garantovanou
úrokovou sadzbou počas celého
obdobia splácania**

Viac informácií na www.pss.sk alebo
v najbližšom obchodnom zastúpení



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



Typ 1 Cena holodomu 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, Lelier 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





ZNAČKA FAKEFOLK OČARÍ AJ TÝCH, KTORÍ FOLKLÓR NEMUSIA

Krehká dáma z Horehronia vytvára skvostné modely spolu s mamounové nádeje.

Text **ANDREA BERCIK NITKULINCOVÁ** Foto **archív FakeFolk**

Počuli ste už o značke FakeFolk? Ukrýva sa za ňou krehká blondínka z Brezna, ktorá svoj biznis založila na princípe fungovania kontrastu moderné verzus tradičné, čo je v súčasnosti veľmi trendy. Nešlo však u nej o koketovanie s niečím, čo je aktuálne populárne, ale malo to oveľa hlbší základ. Na vysokej škole totiž vyštudovala etnológiu a už dlhší čas sama zbiera kroje. O tom, že svoju prácu robí dobre, svedčí i skutočnosť, že má všetky kolekcie vypredané.

Skĺbenie tradičného s moderným je aktuálne veľmi populárne vďaka renesancii folklóru, ktorá má mnoho foriem, prevedení a populárov. „Podporená môže byť aj globalizáciou a v tomto smere poukazuje na vymedzenie sa a prihlásenie sa ku svojej identite,“ konštatuje návrhárka, ktorá vraví, že by si na výrobu výhradne tradičného ľudového odevu netrúfla, nakoľko je to mimoriadne náročná záležitosť

a vyžaduje si znalosť mnohých techník.

Na originálne kolekcie módnych kúskov obľebenia teda vyšiva motívy v štýle tradičného folklóru. Najviac ju inšpirujú staré výkresy a predlohy výšiviek, ktoré získala z pozostalosti. Vďaka tomu žijú ďalej svoj život.

VÝŠIVKY ZABERÚ AJ TÝŽDNE

Dĺžku vyšívania samotných „kúskov“ radšej nemeria. Vraj aby ju to neodradilo od ďalšej práce. Priznáva však, že ide aj o týždeň strávené s ihlou a niťou.

Hranica, aby konkrétna výšivka neskĺzla do gýču, je vo všeobecnosti hrozne tenká. Predsa len nie všade sa hodí, niekde by jej mohlo byť priveľa...

„Je to tak. Zladiť rôzne materiály, farby, výšivky, pričom vždy je dôležité myslieť na originalitu, je náročné. Je tu aj fakt, aby model v konečnom dôsledku nepôsobil prvopláno-



vo a mal svoju podstatu a výpoveď. Čiže možou náplňou je nájsť medzi všetkými aspektmi balans.“

V CENTRE ZÁUJMU DETVA

Michaela Hubert sa snaží v rámci svojej tvorby dodržiavať aj krajovú príslušnosť. Môžete tomu rozumieť tak, že v rámci jednej kolekcie, alebo modelu nemieša kraje, z ktorých predlohy výšiviek pochádzajú. „Už dlho čerpám zo získaných predlôh z okolia Detvy,“ potvrdzuje dáma, ktorej kolekcie sú všetky vypredané. Nájdete medzi nimi napríklad Nevestu hôľ, Fiflenu, V kroji ukrytú či Nežnú.

Každý rok pripravuje spravidla dve nové kolekcie, pričom každý nový počín je veľmi náročná púť, a to nielen vzhľadom na krea-

tívne podložie, ale predovšetkým na časový horizont. Každá je vyrobená v limitovanom počte a je vždy prístupná na predaj v celej svojej kráse. Ak si však robíte záľusk na niektorý z „jej“ kúskov, buď si momentálne musíte počkať, alebo si ho dať vyrobiť priamo na zákazku.

Slow Fashion je v súčasnosti na špičke záujmu verejnosti. Na otázku, či konečne nastalo priaznivé obdobie pre návrhárov, však odpovedá pomerne opatrne.

„Momentálne, v čase covid pandémie, ktorá je tu už dlhodobo, sa aj toto odvetvie zmieta v ťažkom období. Avšak povedomie o slovenských návrhároch, slovenských výrobkoch, o tom, kto vyrába vaše šaty, je z roka na rok intenzívnejšie. Slovné spojenie Slow Fashion

je už aj v širokej societe obyvateľstva známe nielen svojím znením, ale aj významom. Teda tieto aspekty nám určite napomáhajú. Avšak vnímam aj mieru platobných možností Slovákov, ktorí často nemôžu siahnuť po našich výrobkoch a my zas nemôžeme konkurovať cenotvorbou k Fast Fashion kúskom. Toto je však veľmi zložitý problém, ktorý má mnoho faktorov a pohľadov.“

ZÁKAZNÍČKY VEDIA PRESNE, ČO NEHCÚ

Kontakt so zákazníkmi nemusí byť vždy najjednoduchší. Občas prichádzajú aj s mimoriadne špecifickými požiadavkami, ktoré návrhárovi nemusia byť celkom po vôli.

„Je to tak pol na pol. Často majú zákazníci približnú predstavu alebo aspoň vedia, čo určite nechcú. V druhom rade je veľmi dôležitá príležitosť, prostredie, ako aj charakter danej zákazničky. Všetko potom spolu ladíme



a skladáme ako puzzle. Úpenlivo sa snažím vyhovoriť im nie celkom vhodný nápad.“

Ak vám napadla otázka, ako sa vlastne dá ideálne sklbiť tradičná výšivka s moderným odevom a vnímate to tiež istým spôsobom akoby tvorbu podporujúcu lásku ku vlasti, tu je odpoveď:

„Nikdy som sa nad tým takto nezamýšľala. Snažím sa vytvárať hodnotu v smere estetikosti, ako aj hodnotu v smere uznania ručnej práce.“

KVÔLI PENIAZOM TO NEROBÍ

Každý model v rámci značky FakeFolk je originál. To môže byť náročné hlavne z hľadiska prežitia. M. Hubert však vraví, že v prvom rade nerobí svoju prácu kvôli peniazom. „Pracujem, pretože milujem túto prácu a našla som v nej zmysel seba samej a vedie to k mojej seberealizácii. Viem, že milionárkou sa v tejto sfére a s týmto postojom nestanem.“

Táto šikovná dáma je dôkazom toho, že výsledky sa dostavia pomocou poctivej práce. Ako sme už spomínali, jednotlivé modely sú všetky vypredané. Šťastena to však na svedomí nemá. Je za tým poctivá robota.

„Prišlo to postupne samo. Bolo obdobie,

že ma dopyt predbehol a urobil opačný efekt - nedostupnosti v negatívnom slova zmysle. Napriek tomu sa stále snažím udržať filozofiu celej značky a uvedomujem si, koľko toho dokážeme vyrobiť. Dostávam sa do fázy, kedy viem povedať nie bez výčitiek a myslím aj na to, že existuje aj súkromný život a všetko sa netočí len okolo práce,“ priznáva mamička malého dievčatka, ktorá si na svojej práci najviac váži skutočnosť, že ju viac prepojila s mamou.

„Je to nesmierne cenné a ďakujem osudu, že to tak zariadil. Tieto spoločné momenty tvoria a budujú značku od začiatku a obrusujú aj nás.“

HOREHRONIE JE JEJ SRDCOVKOU

Pôsobí v Brezne, zastáva lokálpatriotizmus a názor, že rozhodne šikovný človek nemusí pôsobiť vo veľkom meste, aby uspel. Neboli občas momenty, keď by jej predsa len vo veľkom meste bolo lepšie, respektíve jednoduchšie?

„Neviem to posúdiť, ale mne a mojej značke v malom meste nič nechýba,“ vraví jednoznačne dáma, ktorú nesmierne teší skutočnosť, že môže robiť ženy krásnymi a šťastnými. Tiež





však priznáva, že jej je za niektorými modelmi veľmi ľúto.

„K mnohým si vytvorím puto a najradšej by som ich nosila len a len ja. Mala svoj originál a pýšila sa s ním, ale nejde to. Na druhej strane som nesmierne spokojná, keď všetky aspekty hrajú na tú správnu nôtu a ten kus odevu je pravý pre svoju majiteľku... Vo svojom šatníku mám pár svojich modelov a považujem ich za svoje stálice využiteľné na rôzne udalosti.

Chcela by som ich vlastniť oveľa viac, však realita je iná a často nemám na seba čas.

Pracovných slov má veľmi veľa, no prioritá je teraz niekde inde.

„Momentálne som viac mama. Snažím sa medzi všetkými životnými rolami nájsť balans. A potom môžem realizovať svoje pracovné sny,“ dodáva návrhárka, ktorá aktuálne pracuje na viacerých kolekciách naraz, no podrobnosti si radšej necháva pre seba. ■

VÝŠIVKÁRSTVO

Svoju osobnú skúsenosť s vyšívaním má vďaka starým mamám či praktickej výchove na základnej škole väčšina z nás – príslušníčok nežného pohlavia. Výšivkárstvo však nie je len schopnosť urobiť plný steh či krížik. Je to skôr celá veda, ktorá má navyše bohatú históriu.

Spracovala **ANDREA BERCIK** podľa uluv.sk, kroj.sk, osvetaziar.sk a iných

V slovenských končinách išlo v prípade tohto remesla o zdobenie textilu či koží nitou, ktorá sa na nich aplikovala pomocou ihly, niekedy aj bodca. Bohatými výšivkami sa zdobili najmä časti ženského a dievčenského odevu – najčastejšie išlo o čepce, šatky, živôtky, zásterky či kabáty. Ani páni však neboli ukrátení a ich košele, nohavice či vesty sa pýšili tiež krásnym vyšívaným zdobením.

Hoci sa v dnešnej dobe nájdú i príslušníci silnejšieho pohlavia, ktorí majú toto remeslo ako svoje hobby, odjakživa bolo skôr doménou žien. Nepotrebovali na to žiadne špeciálne vzdelanie, jednoducho to bola súčasť ich bežnej výchovy, a tak si všetky bežné výšivky dokázali vytvoriť sami. Jedine v prípade slávnostných krojov či špeciálnych zložitých výšiviek sa výzdoba odevu zverila do rúk profesionálnych vyšívачiek.

„Výber podkladového materiálu, farebnej škály vyšívачích nití, ornamentálnych prvkov, kompozícií a technologických postupov bol neverbálnym znakom spoločenského statusu jednotlivca,“ uvádza sa v texte na stránke uluv.sk. Výšivka totiž mala svoje prísne pravidlá a presne odrážala vek nositeľa - ornamentálne a farebne pestré výšivky boli určené pre mladé ženy, starším prináležala skromnejšia ozdobnosť a farebnosť vzorov, ale i sviatočnosť situácie, či majetkové postavenie. V okolí Trnavy si napríklad dámy z bohatých rodín zdobili rukávce a čepce bohatou zlatou výšiv-

kou, ktorú si iné ženičky nemohli dovoliť.

V dávnejších časoch sa vyšívalo tým, čo mali ženy k dispozícii, a tým boli doma pradené ľanové, konopné či vlnené nite. Keďže ako podklad slúžilo väčšinou hrubé plátno s výraznou štruktúrou, najvhodnejšie boli techniky, pri ktorých sa stehy počítali. Zároveň to akosi predurčovalo vyšívať prevažne geometrické tvary ornamentov. Až neskôr sa medzi vzory postupne dostávali rastlinné motívy či motívy zo sveta fauny.

Koncom 18. a v 19. storočí nastal zlom. Ten bol zapríčinený hlavne prílivom nových materiálov. Šikovnícky ruky dám mohli odrazu pracovať s jemnými plátnami ako batist, perkál či tyl a priemyselne vyrábanými bavlnenými či hodvábnymi niťami v bohatých farbách. Tieto podklady však už neboli také vhodné pre geometrické vzory, ale skôr pre predkresľovanie a vyšívanie podľa týchto predznačených línií.

RÁMČEK

Delenie výšivky na Slovensku

Z hľadiska techniky:

a) Výšivka podľa počítanej nite – patria tu jednoduché stehové výšivky, výšivka cez riasy – pomocou nej sa spevňuje nazberaná látka na koncoch rukávov a na páse - i krížiková výšivka. „Taktiež sem patrí prelamovanie, ktorého základom je priehľadná sieť a ktoré vzniká vytiahnutím alebo vystrihnutím vlákien podkladovej látky v oboch smeroch, vertikálnom

i horizontálnom. Obšitím nitiek sa vytvárajú priehľadné očka, ktoré sa šachovnicovo striedajú s očkami nepriehľadnými. Očká sú klade- né vedľa seba pravouhlo alebo uhlopriečne,“ uvádza sa na uluv.sk. Do tejto skupiny výšiviek patria ešte napríklad výrezy, mriežka, gatry, výšivky na sieti či plochy steh.

„Do tejto techniky patrí predný, zadný, perličkový a stonkový steh, krížiky, krivinka, krokvička, vrkôčikový, riedky i hustý krúžkovací, retiazkový, kvetinkový a ozdobný steh, mešterka, ako aj doplnkové ozdobné stehy - hviezdčky, žabie_ očka, kuracie stopy, baranie rožky, čiarkový steh. a kurie ritky. Touto technikou sa vyšívajú aj tzv. výšivky vo vyťahnutých nitiach. Ide o jednoduché i zložitejšie mriežky - ažúrky, obšívku a hrachovinku. Výšivky vyšívajú technikou podľa počítaných nití sú známe ako preťahovanie, hladkovanie, krížikové vyšívanie a hrachovinka,“ dozviete sa na stránke kroj.sk.

b) Predkreslená výšivka – zahŕňa plochý i stonkový steh, dierkovú i vyrezávanú výšivku. Lahôdkou tejto kategórie je takzvaná biela výšivka - vyšívalo sa na podklade jemného bieleho plátna – váperu, mušelínu, neskôr tylu – náročnými, delikátnymi technikami: vzory vznikali presvecovaním plochy dierkami rôznych veľkostí a tvarov, prelamanými a tylovými výplňami.

c) Nášivka, pri ktorej sa k podkladovej látke prišíva ozdoba z iného materiálu. Zdobili sa ňou sviatočné súčiastky ženského odevu a bola známa už v stredoveku. Zvláštnym druhom nášiviek bola výšivka zlatou alebo striebornou kovovou niťou, alebo jemnou špirálou z kovových nití – bouillonom.

d) Retiazkové vyšívanie - Ide o techniku vyšívania retiazkovým stehom, a to buď obyčajnou ihlou, alebo špeciálne upravenou - krivou ihlou. Výšivky vyšívajú krivou ihlou, ktorá je veľmi podobná háčiku na háčkovanie, sa robia na vyšívacom ráme. Krivá ihla je háčik s ostrým hrotom osadený do rúčky. Používa sa na vyšívanie krojov a doplnkov hlavne z oblasti Podpoľania. Pri vyšívaní sa priadza

prevlieka ihlou cez látku do radu retiazok. Zo spodnej strany sa priadza zachytí a ihlou vytiahne na vrchnú stranu. Pri vyšívaní výšivky je vzor predkreslený na látke, ktorá je napnutá v drevenom ráme.

HISTÓRIA VÝŠIVKÁRSTVA

Najstaršími zachovanými „výšivkami“ sú pokusy o výšivku z neolitu, kedy však išlo skôr o praktickú nevyhnutnosť zošíť spolu kusy látky, prípadne upevniť rozstrapkaný okraj. Lenže už tam kdesi treba hľadať počiatky zamýšľania sa nad rytmikou ukladania stehov a vytváraním obrazcov či pruhov. V staroveku bolo umenie výšivky najrozšírenejšie v Oriente. „Výšivku pestovali Asýrcania, Peržania, Egypťania, Gréci, Rimania. Z bohato rozvinutej byzantskej výšivkovej kultúry čerpala v prvom tisícročí západná a stredná Európa. V Uhorsku založila význačnú výšivkársku dielňu manželka Štefana I. Gizela.“ Od tých čias sa stalo výšivkárstvo bežnou záľubou dám na panovníckych dvoroch. Výnimkou nebola napríklad ani samotná Mária Terézia, ktorá napríklad vyšívala omšové rúcha pre kláštory. Práve v nich tiež vznikali centrá rozvoja výšivkárstva. Silný podiel na jeho rozvoji mali aj cechy, a to približne od 15. storočia. „V 16. storočí sa ohnisko výšivkárstva prenáša aj do svetskej oblasti. Renesančná záľuba v luxuse, nádhere a prepychových výšivkách preniká do interiérových textílií a odevu šľachty a spôsobuje, že popri pôvodných výšivkárskejších centrách, ktoré fungovali na panovníckych dvoroch, v kláštoroch a cechoch, sa v 16. a 17. storočí zakladajú výšivkárske dielne aj na panských sídlach a hradoch.“ V 18. a 19. storočí sa výšivkárstvo rozmáha čoraz viac i medzi bežným ľudom.

RÁMČEK

Vedeli ste?

Kútnica – Vyšívajú plachta, ktorými sa oddeľovala posteľ novorodičky od zvyšného priestoru v miestnosti. Bola vyšívajú špeciálnymi výšivkami. ■



BERENIKA BITTAROVÁ UŽ VYŠÍVALA AJ DO POMARANČA

Pod značkou „folklorenika“ ponúka čoraz častejšie i upcyklovanú módu

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **archív BERENIKA BITTAROVÁ**

Berenika Bittarová pôsobí v Banskej Bystrici a vyšívanie vníma ako „závislosť“, hoci mu podlahla až na vysokej škole kvôli bakalárskej práci. Jej značka „folklorenika“ je čoraz známejšia. Za najobľúbenejší kúsok považuje vyšívanú vlečku s výšivkou inšpirovanou z oblasti Čataja. Tento model jej trval približne tri mesiace každodenného vyšívania.

26-ročná mladá žienka vyštudovala v B. Bystrici aj vysokú školu – konkrétne učiteľstvo výtvarnej výchovy. Ako sama vraví, už dávno mala blízko k ľudovej kultúre, no vyšívať sa ako samouk naučila až v bakalárskom ročníku.

„Zo začiatku som sa potrápila, no čím viac mi to išlo, tým viac ma to bavilo. Začala som si pre seba vyšívať oblečenie, ktoré sa zapáčilo aj môjmu okoliu, vďaka čomu som nabrala odvahy založiť si účet na sashesk a skúsiť šťastie aj tam. Momentálne si neviem predstaviť dni bez vyšívania, je to ako závislosť. (Úsmev). Stále sa snažím zlepšovať a učiť sa nové techniky a stehy, čo ma neustále motivuje a poháňa vpred,“ priznáva Berenika, ktorá sa v rámci

modelov snaží čo najviac približovať tradičným motívom. „Zo slovenských ľudových výšiviek je totiž možné vyčítať veľmi veľa. Viete zistiť približný vek človeka, ktorý vyšívaný kúsok nosil, výšivka vedela signalizovať, či človek sviatkuje, žije svoj každodenný život alebo drží smútok. Takisto sa dalo vyčítať, akého vierovyznania je nositeľ výšivky, či je bohatý alebo chudobnejší. Určite sú neodmysliteľnou súčasťou odlišností regióny, čím je možné určiť aj oblasť každej výšivky.“

TRADIČNÁ ĽUDOVÁ VÝŠIVKA VERZUS ORNAMENTIKA

Osobne sa snaží vytvárať výrobky, ktoré sú inšpirované tradičnou ľudovou výšivkou, no zároveň sú využiteľné aj v súčasnosti. Tu sa podľa jej slov nachádza len veľmi tenký ľad, aby vo výsledku nevznikol nevkusný gýč, čomu sa práve pokúša vyhnúť.

„Myslím, že je veľmi dôležité ozrejmiť, čo je tradičná ľudová výšivka, pretože práve tú je v súčasnosti veľmi vzácne vidieť. Pri tra-



dičnej ľudovej výšivke môžeme vychádzať z ľudovej kultúry. Do hmotného dedičstva ľudovej kultúry sa radí aj ľudový odev, teda kroj. Ku slovenským krojom neodmysliteľne patrí práve tradičná ľudová výšivka. V minulosti bolo vyšívanie výšiviek samozrejmosťou pre každú ženu, no vplyvom času a vývinom nových technológií toto remeslo začalo pomaly zanikať. Tu prichádza ten zlom, kedy bola výšivka ešte tradičná ľudová - vyšívala sa ručne, pre každý región bolo niečo typické, či už technika, materiály, farebnosť, alebo vzor. V súčasnosti si myslím, že je veľkým hitom najmä ornamentika. Často sa stáva, že nie je použitá ornamentika zo Slovenska, ale je odprezentovaná ako slovenská. No ak sa zamyslím, čo možno viedlo k tomuto boomu, napadajú mi napríklad Zimné olympijské hry z roku 2014, kedy bolo pre športovcov vyrobené oblečenie

s motívmi z Čičmian. Pri takýchto podujatiach vieme ako národ všetci držať spolu, byť na našu krajinu hrdí a myslím si, že aj oblečenie s takýmto motívom zanechalo silný dojem a pocit hrdosti. Možno práve ZOH inšpirovali k súčasnej móde vyrábať takmer čokoľvek s ľudovým motívom.“

MILUJE ODCHÝLKY

Bereniku pri tvorbe inšpirujú hlavne tradičné vzory.

„Tie však na rôzne kúsky tiež nie je možné úplne okopírovať, preto pri mojich modeloch uvádzam, že sú inšpirované slovenskou ľudovou výšivkou z daného regiónu a nie je to úplná kópia. Inšpirujem sa tým, čím sa riadili aj skúsené vyšivačky ľudových výšiviek - každá ich výšivka bola iná. Pri každom jednom tvorení chceli vytvoriť stále niečo krajšie, originálnejšie, pravdaže sa im pritrafila aj nejaká chybička, vďaka ktorej vznikol opäť iný vzor. Tieto drobné odchýlky sa mi veľmi páčia, lebo si výšivky stále držali svoju „tvár“ regiónu či dedinky, no stále vedeli byť rôznorodé. Mám ale aj pár kusov ktoré sú v pôvodných farbách,“ vracia dievčina, ktorá počas štúdia porovnávala svet tradičnej ľudovej výšivky a tetovania – na pohľad dve úplne odlišné „remeslá“, ktoré však toho majú pomerne dosť spoločného a hľadala ich spoločné znaky.

„Pri tejto príležitosti som vyšívala do pomaranča, rovnako ako začínajúci tatéri skúšajú prvé tetovania napríklad na pomarančovej šupke. Avšak čo sa týka mojich výrobkov, vyšívam nositeľné kusy odevu, ktoré sa snažím ozvláštniť práve výšivkou.“ Najdlhšie jej trvalo vytvorenie výšivky inšpirovanej oblasťou Čataja, ktorou ozdobil vlečku. „Tento model mi trval približne tri mesiace každodenného vyšívania.“

A ako sa podľa nej dá skĺbiť tradičná výšivka s moderným odevom? Jednoducho. „Módne trendy z rôznych dekád sa často vracajú späť.

Nie je ťažké nájsť ani v súčasnej móde prvky, ktoré boli používané pri vytváraní krojov. Napríklad plisé - plisované sukne, blúzky, pufované rukávy, kvetové motívy, midi dĺžky. Myslím si, že nie je ťažké obliecť si aj pôvodnú staručkú krojovú súčiastku aj k niečomu modernejšiemu - súčasnejšiemu. Preto nie je veľmi ťažké ani skĺbiť tradičnú výšivku s moderným odevom.“

VYŠÍVANÚ SPODNÚ BIELIZEŇ U NEJ NENÁJDETE

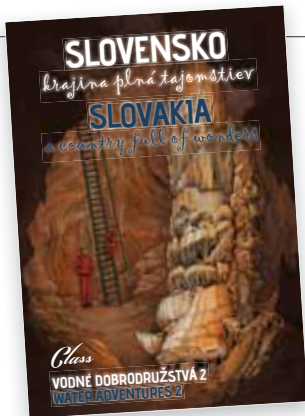
Keďže sa venuje výrobkom z textilu, myslí si, že odhadnúť hranicu nevkusy je jednoduchšie ako v iných odvetviach, kde je ľudová ornamentika použitá. Rozhodne sa ale snaží vytvárať modely, ktoré majú význam aj čo sa týka historického kontextu výšivky a nevytvára pre ňu nezmyselné kúsky ako napríklad vyšívanú spodnú bielizeň a podobne. „Moja tvorba je prelínaná súčasnosťou a nevytváram doslova kroje, nájdu sa u mňa napríklad aj vyšívané tričká. No keď sa zamyslíme práve z toho historického hľadiska, v minulosti boli ako vrchný diel odevu najčastejšie nosené košele, v súčasnosti sú to práve tričká.

No aj tie sa dajú vyšiť veľmi pekne a vkusne aby nepôsobili gýčovo. Avšak autor podľa môjho názoru musí mať aspoň ako taký prehľad v tejto tradičnej ľudovej oblasti. Vtedy to bude vytvorené od srdca, preto, že to autora baví a zaujíma a nebude to vytvorené len pre biznis. V takýchto prípadoch väčšinou výsledok už stojí za to a nepôsobí ako gýč.“

Asi najviac má vytvorených náramkov a vyšívaných opaskov, ktoré sú vhodné ako milé darčeky. „V poslednej dobe sa ale snažím viac brať ohľad aj na našu planétu a dávam šancu starším kúskom upcykláciou. Z oblečenia vyrobím niekedy úplne iný kus odevu, niekedy ho iba trochu upravím, alebo iba

ozvláštnim výšivkou. V takýchto modeloch sa nachádzajú často košele, šaty, ale aj tričká. Musím sa priznať, že okrem upcyklovaných kúskov, ktoré sú jedinečné a vyrobené len v jednom kuse, vlastným a nosím takmer všetky moje výrobky. Ja ich mám všetky tak veľmi rada, že si ich dovyrobím vždy aj pre seba,“ priznáva s úsmevom Berenika, ktorej veľkým snom je vidieť v spoločnosti aj naďalej záujem o slovenskú ľudovú výšivku a svojou tvorbou sa o to aspoň trochu pričiniť. „Pravdaže by ma veľmi potešilo, keby sa moje výrobky dostali medzi viac ľudí a mohli by sme sa o tento môj sen postarať spoločne.“





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 pozeraf ako predtým.

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

Na Lomníckom štíte zažije Miško nečakané dobrodružstvo, vďaka ktorému pochopí zložité prírodný cyklus vody. Termálny prameň Trajan i minerálne pramene v Tatranskej kotline v ňom prebúdia obdiv k prírodnému bohatstvu Slovenska. Vodný žľab v Rakytove mu pripomenie život našich predkov a predstavi originálny spôsob, ako ľudia v minulosti využívali vodu na uľahčenie svojej namáhavej práce. Prečerpávacía elektrárňa na Čiernom Váhu uchváti Miška svojou dômyselnosťou pri premene energie vody na elektrickú energiu. Pri rybníkoch v Sennom Miško pochopí, že keď človek vhodne podporuje prírodné procesy, prináša to osoh prírode aj človeku. Na návšteve čistiarnie odpadových vôd Miško spozná akoľko vytvorený malý vodárenský kolobeh vody, proces čistenia vody a jej návratu do prírody. Rušný bratislavský prístav v ňom podnieti zamyslenie sa nad ekologickosťou dopravy. Ruzínska priehrada, ktorá chráni ľudské obydlie pred nepriazňou vodného živilu, si počas dňa otvorených dverí vyslúži nielen Miškovo obdiv a uznanie. Veľkým zážitkom bude návšteva jedinečnej Krásnohorskej jaskyne, ktorú vytvorila voda svojím pôsobením v dávných 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) 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 zostať sa ním tiež.

V predaji v knižných e-shochoch.



Hana snivo 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 nazeraf na svet inak. Osud sa s autorkou nemazná, no hoci okolitý svet nevíd, 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

Keby sa dala vyčísliť hodnota človeka, koľko by stál?

Píše sa rok 1891 a mladučka Barbora Rákayová odchádza od rodičov, sníva o sláve, bohatstve a je ochotná urobiť čokoľvek, len aby sa stala niekým. Dievča s netypicky ružovými vlasmi bolo predurčené na výnimočnosť, no znenazdajky privolá osudové preklatie, ktoré siaha až do súčasnosti.

Sára Richterová sa až na prahu dospelosti zoznamuje s rodinou, o ktorej existencii ani netušila. Mama ju opustiť a ona musí čeliť tajomstvám minulosti. Je dieťaťom znásilnenia? A prečo sa jej mama zrazu bez vysvetlenia vyparila?

Tadeáš má jediný cieľ. Chce byť iný ako rovesníci v cigánskej komunite.

Keď mu počas maturitných skúšok zazvoní mobil a oznámi mu, že otec zomiera, začína preňho celkom nový život. Po otcovi preberá funkciu cigánskeho vajdu. Zrádzajú ho všetci, dokonca aj najlepší kamarát Adam, ktorý sa rád necháva omámiť vôňou peňazi.

Ako Barbora, dievča z minulosti, ovplyvňuje Sárin život a prečo nádej zomiera na jeseň? Kým to čarovné obdobie trvá, ešte nič nie je stratené...

V predaji v kníhkupectvách.



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 chalúpkе 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. Svojím milovaným vnúčencom sa rozhodne písať listy. V týchto listoch im priblíži poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovenských hradoch, ktoré tak zostanú navždy zachované. Listy sa stanú pre vnúčence trvalou spomienkou na Slovensko aj na babičku samotnú. Publikácia pozostáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerozprávanych povestí.

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk



Prostredníctvom rozprávokvo čarovnej knihy *Po stopách kocúra Felixa* sa deti dostanú do rôznych regiónov Slovenska, aby spoznali ich prírodné i kultúrno-historické osobitosti. Nerozlučným spoločníkom je roztomilý kocúr Felix, ktorý sprevádza detského čitateľa na objavných cestách po Slovensku. Ilustrovaná publikácia je určená pre deti od 4 rokov. „Stopovaním“ kocúra Felixa deti hravým spôsobom spoznajú zvieratá, rastliny, stavby, odievanie i spôsob života našich predkov vo vybraných regiónoch. V siedmich kapitolách tejto knihy postupne odhalia podoby života v zradných horách, v tajomnom lese, v kráľovskom meste, na salaši i na dedine, na gazdovskom dvore a pri vodnom mlyne. Pútavé obrazové stvárnenie regiónu je doplnené o krátke rozprávanie opisujúce „dianie“ na ilustrácii v slovenskom aj v anglickom jazyku. Deti sa vďaka textom prenású do doby dávno minulej, ktorú už sami nemôžu zažiť.



V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk





MALÁ MILÁ KNIHOBÚDKA LIENKA

Knihobúdky plnia funkciu malej verejnej knižnice, z ktorej si čitateľ knihu vezme a po čase ju vráti, alebo prinesie ďalšie knihy, ktoré už prečítal a umožní im, aby dostali šancu na druhý dych a potešili aj niekoho iného.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ** Foto **archív**

Pred niekoľkými rokmi upúťali moju pozornosť milé malé domčeky s hodnotným posolstvom. Knihobúdky. Ako tvorca kníh pre malých i veľkých čitateľov oceňujem ich prínos v obohatení verejného priestranstva a považujem ich za výborný nástroj, ktorý pomáha priniesť knihy bližšie k čitateľom.

Začala som snívať o vlastnej knihobúдке, ktorá by ponúkala deťom aj ich rodičom moje knižky a sprístupňovala im tak posolstvo a hodnoty, ktoré sme zdedili po našich predkoch. Ale ako knihobúdku zrealizovať? Aj keď sa na prvý pohľad môže zdať, že je to nenáročná záležitosť, knihobúdkka je stavba a jej realizácia si vyžaduje istý čas a niečo aj stojí. V júli som zareagovala na podnet Obecného úradu Dvorníky-Včeláre a podala som žiadosť o podporu projektu v rámci grantovej výzvy iniciovanej CRH (Slovensko) a.s. Nad predmetom projektu som nemusela dlho premýšľať.

Knihobúdkka LIENKA - tak som ho nazvala. Projekt oslovil hodnotiteľov a knihobúdkka podporu dostala.

Milá malá knihobúdkka má veľkú moc vnieť zmenu do života jednotlivca i komunity. Jej sila spočíva v tom, že napomáha:

1. zlepšovať čitateľskú gramotnosť

V súčasnom pretechnizovanom svete sa výrazne mení životný štýl a kultúrne návyky ľudí. Vyrastá mladá generácia, ktorá uprednostňuje rýchle čítanie krátkych textov na internete. Knihobúdkka nemá za cieľ učiť deti čítať, ale prinášať k nim nové podnety, podporovať v nich záujem o čítanie kníh a umožniť im znovuobjaviť potešenie z pekného čitateľského zážitku.

2. budovať komunitu

Pamätáte si časy, keď priechelia domov zdobili lavičky? V priateľskom rozhovore sa na nich

usádzali susedia a v ich blízkosti sa hrávali deti. Lavičky pred domami sú dnes už zriedkavým javom, väčšina obyvateľov žije vo svojej súkromnej izolácii. Zriadením malej verejnej knižnice sa vytvára priestor na priateľské stretnutia a rozhovory nielen o témach, ktoré knihobúdka ponúka vo svojich knihách.

3. rozširovať čitateľské horizonty

Mnohí z nás majú doma súkromnú knižnicu. S dôkladnou starostlivosťou sme ju roky budovali a obohacovali o knihy, ktoré zodpove-

dajú nášmu záujmu, vkusu, ale i finančným možnostiam. Kniha z knihobúdky môže byť príjemným osviežením našich čitateľských zvyklostí a môže nám priniesť hodnotný čitateľský zážitok. Vyskúšajte to a zažite ten nový pocit, ktorý prinesie čítanie knižky od neznámeho darcu z knihobúdky.

4. rozvíjať štedrosť

Deti sa pri plnohodnotnom využívaní knihobúdky prirodzeným spôsobom naučia konať dobro. Osvoja si schopnosť podeliť sa s inými

o knihy, ktoré už prečítali a môžu potešiť ďalšieho čitateľa. Knihobúdka bude hravým a nenásilným spôsobom viesť svojich používateľov k filozofii „dať veciam druhú šancu na život“. Predstavuje jedinečnú možnosť, ako viesť deti od útleho veku k uvedomelému spôsobu života.

Verím, že Knihobúdka LIENKA nájde svoje uplatnenie a okoloidúci rodičia alebo starí rodičia v nej objavia podnetné knižky pre svojich najmenších. Využívaním kníh z knihobúdky odovzdajú deťom do života vzácny dar: radosť z darovanej veci, ale aj potešenie z obdarovania iných. Prostredníctvom kníh z vydavateľstva Class SLOVAKIA budú navyše rozvíjať ich národné povedomie a hrdosť na posolstvo našich predkov, ktoré si zaslúži našu pozornosť a udržiavanie v mladej generácii.



Dvorníky-Včeláre





ROZMANITOSŤ ĽUDSKOSTI

Rozmanitosť ľudskosti je projekt, ktorý poukazuje na potrebu individuálneho prístupu k deťom s rôznym typom hendikepu a poruchami učenia.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ** Foto **archív KMK**

Nie všetci sme rovnakí a nie všetci sa dokážeme učiť rovnako rýchlo.

Niekedy je na vine len individuálny nezaujem o vzdelávanie, inokedy absentujúci kladný príklad v rodine, škole či blízkom okolí. Problém môže byť ale oveľa závažnejší. A keďže sú deti našou budúcnosťou a nám na nich záleží, neberieme to v knižnici vôbec na ľahkú váhu. Snažíme sa pomáhať, či už osvetou, radami alebo ukážkovými podujatiami.

Prišlo rozhodnutie ponúknuť opäť čosi nové, čosi inšpiratívne, čo by mohlo čítanie a vôbec učenie dať do roviny veľmi príjemnej zábavy. Náš zámer putoval na papier a nový projekt, v ktorom nás podporilo Ministerstvo kultúry SR, bol na svete.

Aktuálne u nás prebieha cyklus neformálnych vzdelávacích aktivít, ku ktorým sme si prizvali skúsených partnerov, zástupcov organizácií s bohatými skúsenosťami v komunitnom vzdelávaní. Konkrétne Slávku Duplákovú, animoterapeutku, lektorku vzdelávacích aktivít a lektorku voľného štýlu tkania z ob-

čianskeho združenia Zvieratá a ľudia navzájom, ktorá k nám prichádza v tandeme s tým najlepším štvornohým terapeutom na liečenie čitateľských neuduhov. S praktickými poznatkami zo vzdelávania slabozrakých a nevidiacich nám pomohla Zuzana Mihályová, vedúca krajského strediska Únie pre slabozrakých a nevidiacich v Košiciach a Erika Forgáčová, sociálna pracovníčka, inštruktorka sociálnej rehabilitácie v okrese Košice.

PREČO ČÍTANIA SO ŠTVORNOHÝM TERAPEUTOM

Prítomnosť zvierat má na človeka preukázateľne upokojujúci vplyv. My knihovníci v ňom vidíme ideálneho spojenca na ceste ku čítaniu, knihám a samozrejme v neposlednej rade k nám do útulnej knižnice, ktorá má vždy čo ponúknuť.

Overené to máme v pobočke Nezábudka na Poľovníckej 8 v Košiciach, kde Slávka Dupláková, malým aj veľkým čitateľom, prichádza odprezentovať zázraky, ktoré dokáže

robiť jej šikovný štvornohý parťák. Na vlastné oči vidíme ako hravo motivuje k čítaniu a ako sa mu darí rúcať rôzne individuálne bariéry, napríklad nesmelosť, hanblivosť či letargiu. Úspešný je i v začleňovaní jednotlivcov do kolektívu či komunit. Popri nácviku čítania sa dozvedáme, že aj tento, nazvime ho, zvierací doktor sa musel najprv veľa učiť. Od malička ho odborne viedli a špeciálne cvičili, aby zvládol vytrvalo počúvať a v každej chvíli bol pre svoje okolie oddaným spoločníkom. Verte, či nie, no naozaj to zaberá a deti to vždy úžasne povzbudí. Majú motiváciu k ďalším a ďalším čitateľským pokusom a v konečnom dôsledku i k úspechom. Veď, povedzme si úprimne, nikdy nezaráha, neprerušuje, nevyrušuje ani nepozorňuje na chyby. Pokojne leží a počúva, rád sa pri tom nechá upokojúco hladkať a škrabkať za uškami. Vyžaruje z neho príjemná pohoda, ktorá navodí tú pravú čitateľskú atmosféru a absolútne nevtieravým spôsobom nás všetkých naladí a spojí v našej rozmanitosti...

Knižnica pre mládež mesta Košice sa prioritne zameriava na prácu s deťmi, mládežou a rodinami. V súčasnosti má 19 pobočiek (z toho 14 školských, 5 mimoškolských). Pri svojej práci využíva kreatívne a inovatívne formy práce s literatúrou. Hlavným cieľom, okrem tej základnej - požičkovania kníh, je vyvolať záujem o čítanie a snaha priviesť malých čitateľov k celoživotnej láske ku knihám ako forme celoživotného sebavzdelávania alebo zmysluplného relaxu. Prostredníctvom rôznych projektov sa snaží osloviť rodičov a pedagógov, aby im pomohla nadobúdať nové praktické i teoretické edukačné poznatky využiteľné pri vzdelávaní aj znevýhodnených. Zároveň ponúka možnosti trávenie voľného času v meste na ciele pripravovaných podujatiach a workshopoch určených i pre hendikepovaných návštevníkov s aktívnym využívaním špeciálnych edukačných pomôcok.

O.Z. Zvieratá a ľudia navzájom pomocou zvieracích doktorov pomáha knihovníkom nadobúdať u predškôľakov, žiakov základných

aj špeciálnych škôl psychickú a emocionálnu pohodu, aby tak deti prestali pociťovať tlak z podávaného čitateľského výkonu. Cítiac podporu od pokojne ležiaceho zvierata si úplne prirodzene dokážu zlepšovať svoje čitateľské a komunikačné schopnosti.

Únia pre slabozrakých a nevidiacich pokladá prezentačnú a osvetovú činnosť naozaj za veľmi dôležitú. Prostredníctvom nej je možné nielen poukázať na problémy, s ktorými sa ľudia s telesným, duševným či sociálnym znevýhodnením denne stretávajú, ale tiež poukázať na potrebu vzájomnej pomoci, akceptácie a možnosti začlenenia sa v komunitách.

Projekt je realizovaný s finančnou podporou Ministerstva kultúry SR.

Partneri: O.Z. Zvieratá a ľudia navzájom, Krajské stredisko Únie pre slabozrakých a nevidiacich, Košice, Spolok slovenských knihovníkov a knižníc, Krajská pobočka Košického kraja.



**ROZMANITOSŤ
L'UDSKOSTI**

Každý pondelok | Nezábudka
o 16.00 hod. | Pofovnička 8

Stretnutia s čítajúcim psíkom
začíname 4. 10. 2021

Podporuje: Slovenská republika, Ministerstvo kultúry SR, Slovenský národný archív, Národná knižnica a informačné centrum, Slovenská univerzita pre zdravotne znevýhodnených, Slovenský úrad pre ľudské práva, Slovenský úrad pre rovnosť občanov, Slovenský úrad pre ochranu základných práv, slobody a spravodlivosti, Slovenský úrad pre ľudské práva, Slovenský úrad pre ochranu základných práv, slobody a spravodlivosti, Slovenský úrad pre ľudské práva, Slovenský úrad pre ochranu základných práv, slobody a spravodlivosti



Slovensko-anglická kniha

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



„Chodiť po zemi je bežná vec. No len niekto sa pozvnesú a iba málokto zostupuje pravidelne do podzemia. Oboje je fascinujúce. Zostúpiť do podzemia sa dá i v snovej, rozprávkovej nálade. Hlavnému hrdinovi tejto knihy - Dodovi - sa také čosi prihodí.“

Čo spája ošetky naše bane, nech sa v nich ťaží čokol'ek? Záhadné bytosti zvané permoníci! Je to šikovná, veselá a múdra partička, užitočná aj pre človeka. V každej bani majú iné úlohy. A Dodovi je dopriate pobudnúť s nimi. Naučí sa veľa a vy s ním. Odtiaľ z každej zo šiestich baní budete vedieť viac než jej názov. A riskujete aj neodolateľnú chuť ich navštíviť.“

Milan Kolcun, spisovateľ a turistický sprievodca o knihe Dodo v krajine permoníkov



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 kníhkupeca v decembri. ■



Milan Kolcun
Lenka Šingovská



VYŠLA KNIHA PLNÁ TAJOMNÝCH BYTOSTÍ!



Text a foto **IGOR VÁLEK**
Ilustrácia **MARTIN KELLENBERGER**

Myslíte si, že niekto vie, koľko máme tajomných príbehov, ktoré naši predkovia uložili do legiend a povestí? Hoci sa to snažia zistiť už generácie zberateľov aj tvorcov, presnú odpoveď doteraz nepoznáme. No spisovateľ Igor Válek a vydavateľstvo *Fortuna Libri, a. s.*, sa nevzdávajú, hľadajú a výsledkom ich spolupráce je kniha *SLOVENSKÉ POVESTI PLNÉ TAJOMNÝCH BYTOSTÍ* (ilustrácie *Martin Kellenberger*).

Trochu to všetko pripomína poveseň o hľadačoch zlata pod tatranským Kriváňom. Kopali, hrabali, kutali, prosili škriatkov aj víly, listovali v čarodejných knihách, varili zázračné byliny... Nič nepomáhalo. Napokon sa rozhodli, že spočítajú končiare v Tatrách. To sa im podarilo vďaka obryni, ktorá im prezradila, že „všetkých deväťstodeväťdesiatdeväť končiarov v Tatrách prešla“. Tak hovorí poveseň. Tajomná ako tie o skamenenom stáde a mníchoch, o sitnianskyh rytieroch, o bielych paniach i čiernej, o ukrivdenej sirote i mŕtvom frajerovi, o sestrách vrahyniach, o čertových hádankách aj o salaši, o vlkolakovej statočnej dcére či o tajomstvách liptovských pltníkov. Alebo o tom, ako sa v Demänovej zbavili draka, ako bača lietal na šarkanovi, ako hrmostal obrov mlyn na Liptove a spod Tatier zmizli boginky či ako Jana v noci prilahlo na Orave. Nechýbajú Jánošíkove tajomstvá a podzemné poklady. Čo dodať? Azda iba to, že trpezlivosť ruže prináša. Bol trpezlivý aj spisovateľ a hoci sa mu zatiaľ nepodarilo nájsť všetky tajomné povesti, určite z knihy vydolujete viac bohatstva ako hľadači pod Kriváňom. Krátka ukážka vás o tom isto presvedčí.

Poznáte to. Na svet sa najlepšie pozerá zhora. Teda z kopcov a mohutných brál, lebo práve tie sú najväčšou časťou tela hôr a sú aj prirodzenými rozhľadňami. Keď si ľudia kedysi nachádzali domovy, často sa orientovali podľa výrazných prírodných útvarov, vysokých vrchov a rôznych skál. Výnimkou neboli ani naši predkovia. Na viacerých nemých svedkoch minulosti a ukazovateľoch budúcnosti videli také tvary, že sa ich rozhodli pomenovať. Ba vytvorili si o nich aj povesti, z ktorých

mnohé žijú podnes, podobne ako ich predlohy v krajine.

Ako inde vo svete, aj na Slovensku máme veľké skaly pripomínajúce ľudskú či zvieračiu postavu. Jednou z najznámejších je určite Mních, ktorý sa v pokľaku modlí nad Vrátnou dolinou v Malej Fatre, lebo v myšlienkach zhršiel a odčiniť to môže len večnou modlitbou. Kamenný mních spred zrúcanín Hričovského hradu sa hriechu nedopustil, no aj tak ho postihol podobný osud. Podľa povesti tamojšiu hradnú paniu už ako vdovu zvedol František Turzo. Keďže bola od neho podstatne staršia, rozhodla sa, že s ním bude žiť ako matka so synom. Františkovi sa však nechcelo čakať na dedičstvo, kým umrie, a uvrhol ju do väzenia, kde od žiaľu skonala. O hroznom čine si šepkalo služobníctvo. Od ktoréhosi sluhu sa o ňom dozvedel pri spovedi aj kňaz, benediktínsky mních z neďalekého kláštora. Dohováral pánovi hradu, aby priznal hriech, no ten sa mu len vysmial a dal ho vyhodiť z hradu. Mních sa však zapovedal, že neodíde, dokiaľ hradný pán verejne nevyjaví pravdu. Turzo prikázal aj jeho zavrieť do žalára a mních tam skonala od hladu a smädu. Deň po jeho smrti doslova vyrástla pred bránami hradu skala v podobe mnícha. Turzo ju dal rozbiť, no skala ako keby zázrakom opäť vyrástla. Znova ju rozkázal rozbiť a znova sa objavila, čo sa opakovalo niekoľkokrát. Tajomný mních i duch hradnej panej Turza ustavične mätali, preto sa napokon rozhodol Hričov opustiť. Hrdé sídlo onedlho zachvátil požiar a odvtedy chátra mnoho desiatok desaťročí. Kamenný mních však dodnes stojí pred ruinami hradu ako dôkaz víťazstva čistej morálky nad podlou mocou. ■



OBJAVTE MONUMENTÁLNE UMELECKÉ DIELO PRIAMO NA TERASE

Text a foto **MILAN KOLCUN**

Za socializmu bolo v Košiciach len 5 gymnázií (teraz 26, slovom: dvadsaťšesť), jedno z tých s tradíciou je Trebišovská, keďže pôvodne to bola Kováčska 30, ktorá sa v r. 1987 presťahovala na Terasu. Budova je zaujímavá aj z architektonického pohľadu, keďže je (najmä pre toho, kto tam príde prvýkrát) príjemným labyrintom, v ktorom sa však do akéhokoľvek pavidlánu dostanete suchou nohou (aj dvoma). Ak však chcete vidieť monumentálne umelecké dielo Ladislava Poliačika, artovo znázorňujúce základné vyučovacie predmety na základnej škole, stačí vám zájsť do vestibulu. A veru, je to zážitok!

Rodák z Novák a absolvent odboru rezbárstvo na Škola umeleckého priemyslu v Bratislave Ladislava Poliačik (1942) sa s budúcou manželkou, ktorá žila v Košiciach, zoznámil v Bardejove. Časom až päťčlenná rodinka žila na Terasa a potom na Hrnčiarkej ulici. Odtiaľ to Poliačik nemal ďaleko ani do Školy úžitkového výtvarníctva na Majakovského ulici, kde učil modelovanie, ani do ateliéru na Kováčskej. Tam vyrábala dôkladné makety

pre architektov, ktorí pracovali v Stavoprojekte. Vo svojom ateliéri pracoval s hlinou, železom a drevom, a to aj napriek tomu, že nešťastne prišiel o prsty na ruke.

V júli roku 1982 sa celá rodina Poliačikovcov vybrala na dovolenku do Juhoslávie. Keď už tam boli, rozhodli sa (s prihliadnutím na vtedajšiu politickú situáciu v ČSSR) emigrovať. Na výber mali USA, Kanadu i Austráliu. V USA sa však občas nepredvídateľne strieľa, v Kanade bývajú zimy treskúce, a tak voľba padla na Austráliu. Po troch mesiacoch čakania na vízum v Belehrade, rodina odletela do Sydney. Žiaľ, Poliačik už o niekoľko mesiacov (vo februári 1983) zomrel na krvácanie do mozgu.

Jeho monumentálne dielo z roku 1977 ho však prežíva doteraz. Nájdete ho v spomínanom vestibule Gymnázia Trebišovská 12. Je perfektné, že škola ho chráni a stará sa o neho. Takéto dielo svojou nadčasovosťou robí školu nevšednou už pri jej vstupe. A nielen gymnázium, ale aj tam sídliacu Základnú školu. Ich vestibul je tým pádom omnoho vkusnejší než všelike inde.

(Úryvok z pripravovanej knihy Milana Kolcuna Košice na každý deň – 366 tipov na použitie mesta.)

RODINA A ZDRAVIE

NOVEMBER - DECEMBER 2021

OBDAROVANIE JE VYJADRENIE LÁSKY
BEZ POUŽITIA POETICKÉHO JAZYKA

JESENNÁ DEKORÁCIA

ALEX SMA BOJOVNÍK

STAROSTLIVOSŤ O KLBY

PRIATELIA DOBRÉHO VIDENIA

UMENIE MIEŠANIA VŇÍ

HYPERSENZITIVITA



INTERNETOVALEKAREN.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

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

**IBSA
SOLMUCOL 180**
SIRUP
180 ML

**COLDREX
MAXGRIP**
S PRÍCHUTOU CITRÓNU
10 VREČIEK

**DOBŘÉ ZO SLOVENSKA
KOLOSTRUM 400 MG**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
30 + 10 KAPSŮL



9,15 €
5,00 €



7,34 €
5,08 €



9,07 €
6,35 €



8,46 €
7,19 €

**MEGAFYTM PHARMA
DOTYK ZIMY**
KOLEKCIA ČAJOV
9 DRUHOV

VITAR EKO FRIENDLY BOX
KOLAGÉN FORTE (60 KAPSŮL)
+ VITAMÍN C 500 MG (60 KAPSŮL)
+ HORČÍK AQUAMIN MG (60 KAPSŮL)

**BIDERMA
ATODERM INTENSIVE**
TELOVÉ Mlieko
500 ML

**PROSTAMOL UNO
320 MG**
RASTLINNÝ LIEK NA PROSTATU
90 KAPSŮL



15,28 €
12,46 €



**BARČEK
EKO TAŠKA NA
KAŽDÝ DEŇ**

22,57 €
15,65 €



25,86 €
21,17 €



34,98 €
28,53 €

**APOTEX
COLAFIT**
DOPLNOK VÝŽIVY
120 KOCIEK

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE
HREJIVÉ (2 X 250ML)
+ EXTRA CHLADIVÉ (1 X 250 ML)**

**BLEND-A-DENT
EXTRA STARK ORIGINAL DUO PACK**
SUPER FIXAČNÝ DENTÁLNY KRÉM
2 X 47 G

**OMRON M2
DIGITÁLNY TLAKOMER**
PLNOAUTOMATICKÝ
S ADAPTÉROM



33,40 €
27,24 €



27,00 €
18,00 €



7,42 €
6,68 €



61,01 €
49,75 €

PRI ZAKÚPENÍ 3 ks Doktor Sirup získate...



...bezkontaktný
**TEPLOMER
ZADARMO!**



**Infračervený
bezkontaktný
TEPLOMER!**

PHARMAPROGRESS

Class



OBDAROVANIE JE VYJADRENIE LÁSKY

BEZ POUŽITIA POETICKÉHO JAZYKA

Je to zabalená myšlienka, ktorá prostredníctvom priameho skutku vraví, ako komu na druhom záleží.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív**

Kto sa nazdáva, že zariadiť všetko tak, aby sa dar nielen vybral, ale aj vložil do teplej dlane, je záležitosť iba a výlučne sviatočná, ani by sa nemohol viac mylíť. Nie je vari každý deň akýmsi dôvodom oslavy, a teda aj príležitosťou na nesebectvo?

Samozrejme, darovať čosi i vtedy, keď sa píše štedrovečerný dátum v kalendári či vtedy, keď život o rok zostarne, je celkom v poriadku, proti tomu nikto nesmie nič namietaf.

Nuž ale čas je prívzácny na to, aby sme jednodostaj čakali na istú udalosť.

KEDY

Pýtaš sa, čitateľ, kedy je najvhodnejšie poslúchnuť srdce, pridať rozum a dať i telo do pohybu v snahe vyhľadať a získať pravý dar, čo napovie viac než dlhočizný román?

Otázka by to ani nemohla byť ľahšia, pravda je totiž taká a je to tak už odvekof, že nikdy nie je nesprávna hodina na darovanie.

Avšak do pozornosti dávam dve veci, ktoré by sa zaiste zanedbať nemali a radšej by sa mohli povesiť na veľikú tabuľu pamäte, ktorá si s nimi už poradí.

Po prvé, dar nech v nijakom prípade nie je náhradou za potrebnú pozornosť. Je nanajvýš vzácné myslieť na iného a podsunúť mu niečo hmotné, ale nech to nie je len akási výmena. Dať, aby sa nemuselo povedať zopár viet, v ktorých by voňala človečina, nie je čestné.

Po druhé, síce si stále stojím za napísaným a skutočne nie je minúta, v ktorej by sa nemalo darovať, ale mimoriadne žiaduca by mohla byť štedrosť, ak sa potenciálny obdarovaný kúpe v horšej nálade či nebodaj v hlbokom smútku. Vtedy netreba váhať a radšej sa treba ponáhľať rozšíriť úsmev a dodať dôvod na nádej.

ČO

Pri voľbe je, ako inak, najzložitejšie zodpovedať na opytovaciu vetu so začiatočným slovom čo.

Čo by potešilo a neurazilo? Čo by bolo dobré a azda aj užitočné?

Dovolím si tvrdiť, že len málo by sa mala zdôrazňovať užitočnosť. Koniec koncov ak človek naozaj nutne potrebuje užitočnosť, kúpi si ju sám. Vedie ho nie túžba, ale serióznosť situácie, ktorá sa jednoducho neohliada na osobné preferencie a sústreďuje sa na záujmy.

Ak je však akákoľvek maličkosť či veľkosť, ktorá niekomu rozbúši srdce a za ktorou sa obzrie, keď kráča po ulici a sama mu akosi padne priamo do výhľadu, málokedy počúvne chcenie. Cíti totiž, že peňazí nie je nazvyš, nemal by míňať a v duchu vyratúva, koľko účtov ešte spí na kuchynskom stole a čaká na vyplatenie.

Preto navrhujem, nech sa pri potulkách za darom pramálo spomína praktickosť. Nech sa myslí na krásno. Na radosť. Na márnivú chvíľu, v ktorej sa dopraje aspoň kúsok dokonalosti, keď je už svet tak veľmi nedokonalý.

KOLKO

Jednoznačným otáznikom môže byť i výška investície. Možno má darca k dispozícii obmedzené množstvo financií a nerád by pôsobil dojmom skúposti.

Radím teda, aby sa nebrala do úvahy stránka spojená s plnosťou alebo, naopak, prázdnotou peňaženky. Koniec koncov celá dospelosť je prispôsobená tak, aby sme jednodostaj museli premýšľať o peniazoch, nie je nutné to prenášať aj na oblasť darovania.

Raz, neviem, v ktorom roku to veru bolo, spomienka zabudla na konkrétneosť, prebiehali Vianoce.

Dom ako obyčajne pripomínal zimný sen a ja som dostala všetko, čo som chcela, i to, čo som síce nechcela, ale i tak sa mi to nakoniec zišlo. Nič nebolo vyhodené nazmar a ja som sa utápala vo vďačnosti. Vtom ma navštívil dlhoročný priateľ, s ktorým som poznala rovnakú cirkev a s ktorým som sa neraz delila



o pekné zážitky. Do rúk mi vložil obálku s dvoma dévedeckami a zaželel mi čo najšťastnejší zvyšok roka. Pravdepodobne vytužil moje začudovanie, musela som totiž tvár označiť prekvapením, a tak mi ihneď vysvetlil, čo za dar mi ponúkol.

Spomenul si, ako som mu rozprávala o obľúbených rozprávkach, ktoré som mala vo zvyku dychtivo vnímať ako dieťa. S nostalgiou som mu opísala, ako sa mi cnie za obdobím bezstarostnosti a že rozprávkové príbehy sa mi nepodarilo nájsť, a to aj napriek urputnej snahe. Hoc nič nevravel, ani sa len nezmiel, že vynakladá námahu, on urobil, čo bolo v jeho silách a nielenže ich pre mňa objavil, ale mi aj ukázal, ako dobre a pozorne ma počúval. Jeho dar možno nevzbudzoval pocit drahosti a luxusu, ale dal oveľa viac. V malom predmete mi prinavrátil dávno stratené roky a mesiace.

AKO

No a nakoniec by mohlo niekoho trápiť, ako dar doručiť. Vystáva obava, či je dôležité aj sprievodné gesto, či sa má stretnutie darcu a obdarovaného uskutočniť na zvláštnom mieste a či má zmysel vytvárať atmosféru tajomna.

Platí, a to za každých okolností, že dar by mal napovedať sám. To on by mal usmerňovať a priviesť darcu k poznaniu, čo všetko si jeho prítomnosť bude uzurpovať. Ak je to čosi, čo je príliš veľkolepé, azda sa nemusí pridávať ďalšia špekulácia. Ak je dar maličký a vzbudzuje u darcu nervozitu, potom nech povolá na pomoc dobrú priateľku kreativitu.

Občas jej síce trvá, kým sa ukáže a ohúri nápadom, ale ešte ani raz nesklamala. Myslím, že keď aj výnimočná predstava nenapadne fantáziu hneď, oplatí sa počkať. Predsa sa jedná o akt citu. O akt, ktorý má dokonca potenciál, a to nepreháňam, niekomu zmeniť dušu. ■



SEZÓNNE DEKORÁCIE

Každé ročné obdobie má svoje osobité čaro, vďaka ktorému sa dokáže dotknúť duše vnímavého obdivovateľa. Motivuje človeka k aktivitám, ktoré potešia ducha a prospejú fyzickému telu. A tak aj zdraviu prospešná prechádzka sa môže premeniť na výpravu za inšpiratívnymi materiálmi, ktoré neskôr napomôžu k rozvíjaniu kreativity a výsledok úsilia bude skrášľovať príbytok ešte dlhé nasledujúce týždne.

Pripravila **LENKA ŠINGOVSKÁ**



Z konárov divokého viniča si vytvoríme základný veniec, na ktorý pripevníme drobné odrezky konárikov pochádzajúcich zo záhradnej tuje. Veniec osviežime konármi šípok a farebnými listami. Okrem špagátu a nožníc nepotrebujeme žiadne iné pomôcky, iba čas a kreativitu.



Prípravenú modelovaciu hmotu zo studeného porcelánu rozvaľkáme. Na hmotu uložíme čipku a vyhotovíme odtlačok. Na vykrajovanie tvarov použijeme vykrajovadlo na medovníky, prípadne pohár z tenkého skla. Otvor na prevlečenie špagáta vykrojíme s pomocou slamky. Vlastnoručne vyrobené ozdoby použijeme nielen pri zdobení vianočnej dekorácie, ale aj pri balení darčiekov.

Majme však na pamäti, že pri akejkoľvek aktivite v prírode sme iba hosťom a preto nech náš zásah je šetrný. Na jeseň a v zime sme viac naklonení k dekorovaniu svojho príbytku, ako po iné obdobia v roku. Opadané farebné lístie a žiarivo červené šípky z prechádzky v prírode nám vnesú farby jesennej prírody a ich vibrujúcu energiu do uzavretého priestoru domov a bytov, v ktorých sa kvôli chladnejšiemu počasiu teraz zdržiavame dlhšie.

V čase, keď sa rok chýli ku koncu a vonku poletuje sneh a do srdca sa nasťahuje duch Vianoc, nechajme sa jasnou belobou inšpirovať. Z troch ingrediencií si môžeme vytvoriť modelovaciu hmotu, ktorá je tvárna a po uschnutí pripomína snehovú guľu alebo porcelán. Preto dostala aj výstižný názov - studený porcelán.

Potrebovať budeme: 1/2 hrnčeka kukuričného škrobu, 1/2 hrnčeka sóda bikarbóny, 1/2 hrnčeka vody. Na miernom ohni na nepriľnavú panvicu umiestnime sypké ingrediencie. Zamiešame a pridáme vodu. Miešame hmotu v panvici dovtedy, kým sa nezačne oddeľovať od okrajov a spojí sa do hladkej hmoty. Vtedy hmotu z panvice preložíme na utierku a necháme vychladnúť na teplotu, ktorá nám umožní voľnými rukami hmotu prstami prepracovať. Hmota je pripravená na modelovanie. Môžeme z nej tvarovať figurky, alebo rozvaľkať a vykrajovať pomocou formičiek tvary. Vzniknuté ozdoby necháme pri izbovej teplote dôkladne vysušiť. Proces sušenia trvá od 12 hodín do troch dní v závislosti od hrúbky hmoty. ■



ALEX SMA BOJOVNÍK

Kto by si nepamätal Alexa, ktorému bez pochyb patrí označenie bojovník? Malý chlapec, ktorý sa narodil s ochorením, a to vskutku veľmi vážnym, si získal obdiv celej krajiny. Jeho rodina pre neho kráčala ďalej, hoc strach o syna podlamoval kolená a nútil pýtať sa, kde sa nachádza spravodlivosť, keď po nej človek najväčšmi volá a naťahuje ruky.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív Alex Brdársky

Príbeh, ktorý sa jeho prvým nádychom začal, neostal a ani nemohol ostať súkromnou záležitosťou členov domácnosti, pretože na šťastný koniec bolo nutné znovu uveriť. Uveriť, že sa kdesi pohybuje niekto, kto môže pomôcť.

Uveriť, že osud nebude natoľko krutý a nevezme, čo raz dal.

Uveriť, že sa zozbiera toľko dobra, koľko bolo potrebných financií na naozaj drahý liek pre Alexa.

Uveriť, že tma napokon ustúpi pred svetlom.

A viera sa napokon vyplatila. Národ sa zomkol, srdcia sa roztopili a ľudia v sebe opäť objavili človečenstvo prešpikované nesebecktvom.

Alex ustúpil do úzadia pred zrakom verejnosti, aby sa liečil, aby spôsobil úsmev každým ďalším pokrokom. Jeho cesta je trnistá, ale vydláždená radosťou.

KROK ZA KROKOM

Niektoby tvrdil, možno nejaký skeptik, že pre maličkosti sa neoplatí oslavne nadsakovať. Alexova rodina však vie svoje a je vďačná za čokoľvek, čo sa chlapčkovi podarí a v čom zasa raz prekoná očakávania.

„Alex sa v poslednom čase veľmi rozkecal, stále viac narába s nôžkami a už mu nestačí len tak sedieť, začal sa otáčať na zadku a veľa skúša meniť svoju polohu. Obrovskú radosť máme z toho, že sa nám s pomocou Centra včasnej intervencie podarilo zaradiť Alexa do materskej škôlky. Takto má veľa nových kamarátov a veľmi rád tam chodí,“ zdôverila sa Alexova mama, ktorá sa okrem syna s láskou stará i o dievčatko Dianu.

Treba navyše podotknúť, že so súrodencami je zábavy plné priehrstie, čo sa ukázalo aj v období izolácie, keď sa národ musel zamykať pred nebezpečným vírusom.

„Počas korony sme sa snažili zabaviť viac doma, ale Alex si so sestrou vždy vedľa vymyslieť nejaké svoje hry. Pri tom je pekne vidieť,

o koľko viac sa už dokáže Alexko zapájať do bežných činností,“ zaspomínala žena, ktorá s dojatím sleduje napredovanie.

Prezradila dokonca i čosi, čo azda vyvolá veselosť v oku. Predstavte si, že Alex je pribojný, nielen čo sa zdravia týka, ale jeho osobnosť sa prejavuje aj v sile, ktorú vynakladá na obhájenie slabších. Bolo to tak, že... Ale nie, nech to radšej povie jeho mama, tá to iste zhmie výstižnejšie.

„Alex je tak pribojný, že často utláča aj staršiu sestru. Ale vie sa jej aj poriadne zastať. Raz boli spolu na ihrisku, Alex sa hojdal a Dianka šmýkala. Prišli k nim dvaja menší chlapci a začali vyhadzovať Dianku zo šmýkalky. Dia sa stiahla, ale Alex im vynadal, len mu nebolo rozumieť, čo hovorí, a potom ich začal posielat' preč z ihriska.

Aj v škôlke si vyberá, ktoré dieťa ho môže tlačíť na vozíku a iné nemôžu.“ ■



RADA LEKÁRNIKA

STAROSTLIVOSŤ O KLBY



Súčasná doba, v ktorej žijeme, priniesla so sebou množstvo nových príležitostí a uľahčení, o ktorých sa generáciám pred nami ani len nesnívalo. Napriek tomu sme všetci na vlastnej koži zistili, že nie je všetko zlato, čo sa blyští. Všetko chceme stihnúť a všade byť, no paradoxne nič nestíhame, máme pocit, že sme zavalení starosťami a často sklzneme do sťažovania sa, koľko povinností si nesieme na pleciach, ako je toho na nás už priveľa. No predstavme si, aké by bolo žiť svoju každodennosť len tak v pozadí, lebo jednu z hlavných úloh v našom živote hrá neumlčateľná spoločníčka – bolesť kĺbov.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Bolesť ako taká výrazne znižuje kvalitu života človeka, či už z dôvodu obmedzenia jeho mobility alebo negatívneho dopadu na psychiku a subjektívne prežívanie jedinca. Preto nie je prekvapením, že sa na lekárnika obracajú pacienti s prosbou o pomoc pri zmiernení bolesti kĺbov skutočne na každodennej báze. Príčiny sú pritom rôzne. Naše kĺby si to najviac odnesú pri úrazoch, športovom preťažení, ich zápal a bolestivosť sprevádzajú hneď niekoľko systémových, autoimunitných či metabolických ochorení, akými sú napríklad reumatoidná artritída, dna, psoriáza, lupus erythematosus alebo ide o vekom podmienené opotrebenie kĺbov. Príčinou bolesti teda najčastejšie býva zápal, pri artrózach je na vine nerovnováha medzi obnovujúcimi a degradačnými procesmi v kĺbovej chrupavke. Každopádne je nutné brať bolesť ako varovný signál, že niečo nie je v poriadku. V prípade bolesti kĺbov si môžeme dovoliť s pokojným svedomím zovšeobecno-

vať a povedať, že ju neznášame veľmi dobre. Ideálnym scenárom by pre nás bolo kúpiť si jednoducho tabletky, ktoré by po jednej, maximálne dvoch dávkach zázračne odstránili bolesť a my by sme sa bez dôsledkov vrátili do starých koľají. Je nutné si však uvedomiť, že pri zdravotných ťažkostiach rýchlo kvasné riešenia obyčajne neexistujú a ak vôbec, tak väčšinou je ich prínos z dlhodobého hľadiska viac než spochybniteľný.

AKO SI TEDA MÁME EFEKTÍVNE POMÔČŤ?

Najčastejšie nám vrásky na čele spôsobujú bolesti kĺbov neúrazového pôvodu spôsobené degeneráciou kĺbu (osteoartróza) alebo bolesti sprevádzajúce zápalové chronické ochorenia (reumatoidná artritída). Na tomto mieste je podmienkou účinne nastavenej liečby jednoznačne návšteva lekára. Existuje široká škála chorôb prejavujúcich sa bolesťami kĺbov, preto je nevyhnutná včasná komplexná diagnostika. Na základe stanovenej



Ortho HELP COMPLETE 180 tbl. - kombinácia kvalitných látok chondroitínu, glukosamínu, kolagénu a ďalších látok, extraktu zázvoru, vitamínu C

diagnózy lekár určí pacientovi adekvátnu farmakologickú liečbu, ktorú zahŕňajú paracetamol, nesteroidné protizápalové lieky (tzv. NSAID), glukokortikoidy alebo biologická liečba či pre dané ochorenie špecifické lieky ako napr. chorobu modifikujúce antireumatiká a podobne. V prípade osteoartrózy je možné uvažovať nad chondroprotektívami (kyselina hyalurónová, chondroitínsulfát, glukozamín), z ktorých mnohé sú dostupné aj voľnopredajne v lekárňach a ich účinok pretrváva niekoľko týždňov aj po vysadení liečby. Od bolesti kĺbov vyvolaných pádmi, nárazmi či podvrtnutiami si vieme uľaviť rýchlym znehybnením končatiny a dostatočným chladením postihnutého miesta. Ani v tomto prípade však nie je múdre vynechať vyšetrenie lekárom, aby sme vlastným zľahčovaním úrazu nepodcenili situáciu, ktorá môže vyústiť do závažných chronických dôsledkov. Na tlmenie bolesti je možné zvoliť už spomínané lieky s paracetamolom, prípadne NSAID. Na trhu je

taktiež množstvo lokálne aplikovaných liečivých prípravkov typu masť, krémov, gélov či náplastí, najčastejšie s obsahom NSAID, ale aj topické prípravky s výťažkami rastlín (kostihoj, kapsaicín, mentol). Mimoriadne odbornému záujmu a obľube medzi pacientmi sa tešia masťové prípravky na báze konopného oleja vďaka jeho analgetickým a protizápalovým účinkom.

Pri terapii bolesti kĺbov je dôležité si uvedomiť nevyhnutnosť kombinácie farmakologickej liečby a nefarmakologických opatrení. Potrebná je donekonečna priam otravná, no nie nadarmo pripomínaná úprava životosprávy, redukcia hmotnosti, ochrana kĺbov pred nadmerným zaťažovaním, no na druhej strane pravidelná rehabilitácia a zdravý pohyb pod dohľadom odborníkov. V neposlednom rade však netreba zabúdať na psychiku človeka a nutnosť pocitu podpory zo strany okolia, ktorá je dôležitá preto, aby pacient nežil svoj život v izolácii pod závojom bolesti. ■



RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

ORECHY A MAK V HLAVNEJ ÚLOHE

Mak je symbolom moci a bohatstva. Kto má slabé kosti, mal by do stravy pridávať veľa maku. Orechy sú symbolom koncentrovanej múdrosti. Vlašské orechy majú priaznivý účinok na organizmus človeka, chránia srdce, nervovú sústavu a cievy. V našom aktuálnom výbere receptov sme pre vás pripravili sezónne tipy na konzumáciu týchto zdraviu prospešných surovín.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

HRNČEKOVÝ ORECHOVÝ KOLÁČ

POTREBUJEME: 1 a 1/2 hrnčeka mletých orechov, 3 vajička, 3 PL medu, 1/2 hrnčeka oleja, 1 hrnček acidofilného mlieka, 1 hrnček rozomletých ovsených vločiek, 1 ČL sódy bikarbóny.

POSTUP: Vajička vyšľaháme. Primiešame tekuté ingrediencie. Orechy zmiešame s rozomletými ovsenými, pridáme sódu. Do rozšľahanej zmesi pomaly pridávame suchú zmes a dôkladne premiešame. Hmotu dáme do vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy. Pečieme 25 minút pri 180 stupňoch. Koláč po upečení necháme vychladnúť. Potrieme ho domácim lekvárom, ozdobíme orechmi a nastrúhanou čokoládou.



ZEMIAKOVÉ LOKŠE S LEKVÁROM A MAKOM

POTREBUJEME: 500 g zemiakov, 1 ČL soli, 1 vajce, 150 g hrubej múky, bravčovú masť, domáci lekvár, mletý mak s práškovým cukrom.

POSTUP: Zemiaky uvaríme v šupke. Po vychladnutí ich očistíme a prelisujeme. Pridáme soľ a postupne pridávame múku. Vypracujeme hladké cesto, ktoré sa nelepí na ruky. Rozdelíme na 8 bochníkov, ktoré rozvaľkáme do tvaru placky. Pečieme z oboch strán na horúcej panvici. Hotové lokše potierame domácim slivkovým lekvárom a zrolujeme. Naplnené lokše bohato posypeme makom rozmiešaným s cukrom.



ORECHOVO-MAKOVÝ ZÁVIN V TVARE VENCA

POTREBUJEME:

Cesto: 300 ml vlažného mlieka, 42 g čerstvého droždia, 200 g cukru, 250 g masla, 1 vajíčko, 2 žĺtka, 1 kg polohrubej múky, 1 ČL soli

Maková náplň: 150 ml mlieka, 80 g cukru, 200 g pomletého maku, strúhaná kôra z polovice citróna, 40 g hrozienok, 2-3 PL ríbezľového lekváru, 1-2 jablká

Orechová náplň: 3 PL mlieka, 80 g cukru, 250 g mletých vlašských orechov, 40 g hrozienok, strúhanú kôru z polovice citróna, 2-3 PL marhuľového lekváru

POSTUP: Droždie rozmrvieme do hrnčeka s vlažným mliekom. Pridáme lyžičku cukru a necháme ho 10-15 minút vzísť. Z ingrediencií vypracujeme tuhé cesto, ktoré necháme v miske prikrytej utierkou na teplom mieste 1 hodinu až hodinu a pol zdvojnásobiť. V hrnci na sporáku pripravíme náplne. Obe náplne pripravíme rovnako. Mlieko v hrnci privedieme do varu a za stáleho miešania pridáme zvyšné ingrediencie. Náplne necháme vychladnúť. Nakysnuté cesto rozdelíme na 4 časti. Každú časť rozvaľkáme na približne 1 cm hrubý plát o rozmere 25 až 30 cm. Dva pláty potrieme makovou náplňou. Jeden plát uložíme na druhý, zrolujeme. Obdobne postupujeme so zvyšnými dvoma plátmi a orechovou náplňou. Pozor. Okraje cesta pri záverečnom zavinutí narežeme v kolmom smere na pruhy. Vzniknuté slíže prekladáme v tvare písmena X a konce slížov dôkladne zapracujeme do spodnej časti závinu. Makový a orechový závin vytvarujeme do polobĺukov a spojíme ich navzájom tak, aby vytvorili kruh. Takto vzniknutý veniec potrieme rozšľahaným vajíčkom s mliekom. Odložíme. Po 15-20 minútach opäť potrieme a pečieme na plechu vystlanom papierom na pečenie. Pečieme v rúre vyhriatej na 150 stupňov Celzia približne 20-30 minút.

DARY ZEMĚ

Himalájska soľ



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

Lan hnedý BIO



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

Tekvicové semienka BIO



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

Slniečnicové semienka BIO



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



PRIATELIA DOBRÉHO VIDENIA

„Musíš zjesť mrkvu. Možno ti teraz nechutí, ale potrebuješ ju,“ dohovára matka s láskou na perách, pričom celú pozornosť sústreďuje na malé nezbedničky, ktoré sa kľčovito odvracia od taniera plného zdravia.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu

Dieťa krúti hlavou, mraští tvár a pohybov aj ostatných častí tela, ako aj intonáciou, dáva na známosť, že veru nesúhlasí a zeleninu nemá, mierne napísané, v obľube.

„Prečo je to dobré?“ pýta sa ako zvedavec, ktorým aj má byť. Ved' napokon človek je stvorený, aby skúmal, hútal, premýšľal a cítil. Nech je aj rozum nasýtený, aj srdce upevnené.

„Pre oči,“ odpovedá žena, čo ho priviedla na zem s múdrosťou a pochopením.

Veru, kým sme malí, kým je z nás jedinec potrebujúci usmernenia rodičov, dostávame jednu lekciu za druhou. O tom, že oči si treba chrániť, že za zdravý zrak je dôležité ďakovať a že je viac ako prínosné myslieť na budúcnosť a postarať sa, aby dva poklady oddelené nosom, i naďalej dodávali spojenie s najbližšími.

Neskôr však starneme a na čosi také o niečo menej zavadieme myšlienkou. Aká to je škoda! A súčasne aké je dobré pripomenúť si, ktorý vitamín je vhodný, ak chceme venovať očiam náležitú úctu a prejavíť im dôležitosť.

VITAMÍN A

Kde začať, ak nie hneď na začiatku?

Vitamín A je nesmierne užitočný, je to totiž najvýznamnejší priateľ videnia. Umožňuje rohovke zazrieť svetlo uprostred dňa, ale je i natoľko schopný, že udrží zrak v sile aj, keď na krajinu zasadne tma.

Jeho nedostatok sa prejaví, a to vôbec nie pekným spôsobom. Zapríčiní ochorenie so zložitým názvom Xeroftalmia, ktorého priebeh je, pokiaľ sa teda hneď nezakročí, dosť radikálny a nedáva si čas, naopak, ponáhľa sa ako o život.

Spozná sa tak, že v počiatku sa objaví nočná slepota a po istom období môže doviest' až do úplnej slepoty. Nie je to ani trochu žart, a preto je najvyššia chvíľa zaradiť ho do misky.

Jeho zásobáreň je skrytá, napríklad, v sladkých zemiakoch, mrkve či zelenej listovej zelenine.

VITAMÍN E

Nie je nijaké tajomstvo, že ľudský organizmus musí jednotaj bojovať proti všakovakým škodlinám. Výnimkou nie je ani oko, ale ono má, chvalabohu, dobrého pomocníka. Ktože iný to môže byť, ak nie vitamín E. Služi ako antioxidant a zabezpečuje nevyhnutnú ochranu. Je to vojak, čo bráni vstúpiť nepriateľovi do zraku.

Jeho bohatstvo je možné ochutnať v lososoch, zelenej listovej zelenine, avokáde či orechoch.

VITAMÍN C

Je potešujúce spoznať čosi, čoho výhody sú viaceré a čo poniesie farchu zodpovednosti za niekoľko záležitostí.

Vitamín C je rovnako výborný sprievodca v ochrane, aj jemu sa prisudzujú antioxidantné účinky.

Navyše a to je naozaj podstatné, je viac ako potrebný na tvorbu kolagénu, teda bielkoviny, ktorej vďačíme za skutočnosť, že oko má dajakú štruktúru.

Kto sa ho chce nasýtiť, mal by siahnuť po citrusovom a tropickom ovocí, kapuste alebo brokolici.

VITAMÍN B2

Čo všetko zabezpečuje vitamín B2, sa ešte doteraz študuje a je predmetom hlbokého a namáhavého výskumu. Je isté presvedčenie, ktoré tvrdí, že jeho dostatok má potenciál obrniť oči pred vznikom katarákt, čo by, v prípade pravdivosti, bol dôvod na oslavu.

Tak alebo onak, jeho výskyt v tele je lahoda, pretože redukuje oxidačný stres.

Môže sa dodať na jazyk vďaka jogurtom, mlieku, ovosu a hovädziemu mäsu.

VITAMÍN B3

Výsadou vitamínu B3 je neochvejná istota, že má záslužnú prácu v prevencii proti glaukómu.

Zinok

Výživový minerálny doplnok na doplnenie denného príjmu zinku, ktorý prispieva k udržiavaniu zdravých kostí, vlasov, nechtov, pokožky, dobrého zraku, k správne fungovaniu imunitného systému, k ochrane buniek pred oxidačným stresom.



Iste, i B3 sa dosiaľ študuje, ale i v budúcnosti sa, ako viacerí dúfajú, teória potvrdí.

Pozor! Je výborné užívať ho, avšak nemala by sa presiahnuť vysoká miera. Mohol by totiž v nadmerných množstvách byť skôr na ujmu ako na úžitok.

Má moc ublížiť rozmazaným videním a zápalom rohovky. Konzumácia by sa mala držať tak, aby sa nepriblížila či nebudaj neprekročila 1,5–5 gramov. Do úst sa dostane tak, že sa požujú arašidy, strukoviny, huby a ryby.

LUTEÍN A ZEAXANTÍN

Luteín a zeaxantín sú spriatelnené vitamíny, ktoré robia, čo je v ich silách, aby do sieťnice neprepustili neužitočné modré svetlo. Ak by sa mu podarilo priveľmi preniknúť, zrak by bol v stave poškodenia, čo zaiste nikto nechce.

OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY

Koľko sme sa toho už v rôznych etapách života napočúvali o priaznivom vplyve omega-3 mastných kyselín, to sa ani zráťať nedá.

Aj oko vie svoje, veď práve vďaka nim sa formujú očné bunky a chrabro sa odháňa zápal.

Veľmi chvályhodné môžu byť v zdraví tých, ktorých trápi syndróm suchého oka.

Privítať ich v jedálnom lístku sme prostredníctvom rýb, orechov, sóje a ľanových semienok.

TIAMÍN

Tiamín alebo inak známy ako vitamín B1 je neopomenuteľný pri premieňaní jedla na energiu. Zabezpečuje, aby bunky nezabudli, kým sú a aby fungovali tak, ako boli stvorené.

V potravinách sa dá získať v celých zrnách, rybách a mäse. V súčasnosti sa navyše mieša aj do takých pochutín, akými sú raňajkové cereálie, chlieb a cestoviny. Je teda z čoho vyberať.



Ostrovidky Neo

Výživový doplnok, ktorý obsahuje zmes vitamínov, minerálov, karotenoidov a rastlinných extraktov (očianky rostkovovej). Vďaka svojmu zloženiu je vhodný: pre namáhané oči pri častom sledovaní televízie a práci s počítačom, pre všetky osoby, ktoré svoj zrak nadmerne zaťažujú (napr. vodiči), pre tých, ktorí si chcú zachovať dobrý zrak až do neskorého veku.

SPOZNÁVANIE SLOVENSKA pre malých i veľkých

1. Aká melódia znie na železničnej stanici vo vašom meste?

Vedeli ste, že...?

Niektoré mestá sa rozhodli používať na železničnej stanici vlastnú znelku, pripravenú podľa niektorej obľúbenej ľudovej piesne. Košická znelka vychádza z ľudovej piesne Na košickej turni. Slovo turna označuje vežu alebo aj skalný kopec.

2. Koľko železničných tunelov sa nachádza na trase Košice - Poprad?

Vedeli ste, že...?

Vlaky smerujúce z Košíc do Popradu a späť prechádzajú Bujanovským tunelom. Je to najdlhší dvojkolajný tunel na Slovensku. Má dĺžku tri a pol kilometra. Prejazd ním trvá dve minúty. Vlaky v ňom naraz môžu prechádzať opačnými smermi.

3. Koľko má rokov Zelený Anton?

Vedeli ste, že...?

Železničné rušne sa označujú číslami. Zelený parný rušeň 486 007 je nositeľom mena Zelený Anton. Parné rušne tohto typu boli vyrobené preto, aby zvládli utiahnuť ťažké rýchliky medzi Košicami a Žilinou. Najmä náročný úsek medzi Spišskou Novou Vsou a Liptovským Mikulášom staršie rušne kvôli prudkému stúpaniu nevládali.

4. Ako sa volá stavitel Korintského prieplavu, ktorého rodný dom sa nachádza na Hlavnej ulici v Košiciach?

Vedeli ste, že...?

Na Hlavnej ulici č.9 v Košiciach, kde sa narodil známy projektant, je na fasáde osadená pamätná tabuľa. Na svete existujú tri takéto tabule pripomínajúce významné mílniky projektanta. Druhá sa nachádza na Korintskom prieplave, tretia v Panamskom.



Ilustrácia z knihy „Slovensko – krajina plná tajomstiev. Život na koľajničkách“. Ilustrovala Zuzana Fusková. Úlohy pripravila Lenka Šingovská.

Spätné odpočítanie: 1. odpočítanie z listu pri nájdení železničnej stanice, 2. signál tunelov, 3. Zelený Anton má 85 rokov, 4. Bída Gerster

UMENIE MIEŠANIA VÔNÍ

Človek si síce vstrekuje krásu do pokožky a stisnutie a následné rozotretie trvá krátko ako žmurknutie oka, ale tvorcovia majú čo robiť, aby prinášali lahodnosť.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív**

V prípade výroby parfumu platí, tak ako vo všetkom, čo má dajakú väčšiu hodnotu, že za ponúknutým zážitkom v úzadí máva obrovitánska drina.

Nie je to len tak zvolí kombináciu, pomiešať a kreovať. Jáj, a či je len zložitý zozbierať a koľko námahy je dôležité vynaložiť, to si málokto vie predstaviť. Myslím, že aj neposlúšnica Anna zo Zeleného domu, ryšavá sirota s bujnou fantáziou, by musela jazyk obracať, aby si také čosi podrobne vyfantazíovala.

RUŽA

Predstav si, milý čitateľ, ako prenádherne pasuje vôňa ruže k nosu. Keď v dlani poľahkáme fľaštičku, v ktorej je živý parfum s vôňou ruže, zdá sa, akoby aj zo zimy bola hneď a zaraz jar.

Je to fascinujúco atraktívne, žena si smie ponechať parfumovaný kvet a snívať o kyticích, lúkach a tanci priamo pod slnkom.

Komu by už napadlo, že kým sa ruža dopraví do nádoby na to určenej, nejeden sa od únavy zapotí a nejednému sa hlava pod farchou zakrúti.

Na vine je naozaj preťažký zber oleja, ktorý sa získava prostredníctvom ružových lístkov.

Až neuveriteľne pôsobí skutočnosť, že aby sa do života prebral jeden jediný kilogram spomínaného oleja, musí sa prstami splietať tak, aby sa zhromaždilo zhruba 5000 kilogramov oných listov. Ešteže sa vie, kde sa poklad nachádza, výskyt totiž spočíva na ružovom poli v Bulharsku. Áno, takmer 70 per-

cent svetovej produkcie sa deje tam, kde tľie srdce omamnej vône.

Keď sa chce plán uskutočniť, je potrebné obuť si trpezlivosť a odhodlanie a cestu na pole naplánovať v období, keď sa ľudstvo cerí do tváre mája a júna.

Pozor, teraz sa možno zatmie pred očami alebo sa neveriaco pokrúti hlavou, ale vec sa má tak, že kilogram pravého oleja sa ráta draho. Stojí... Och, ťažko aj napísať, ale draží sa na 50000 dolárov.

JAZMÍN

Keď už vieme, a to naisto, ako chodí záležitosť s ružou, je čas odhaliť iný, obľúbený a rovnako vzácny kvet. Je ním jazmín, a kto sa nenadýchol jeho vône, ani nemohol viac pochybiť.

Voňat by sa malo, prirodzene, intenzívne, ale nikto zrejme netuší, aká pilná robota to je!

Ide totiž o to, že listy je nevyhnutné zbierať v období od ôsmej rána do neskorého popoludnia, aby sa vystihla najväčšia potecha pre čuch.

Na jeden kilogram nefalšovanej jazmínovej esencie, sa robotníci nazvrtávajú ako také včeličky. S lopotou musia doručiť do správnej dlane 7 miliónov kvietkov. Zber sa koná výlučne ručne a jeho trvanie je dlhocižné, odhaduje sa na 1400 hodín.

Pokiaľ ide o finančné ohodnotenie, to je vskutku pozoruhodné, pretože, a teraz sa nadychni, drahý čitateľ, jazmín je cennejší než čistulinké zlato. ■



LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE

Presne tam, kde sa noc snúbi s dňom, súmrak s ránom a vášň so šarmom, sa miešajú luxusné vône s farbami Francúzska... A presne tak, ako táto krásna krajina, tak aj naše parfémy a ich unikátne vône majú svoju dušu, srdce a hlavu, z ktorých sa tieto parfémy zrodili...

Parfémy De France nie sú len obyčajnými parfémami, ale sú skutočne originálnym dielom umelcov a veľmi prirodzene sa stanú aj Vašou neoddeliteľnou súčasťou. Na Vašom tele a pokožke vytvoria individuálnu novú vôňu a stanú sa ozdobou Vášho tela vďaka svojim vlastnostiam a zloženiu...



AME

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



DÉLICE

Veľmi obľúbená letná vôňa pre dámy všetkých vekových kategórií, ktoré sa chcú cítiť nespútane. Budete si pripadať, akoby ste sa prechádzali po morskej kolonáde



BRILLANCE

Ovocno-kvetinová vôňa v sebe snúbi šľavnaté ovocie so sladkou arómou kvetov a vanilkou. Unikátne zloženie vône prináša dokonalú eleganciu a originalitu.



DANSE POUR PARIS

Je komplexnou vôňou, ktorá vyzdvihuje ženskú eleganciu, rafinovanú ženskosť a nesie v sebe magickú zvodnosť okamihu.



Rybí olej

Rybí olej je prírodným zdrojom vitamínov A a D a tiež nenasýtených mastných kyselín. Dostatok vitamínu A je pre naše telo nevyhnutný koľi zachovaniu zdravých slizníc, pokožky, zraku a tiež imunitného systému. Okrem rybieho oleja môžete vitamín A nájsť aj v iných potravinách - pečeni, mrkve, špenáte, keli, petržlenovej vňate, melóna, marhuliach, kapusta, brokolicu, kukuricu, tekvicu, maslu, vaječnom žĺtku a v menšom množstve aj v mlieku či čerešniach. Vitamín D je významný zase pre správnu funkciu kostry a chrupu a prispieva tiež k zachovaniu dobrej funkcie imunitného systému. Naše telo ho získava , pre mnohých veľmi príjemným spôsobom , čiže miernym pobytom na slniečku. Z potravín má svoje zastúpenie v určitej miere aj v mlieku a vaječných žĺtkoch. V rybom oleji sú však okrem kombinácie vitamínu D a A obsiahnuté tiež nenasýtené mastné kyseliny, ktoré si naše telo nedokáže vyrobiť samo.

Gold-Vit C 1000 Forte

Výživový doplnok v kapsulách obsahujúci vitamín C novej generácie PureWay-C vo zvýšenej dávke PureWay-C je patentovaná forma vitamínu C-mikrokapsulovaný komplex kyseliny L-askorbovej a prírodných rastlinných voskov, stráviteľný pre žalúdok, podporujúci imunitný systém, obohatený o citrusové bioflavonoidy.

Prenosná kyslíková fľaša OXYGEN

Predstavuje dokonalý spôsob, ako nabiť energiu a optimalizovať svoje tréningy v posilovni alebo v exteriéri pomocou inhalačnej fľaše s čistým 99,5 % kyslíkom. Lekárske štúdie z minulosti i súčasnosti ukázali, že vdychovanie kyslíka pred a počas fyzických aktivít zvyšuje vytrvalosť, výkonnosť a skracaie doby zotavenia. Dýchanie s inhalačnou fľašou OXYGEN vám pomôže prekonať letargiu a dosiahnuť špičkový výkon. Kyslík je životne dôležitý pre silu a vitalitu nášho tela, pretože priamo zásobuje 90 % všetkých funkcií tela a mysle. Ľudské telo musí mať kyslík na premenu paliva (sacharidov, tukov a bielkovín v našej strave), na teplo, energiu a život. Podmienky, ktoré môžu znižovať hladinu kyslíka v tele, sú znečistenie ovzdušia, zle vetrané obytné a pracovné priestory, intenzívne tréningy, športové aktivity, náročný životný štýl, stres či konzumácia alkoholu.



Health Culture

Konopné mazanie hrejivé s CBD

Hrejivý uvoľňujúci krém pre kožnú masáž s 5% konopného oleja, 125 mg CBD.



TRENDY Z LEKÁRNE

PIM LIFEVISION

Viac, ako pozitívna osobná skúsenosť je to, čo Vám prinášame v produkte PIM. Je vhodný na použitie pri potrebe imúnnej rehabilitácie, na regeneráciu tkanív a omladzovanie celého organizmu, a taktiež ako doplnkový prostriedok pri liečbe rôznych druhov ochorení.

Onkologické ochorenia: zhubné nádorové bunky sú schopné produkovať látky potlačujúce protinádorovú imunitu- špeciálne toxíny a látky, ktoré indukujú intenzívnu antiogenézu (proces tvorby nových krvných ciev) v nádore, a taktiež sa dokážu vyhnúť imunologickej kontrole pomocou oklamania imunokompetentných buniek.

Prevenia ochorení: spočíva v predchádzaní vzniku ochorení v organizme prostredníctvom obnovenia funkcií imunitných nádorov a ich imunitných odpovedí. Uskutočňuje sa cestou pôsobenia modulovanej molekuly iónovopólovej modulácie. Iba v takom stave imunitný systém nadobudne svoju plnú kontrolu nad funkciami organizmu a pomáha zabrániť vzniku ochorení, zvlášť onkologických.

Regenerácia tkanív: prebieha na základe vzájomného vplyvu molekulárno-iónovopólovej modulácie, receptornej apoptózy i v nastavení funkcie imunitného systému.

Omladenie organizmu: uskutočňuje sa prostredníctvom vzájomného vplyvu molekulárno-iónovopólovej modulácie na bunky organizmu. Pri tom prichádza

k spomaleniu prepínania dospelujúcich génov mobilnými genetickými elementmi, a taktiež k spomaleniu zapínania týchto génov pri spustenom genetickom programe starnutia.

Ortho Enzyme

Unikátny komplex enzýmov proteázy s vysokou proteolytickou aktivitou, laktobacilov, vitamínov, extraktov z vniča, pestreca mariánskeho spolu so zinkom, koenzýmom Q10, inulínom a resveratrolom. Kombinácia chondroitínu, glukosamínu, MSM, hydrolizovaného kolagénu, kyseliny hyaluronovej vo forme hyaluronátu sodného, extraktu boswelie serrata a extraktu závoru lekárskeho, extraktu čierneho korenia a Enzýmov Proteázy s vysokou proteolytickou aktivitou. Obsiahnutý vitamín C má priaznivý vplyv na tvorbu kolagénu a prispieva tým k normalnej funkcii kostí a chrupaviek a ochrane pred oxidačným stresom.



GOOD VISION
Life Vision
GOOD LIFE



Ortho Help Emulgel Duo Effect

Hrejivý masážny emulgél na kožu. Prípravok obsahuje komplex pre účinnú kožnú masáž v oblasti stuhnutých kĺbov, šliach a svalov. Emulgél obsahuje závorový extrakt, kyselinu hyaluronovú, glukozamín, MSM, metylsalicylát, extrakt prasličky roľnej, borievkovej a eukalyptový olej a iné.



HYPERSENZITIVITA

V slovníku všedných slov, ktorý si každý, či si to uvedomuje alebo nie, vytvoril a na základe ktorého mu potom vylietavajú vety bez krídel do sveta, sa zrejme v pomerne malej miere nachádza výraz hypersenzitivita.

Text **MIROSLAV HRUŠKA** Foto **ARCHÍV**

Hypersenzitívni ľudia to veru nemajú ľahké, potýkajú sa totiž s emočným rozpoložením, ktoré by sa dalo prirovnať k neustále sa krútiacemu kolotoču.

Je to raz tak, že nálada je vysokánska ako hviezdy na nebi, kým potom je zasa nízka, a môže sa zašliapnuť rovnako ľahko ako mravec na zemi.

Človeka, ktorého je možné označiť za vysoko vnímavého, sa dá rozpoznať jednoduchým pozorovaním. Raz má takú motiváciu, že by

s úsmevom vykonal čokoľvek, ale o niečo neskôr ho prekvapí únava a absolútna nechť predstierať veselosť.

Zdá sa to ako bremeno, však? Netreba sa ale ani trochu ľakať, pretože občas to nemusí byť ani zamak na škodu. Stačí si predstaviť situáciu, v ktorej hlavnú úlohu zohráva vzťah muža a ženy.

Nastal večer a dvojica trávi čas osamote. Za iných okolností by to bola chvíľa úžasná, naplnená citom a vyznaniami. Ale muž sa ako-

si nevie sústrediť, je zahalený do tajomstva. Rád by čosi povedal, niečo urobil, ale odvaha kamsi zmizla. No a vtedy žena rozumie aj bez vysvetľovania. Podíde k nemu a jednou vetou presne vystihne, v čom tkvie jeho trápenie. Dôvod, prečo to dokázala prečítať medzi riadkami, sa skrýva v jej hypersenzivitě. Áno, ona má moc odhaliť príčiny nevypovedaného.

UŽ SA TAKÍ NARODILI

V prípade hypersenzitívnych jedincov sa nedá vraviť o postupnom získavaní výnimočnej schopnosti. Nie, oni sa takí už narodili.

Za všetko je zodpovedný nervový systém, ktorý sa v ich tele naladil tak, že musia vonkajšie aj vnútorné podnety spracovávať o niečo intenzívnejšie.

Krehkosť, s ktorou sa potýkajú, ich núti bojovať s pravidelným dojomom, že sú vyvedení z miery. Štatistika uvádza, že hypersenzitivita sa prejavuje u 15 percent z celkovej populácie, pričom väčšie zastúpenie majú vraj ženy.

Nie zriedka sa stáva, že za nadmernú vnímavosť sa postará aj genetika, ktorá prenesie z generácie na generáciu a zabezpečí tak v rodine nechcené dedičstvo.

Tí, čo sa zaraďujú do skupiny hypersenzitívnych, majú však pomerne atraktívny výber povolania či celoživotného poslania. Uplatnia sa ako empatickí lekári alebo v službe, v ktorej je najdôležitejšie duchovno. Aj vďaka tomu je nádej, že vo všetkom sa dá vyhrať, ak sa z kríža urobí rebrík k oblohe.

JEMNÉ ZMYSLY

Mohlo by sa na prvé oboznámenie s problematikou zdať, že citlivosť je výlučne späť len s reakciami duše. Iste, vnútro je ňou značne ovplyvnené, avšak zmysly, ktoré sú v hypersenzitívnom prostredí skutočne jemné, dosť výrazne dbajú aj na chlad, teplo, akýkoľvek ľudský dotyk, pachy alebo zvuky.

Nesmierne zdĺhavá úloha pre nich spočíva v rozlišovaní. Musia totiž vedieť oddeliť, kde sa končí ich vlastná nálada a kde sa začína nálada niekoho iného. Prenos emočného prežívania z kohosi iného je natoľko pozoruhodný, že sú nútení zamýšľať sa a potom sa k zistenému aj patrične postaví tvárou v tvár.

Vie sa o nich, že hoc by zdanie našepkávalo, že sú zdržanliví, ba priam rezervovaní, v komunikácii sa dokážu predviesť s nemalým sebavedomím.

Získavajú si obľubu, pretože pôsobia zaujímavovo a človek v ich spoločnosti by rád aspoň vzdialene poznal ich príbeh.

Nie je ani zďaleka prekvapujúce, že vzhľadom na to, čo im bolo nadelené, sú výborní poslucháči, čo sa zide nielen v súvislosti s nadväzovaním hlbokých priateľstiev.

Väčšina z nich sa vyhýba konfliktom a úprimne sa snaží zachovať medziľudský kontakt tak, nech v ňom funguje predovšetkým pokojná atmosféra.

Aby však úplnej pravde nič neuniklo, môže sa to s hypersenzitívnymi povahami zvrtnúť aj opačne a dobrú poveseť po sebe nezanechajú.

Je to najmä vtedy, keď citlivosť káže správať sa agresívne, neprijemne či priveľmi nervózne.

Nie všetci disponujú silou, aby sa s vnímavosťou vyrovnali správne, a tak hľadajú únik. Siahajú po nepriateľke závislosti a uľavujú si aj nadmernou záťažou v zamestnaní.

S negatívnym typom je zložitejšie vychádzať, to sa uprieť nedá. Avšak je dôležité pamätať si, že oni len nedostali potrebnú podporu v detstve, a preto v dospelosti bojujú s akýmsi čudným a závažným stavom, v ktorom si nahovárajú, že sú nepriatí a nechcení.

Či už tak alebo onak, vždy je prospešné hľadať na akúkoľvek vec zo strany ľavej a pravej. Negatíva a pozitíva. Dobré aj zlé. Ale nakoniec by malo zvíťaziť pozitívum. ■

LIFE VISION HĽADÁ ÚSPEŠNÝCH, PRETOŽE JE GARANČIOU 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 Miroslavom Hruškom a Miroslavom Sandánusom, búra a zbúra tento mýtus. Vybudovať slovenskú spoločnosť fungujúcu na báze odporúčaní a sieťového marketingu sa ešte pred tromi rokmi javilo ako sci-fi. Dnes portfólio Life Vision tvorí 40 unikátnych a špičkových produktov. Filozofiu spájania účinných látok tak, aby spotrebiteľ ušetril peniaze a nemusel užívať kvantá tabliet, sa podarilo naplniť do bodky. Oplatila sa dlhoročná znalosť farmaceutického trhu a podarilo sa zaplniť diery. Výsledkom sú špecifické produkty dostupné iba a výhradne u registrovaných spolupracovníkov a k nahliadnutiu na www.lifevision.sk. Za necelé tri roky sa Life Vision spája s tisíckami spokojných užívateľov a opakovanými nákupmi. Naši partneri sú ambiciózní 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, 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.“ ■

Folinomel

Unikátna kombinácia látok pre riešenie hormonálnej nerovnováhy a jej príznakov u žien.

Folinomel svojím jedinečným zložením a kombináciou myo-inozitolu, melatonínu a kyseliny listovej napomáha pri liečení problémov:

- so syndrómom polycystických vaječníkov (PCOS)
- s reguláciou menštruačného cyklu
- s predmenštruačným syndrómom (PMS)
- s chronickou panvovou bolesťou
- s chorobou fibrocystických prsníkov
- s myómom maternice
- s anovulačným cyklom
- so zhrubnutím endometrie
- so sterilitou
- s reguláciou telesnej hmotnosti
- s reguláciou cholesterolu
- s inzulínovou rezistenciou
- s nadmerným ochlpením
- s akné
- s nadmerným vypadávaním vlasov
- s vyčerpanosťou a nervozitou
- s nekvalitným spánkom



20 sáčkov so 4,06 g prášku
na prípravu nápoja (20 denných dóz)
Netto množstvo: 81,3g

