

Class

SLOVAKIA

JANUÁR-FEBRUÁR 2022



LADISLAV HEDVIGI OPRÁŠIL
VYŠE 150 ROČNÉ TAJOMSTVO.
VYRABA NETRADIČNÉ KYJATICKÉ HRAČKY.

ĽUDOVÉ HRAČKY

MOTANKA

V SLOVENSKÝCH MYKÉNACH
SA NAŠLA NAJSTARŠIA HRAČKA

SLOVENSKO-ANGLICKÁ KNIHA
DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

NÁVOD NA KAŽDODENNÚ
MESTSKÚ ZÁŽITKOVOSŤ

VÝSTAVY - SÚČASŤ MODERNÉHO
KNIŽNIČNÉHO VZDELÁVANIA

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
JANUÁR-FEBRUÁR 2022



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

LADISLAV HEDVIGI OPRÁŠIL VYŠE 150 ROČNÉ TAJOMSTVO.
VYRÁBA NETRADIČNÉ KYJATICKÉ HRAČKY. | 6

ĽUDOVÉ HRAČKY | 12

MOTANKA | 15

V SLOVENSKÝCH MYKÉNACH
SA NAŠLA NAJSTARŠIA HRAČKA | 19

NIŽNÁ MYŠĽA | 20

SLOVENSKO-ANGLICKÁ KNIHA
DODO V KRAJINE PERMONÍKOV | 24

NÁVOD NA KAŽDODENNÚ MESTSKÚ ZÁŽITKOVOSŤ | 26

VÝSTAVY - SÚČASŤ MODERNÉHO KNIŽNIČNÉHO
VZDELÁVANIA | 28

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 1/2022, ročník 5.

DÁTUM VYDANIA: január 2022

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: autor Adrian Rúčka

FOTO NA ZADNEJ OBÁLKE: pixabay

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

MAMAHOTEL? ZABUDNITE.

Využite môjDOMOV – unikátne
financovanie vášho bývania.



PRODUKT

môjDOMOV

ÚROK, KTORÝ SA
VÁM NIKDY NEZMENÍ



PSS PRVÁ STAVEBNÁ
SPORITELŇA

BÝVANIE SA ZAČÍNA U NÁS

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



LADISLAV HEDVIGI OPRÁŠIL VYŠE 150 ROČNÉ TAJOMSTVO. VYRÁBA NETRADIČNÉ KYJATICKÉ HRAČKY.

Počuli ste dakedy o kyjatických hračkách? Predpokladám (a vôbec to nemyslím neúctivo), že je odpoveď viac-menej záporná a že sú pre mnohých neznámou veličinou ako príbeh zajtrajšieho dňa.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **ANDREJ GALICA, ADRIAN RÚČKA**

Rovnako ako pre väčšinu hlavovýlných záležitostí však platí, že sa netreba ničím znepokojovať, pretože úlohou nasledujúceho článku, je priblížiť kyjatické hračky so všetkým, čo vytvára neopakovateľnosť.

A ako inak by sa malo začať, ak len nie s vysvetlením, odkiaľ sa vzali a aký bol ich príbeh od minulosti až po súčasnosť?

KYJATICE

Pre znalca Slovenska, ale nie hocjakého, lež takého, čo pozná i názvy kadejakých dedín a skrytých miest, nebude zaiste tajomstvom, že existuje obec s pomenovaním Kyjatice.

Je rodiskom kyjatických hračiek a nachádza sa v okrese Rimavská Sobota.

Prví osadníci, ktorí sa odvážili prekročiť územie obce a aj sa na ňom s nádejami usadili, boli veru veľmi zruční, a to najmä v oblasti lovu.

Ich šikovnosť sa, pravdaže, rozrastala, o čom svedčí i skutočnosť, že postupne, krok za krokom, sa rozvíjali vo výrobe nábytku, nuž a ne-

skôr k tovaru pribúdali i vzácne a na pohľad krásne hračky.

Kyjatické zručnosti predstavovali pre tamojšiu spoločnosť významný zdroj obživy a mohli sa tým chváliť dlho-predlho, až do roku 1918, kedy sa všetko akosi spomalilo, ba celkom zastavilo.

Zapríčinil to nástup tovární zameraných na prinášanie nábytkov a takmer by človek povedal, že s hračkami je naveky vekúce koniec.

Našťastie, v roku 1925 sa chopil iniciatívy Štátny ústav pre zveľaďovanie živností, ktorý si zrazu zmyslel, že by bolo dobré usporiadať akýsi remeselný kurz, aby sa oživilo, čo minulosť takmer pochovala.

Navyše je potrebné podotknúť, že to nebol kurz ojedinelý a určite by príležitosti pribúdalo ako listov na strome, ale ten, čo stál za jeho vznikom, sa v roku 1935 rozlúčil so svetom. Jeho smrť opäť dala výrobu hračiek do zabudnutia, avšak nie natrvalo.

Vždy sa odkiaľsi vynorili páni majstri, kto-





rí sporadicky venovali čas i úsilie, aby dajakú hračku priviedli do života a v súčasnosti sa Slovensko môže pochváliť štyrmi takými, čo by vedeli azda najviac porozprávať, čo a ako sa vyrába.

DREVO

Pán Ladislav Hedvigi, bývajúci v obci Rimavské Zalužany, je bez debaty muž, ktorý prispieva k najväčšej popularizácii kyjatických hračiek. Pred niekoľkými rokmi dokonca opustil niekdajšie zamestnanie, aby sa remeslu mohol odovzdať s plným nasadením. Stačí ho počúvať a aj neznalec čohokoľvek, čo súvisí s procesom výroby, musí uznať, že ide o vec fascinujúcu, vyvolávajúcu obdiv a skracujúcu dych.

Rozpomenúť si na časy dávne-predávne, nebolo pre neho ťažké, a tak mohol, na potešenie nás všetkých, priblížiť, ako sa zoznámil s drevom a čo ho na ňom azda najväčšmi láka.

„Tak drevo ako materiál je sám o sebe taký

ľudský, teplý. Aj potom, ako sa strom spíli a materiál sa používa, je stále živý. Treba naň dávať pozor, ako je vysušený, alebo aby sa nenamočil. Stále žije a dýcha.

Na začiatku som nemal takú myšlienku, že len kvôli drevu alebo len kyjatické hračky. Ja som vyrastal na dedine, takže ten materiál ma obklopoval, bral som ho samozrejme. Ale je do ruky taký teplý, prirodzený.

Aj tie hračky sa v histórii vyrábali najmä z dreva,“ s radosťou zaspomínal pán Hedvigi, ako drevo tvorilo súčasť dennodenného života. Iste by mu kedysi ani nenapadlo, ako sa napokon jeho život posunie a akým smerom sa bude uberať jeho nespochybniteľná tvorivosť. A hračky, ach, na prvý pohľad by ho nemalo s nimi nič spájať, a predsa.

„Ja som robil nejaké hračky už predtým. Nie som vyštudovaný, ani v rodine nič podobné nemáme, takže som ani nenadviazal na nejakú tradíciu. Ja som v podstate vyštudoval technickú školu, z čoho vyplýva, že počas štúdia som

sa s tým vôbec nedostal do styku. Potom neskôr, v dospelosti, keď som mal už malé deti, tak som začal skúšať nejaké hračky, ktoré boli, samozrejme, z dreva. Bolo to najdostupnejšie a s drevom sa aj najlepšie robí. A ako som začal robiť nejaké pokusy, tak som sa dostal k ľudovým hračkám všeobecne, tie ma tak nejako priťahli. Aj históriou, aj vôbec všetkým. Nie sú to komerčné hračky. Pátral som po nich, aj som ich vyrábala a vtedy som v literatúre narazil na kyjatické hračky. Zaujímavé je, že ja bývam dvanásť kilometrov od Kyjatíc, a ani som nevedel, že sa to tam vyrábalo. Veľmi málo ľudí o tom vie. Našiel som to v knihe aj so vzorom, začal som to skúšať a aj ma to chytilo.“

VZOR

Pre niekoho je možno nepredstaviteľné, ako by taká kyjatická hračka mohla vyzeráť. Akú formu má, prečo by jej mala patriť jedinečnosť a prečo si dávame toľkú námahu, aby sme o nej čo-to zistili a poinformovali každého, kto sa rád nechá s láskou poučiť.

„Hračky z dreva na Slovensku nie sú obzvlášť výnimočné. Všade sa, napríklad, robili koníky, to bola taká najpoužívanejšia téma v hračkárstve. Ale tieto kyjatické hračky sú zaujímavé aj z hľadiska príbehu, akými vývoji si prešli. Už boli skoro na zániku, ale nezanikli. Tiež sú zvláštne tým, ako vznikli popri výrobe ná-

bytku. V Kyjaticiach sa robili nábytky, najmä drevené truhlice, do ktorých sa sypalo zrno. Tie boli zdobené zvláštnym vzorom. Hračky vznikli tak, že nábytok aj o šesťkrát zmenšili a rovnako ho ozdobili, ako keby bol v pôvodnej veľkosti. A potom aj koníky aj všetky ostatné začali zdobiť takýmto vzorom. Práve vzor z nich robí to, čo sú.

Nie je na nich žiadny kovový prvok, všetko je robené z dreva,“ so zanietím vysvetľuje muž, ktorý neváha a pravidelne organizuje vedomosťami a zážitkami presýtené udalosti.

„Robím rôzne semináre. Buď v rámci výstavy, alebo aj osobne, prostredníctvom interaktívnej prezentácie. Zvyčajne je to pre dospelých alebo väčšie deti, hovorí sa o histórii, technike výroby a o všetkých veciach s tým spojených. Na konci ponúkam ukážku, pre deti možnosť vyskúšať si to.

Alebo robievam aj remeselné dielne, a to robím pre deti od 13 rokov. Vek je ohraničený, lebo technika zdobenia si vyžaduje už aj trochu sily a manuálnej zručnosti. Nejde o to, žeby museli byť malé deti nešíkonné, len ich ruka je na to ešte slabšia. Ja im materiál pripravím a potom po dvoch hodinách práce si odnesú svoj výrobok.

Niektorí spraví lepšie, niektorí horšie, ale vyrobíť to dokáže každý.“

A keď je už reč zavadená o deti, ktoré sú vždy





spomínané v súvislosti s hraním sa a s kadečím, čo sa na šantenie využíva (áno, aj hračky), potom nie je možné nespomenúť, či sa im smejú očiská, keď zbadajú kyjatické hračky a či pre terajších malých nezbedníkov predstavujú čosi, čo je v ich ponímaní hodné vlastníctva.

„Deti, ktoré sú, povedzme, v predškolskom veku, na ne reagujú. Aj keď som chodieval po jarmokoch, tak aj rodičia to pre ne nakupujú. Je jasné, že to nie je masová záležitosť, jednoducho kvôli cene, a jednak kvôli tomu, že sú iné spôsoby hry. Ale deti do šiest rokov to vnímajú, reagujú na materiál. Väčšie deti sú už nakazené technologickými vecami, ale menšie si to prezerajú, páči sa im to.

Väčšina sortimentu je určená na edukáciu, niektoré sú určené ako bytový doplnok. Je to aj dosť drahé a väčšie deti sa s tým hrať nebudú.“

VÝROBA

Čo sa týka výroby, tá má, ako inak, vlastný rytmus. Je to ako hra na hudobnom nástroji, tiež musí mať isté pravidlá, a pokiaľ sa nejaké unáhli či celkom vynechá, nuž dokonalá pieseň z toho nepoplynie.

„Ja sa pri výrobe snažím dodržiavať staré princípy, i keď dnes sa môžu používať aj modernejšie prístroje. Vyrába sa to z bukoveho dreva, poväčšine si ho vysušujem sám. Malo by sa pôvodne, hoci nie vždy tak robím, že nepripravujem dosky, ale sa drevo štiepa. Mám pripravené šablóny, tak ich poobkresľujem, vypilujem základný tvar a už pracujem na plohe. Keďže to deti chytajú, nesmú tam byť ostré hrany ani nič také. Tá hračka je tektonická, čo znamená, že sa skladá z viacerých častí, takže všetky jednotlivé časti musím vypracovať.“

Namorím to certifikovanými moridlami. Pri výzdobe je kľúčové kružidlo, musí si ho urobiť každý sám, nedá sa to kúpiť. Na konci má, na rozdiel od klasického, rezný nástroj, s ktorým ja urobím drážku. Robím to do namorenej vrstvy, ktorú potom odstránim a tam sa potom ukáže farba základnej dreveniny. Vznikne tam kontrast. Výzdoba je najdôležitejšia a časovo najnáročnejšia. Keď sa pomýlim, tak musím začať od začiatku,“ nevynecháva Ladislav Hedvigi nič z opisu jeho zvyčajnej práce a pritom sa snaží vravieť tak, aby nebolo vyjadrenie postupu príliš zdĺhavé či náročné na pochopenie. On skrátka vie, ako o tom, čo robí, poučiť múdro a dobre.

Vraj sa v dlžke trvania výrobok od výrobku líši, ale vo všeobecnosti by sa dalo prehlásiť, že väčšie vezmú približne tri dni času.

No a vzory, tie, o ktorých sa zmienil, že sú azda najdôležitejšie...

„Nepoužívam vlastné vzory vôbec. Inšpirujem sa starými vecami.

Robil som aj sériu hračiek, podporenú Fondom na podporu umenia, ktorá symbolizovala vývoj, akým si hračky prešli,“ deklaruje svoj viac ako pozitívny vzťah k tomu, čo by niekto nazval starým, možno dokonca zastaralým.

Tak sa javí, aspoň jedincovi nezaskvätenému, že pri toľkom vyrábaní nie je možné nemať v tvaroch menšieho či väčšieho obľúbenca. Ladislav Hedvigi však na otázku preferencií, či už svojich, alebo tých cudzích, ponúkol mierne prekvapivú odpoveď.

„Nemám obľúbený tvar. Keď robím, robím to za radom. Kohút je trochu netradičný, zatiaľ som podobného tvarovo nenašiel. Ja ho považujem za výnimočného po tvarovej stránke.

Najviac predávam maličkých koníkov, tie sú od záujemcov najžiadanejšie.“

Dodáva, že rozhodujúca je cena, sám si totiž uvedomuje, že nakúpenie si nie všetci smú, vzhľadom na finančné pomery, dovoliť. ■



PRIESTOR PRE ĽUDOVÉ UMENIE

Ladislav Hedvigi, ktorý je zmieňovaný v súvislosti s uvedením kyjatických hračiek do sveta živých, má v terajšku myseľ plnú starostí. Občianske združenie Kyjatické hračky, ktorému predsedá dostalo do daru od cirkvi istú dvestoročnú školu. Je to budova sídliaca pri kostole v Kyjaticiach a je vo veľmi nevyhovujúcom stave, i keď i tento opis je pomerne lichotivý, vzhľadom na nepeknú skutočnosť.

„Cieľom združenia je propagácia takmer zabudnutej výroby, organizovanie prezentácií výrobných postupov, tvorivých dielní a výstav. Pre tieto aktivity plánujeme zrekonštruovať priestory starej školy v obci Kyjaticke, kde sa bude nachádzať aj stála expozícia kyjatických hračiek a nábytku,“ upresňuje Ladislav Hedvigi.

Keď sa ľudia zomknú, a nielen domáci, ale aj zo zahraničia a ruky k dielu priložia, dejú sa zázraky. Preto dávame do pozornosti účet združenia vo VÚB, kde záujemcovia môžu poukázať finančné dary:

SK820200000004218842751

www.ozkyjatickehracky.sk

ĽUDOVÉ HRAČKY

Nebolo by vôbec prehnané tvrdiť, že hračka ako taká je rovnako stará ako ľudstvo. Ak sa totiž zamyslíme a povoláme na pomoc i dobrú priateľku fantáziu, ľahko si predstavíme dieťa túžiace po rozptýlení.

Spracovala **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **MILAN ALBERTI**



V detskej duši nezáleží na tom, aký rok sa prekotúlal do kalendára, dôležitá je len radosť, číry smiech sladší ako zmrzlina a aspoň jedna hračka, čo spríjemní zimu alebo skrásnie leto.

Že súčasnosť ponúka všakovakosť v oblasti hračkárstva, ani nemusím zdôrazňovať, je to záležitosť jasná a nespochybniteľná. Avšak netreba zabúdať, že nie vždy bola doba prajná a občas plynulo najväčšie potešenie

z ľudových hračiek. A veru by sme sa mohli preniesť i do časov dávno minulých, aby sme sa utvrdili, že vtedajším deťom to ani najmenej neprekážalo!

DREVO

Kedysi sa hračka vyznačovala srdcom.

Vyplýva to najmä zo skutočnosti, že sa po ne nechodievalo do obchodov, v ktorých by si deti podrobne všetko-všetučko poprezerali a následne vybrali tie, čo by ulahodili oku i záujmom.

Nie, veru vtedy sa dávalo obzvlášť záležať, pretože poslúžilo i obyčajné drevo, aby vytvorilo neobyčajnú zábavu.

Materiál držali v rukách i rodičia na dedinách, aby potešili potomkov, ale často to bývali i staršie deti, ktoré zasa majstrovali pre mladších súrodencov.

S drevom sa hojne pracovalo, a to nielen preto, že v zmienenom prostredí bolo jednoznačne najdostupnejším, ale na obľúbenosť ho predurčovala i pestrosť. Mohlo sa štiepiť, osekávať, ajajáj, dalo sa porobiť všeličo, tvary od výmyslu sveta prinášali smiech do viacerých domácností.

Ak by sme zostavili zoznam, s čím sa deti zvyčajne hrávali, našli by sa udatní vojaci, krásne bábiky, mocné kone, pre malého jedinca (teda pre jeho šantenie) nenahraditeľný maličký nábytok, kadejaké píšťaly či trúbky.

Osobitý význam mávali hračky, ktoré symbolizovali všedný spôsob života na vidieku, ktorý sa, pravdže, špecializoval na poľnohospodárstvo.

Preto sa v dlani neraz poťažkali z dreva vyrobené vozíky a sánočky.

Nuž a keď sa chcelo ozajstne vybláznit (názaj veľmi), potom sa zhotovila jednoduchá napodobnenina štvorkolesového vozíka, ktorý umožňoval jednak prevážanie nákladu, ale jednak sa na ňom smel vozit i malý človečik.

Koníky sa tu už síce spomínali, ale nedá sa vynechať, že voľakedy bývali rozmanité a ponúkali dvojakú možnosť. Buď sa stvárnili koník sedací, alebo sa raz-dva zhotovil koníček hojdačí. Kto ich pre ratolesť vyrábal, brával do úvahy i región, z ktorého rodina pochádzala, a tak sa dajú vybadať drobné rozdiely charakteristické pre tú či onú oblasť.

Či už však rodiskom bolo čokoľvek, zaiste môžeme len žasnúť, ako sa kone približovali detskému svetu a vystavovali na obdiv vzhľad i bezpečie pre drobné telo.

Pokiaľ ide o vzťah k hudbe či zvukom ako takým, deti dneška sa nelíšia od detí predvčerajška.

Odolať príležitosti môcť si zahrať a prevteľiť sa tak do úlohy speváka či tanečnice, to by chcelo skutočne slonie sebazaprenie.

Niet sa čo čudovať, že rodičia zabezpečovali, aby si ich miláčikovia mali na čom zabrnkať.

Aby som ale bola spravodlivá, písťaly si neskôr vedeli pripravovať aj tí, ktorí z nej najväčšmi ťažili, čo len svedčí o ich šikovnosti a chuťi pustiť sa do ručnej práce.

Jediným zádrhľom bolo, že museli vyčkávať na jar, aby z vŕby poľahky získali, čo potrebovali. Takému nadšencovi nebolo zaťažko nič, a keď jarný mesiac nastal, výskotu a pískotu sa napočúvalo, až uši boleli.

BOLO TO INÉ

Ak by sme sa zahľbili nad účelom či celkovo

prístupom k hraníu sa, potom je treba priznať, že dospelí mienili pre malých čosi viac než len chvíľkové radovánky. Iste, úsmevy na tvárach boli a sú nezaplátiteľné, avšak rodičia predovšetkým konali tak, aby odovzdali aj čosi zmyslupnejšie. Dieťa sa prostredníctvom hračiek mohlo učiť, spoznávať široké i blízke okolie a pripravovať sa na čas, keď i ono opustí poznané a vydá sa do mladosti a neskoršej dospeljej zodpovednosti.

Preto sa tradovalo, že hračkou môže byť pokojne čokoľvek, teda akýkoľvek predmet, ktorý si deti vezmú medzi prsty a venujú mu zopár minút. Nestarostilo sa, odkiaľ sa vynoria, v ktorejkoľvek domácnosti bolo možné vypátrať i maličkosť na hranie.

Hračky, hoc by to jeden človek nepovedal, sa dajú deliť do dvoch skupín.

Po prvé, imitujúce, ktoré, ako už názov sám vypovedá, kopírujú predmety patriace do dospeljej pozornosti.

A po druhé, prostriedkové, tie zasa rozvíjajú pohybovú a rozumovú hru. Dajú sa k nim zaradiť, okrem iného, skladačky či športové pomôcky.

Pýtaš sa, čitateľ, ktoré prevažovali? Odpoved' je viac ako prostá, u detí víťazili hračky imitujúce. Raz darmo, pre dievčatá boli bábiky jednoducho neoddeliteľnou súčasťou rokov detských.

NIKOMU NECHÝBALA

Nepopierateľné bolo, že hračka nechýbala nikomu. Či bola rodina považovaná za zámožnú alebo chudobnejšiu, obe sa smeli pýšiť vecami určenými pre detského nadšenca.

Dokonca nemožno povedať, že by tí, ktorí pobývali v mestách a nemávali až takú veličiznú zručnosť dajako trpeli. Naopak, veď hračka sa robievala z hocičoho, čo gazdinej či hrdému otcovi prišlo do pohľadu. Mohlo to byť cesto, šúpolie, ach, ani niekoľko článkov by nestačilo na opísanie vynaliezavosti. ■



MOTANKA

Voľakedy, keď slovná zásoba znela pomerne kvetnato a spôsobil, akým sa žilo, prichodí súčasníkovi až neuveriteľne, sa všetko vnímalo inak. Odlišnosť sa prejavovala tak v zmýšľaní, ako aj v prístupe k najvšednejším veciam každého dňa, ktoré, pravdaže, prítomnosť už neodmeňuje dajakým zvláštnym povšimnutím.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **GABRIELA BALVIRČÁKOVÁ**

Ťažko sa také niečo vôbec predstaví, avšak bábiky, nádherne nafintené, so šatami hodnými vznešenej princeznej z paláca, v minulosti voňali a dýchali celkom inakším pôvabom a nepotrebovali k tomu také a hentaké koráliky.

Och, kdeže, dokonca sa ani nedá povedať, že by boli vykreované pre účel hry. Ony, hoc neparádnicie, ale predsa zvláštne-prazvláštne, stáli pri mužoch i ženách, aby naplnili ďaleko vyššie ciele.

Aké to ciele, aké rituály, o tom viac povie náš famózný výlet do histórie.

ZÁSNUBNÉ

Bábiky, o ktorých bude reč, sa inak poznajú aj ako motanky. Vyrobené z motanej látky správdzali Slovanov odnepamäti, a ich význam nebol veru zanedbateľný.

Pred 5000 rokmi (vieme to vďaka zachovaným artefaktom), sa muži, pravdepodobne silní junáci, podujali zručne priniesť z lipového dreva zhotovenú bábiku svojej nastávajúcej.

Pravdaže, najskôr ju zabalili do látky, uložili do vrecúška a dievčina-snúbenica potom darček nosievala zavesený na opasku.

Bol to prejav lásky a akéhosi presvedčenia, že tí dvaja sú si súdení, že jednoducho k sebe patria.

TRI KATEGÓRIE

Motanky sú všelijaké, správdzali ľudí dejinami, a vďaka tomu ich možno rozdeliť do troch kategórií.

Po prvé, ochranné amulety, tie mali, samozrejme, zabezpečovať dozor nad nositeľom. Pred zlými silami predsa človek nemohol zostať bezmocný, a tak robil, čo mohol a v rámci boja proti temnotám si volil i bábiku.

Po druhé, motanky rituálne, tie boli neoceniteľnými spoločníkmi pri kadejakých obradoch. A že si Slovania v takých hovelí, to asi ani zdôrazňovať nemusím.

Nuž a po tretie, hračky, áno, aj hrať sa dalo, aj keď pre motanku to bolo zriedkavejšie.

Nesmierne dôležitá je informácia, že bábiky

ky sa nikdy, ale ozaj nikdy, nesmeli stvoriť s tvárou. Vládla silná povera, že len čo motanka splnila funkciu strážkyne, stala sa domovom pre neprajných duchov, a ak nemala tvár, ak jej neboli nadelené oči, nemohla sa pozeráť na členov domácnosti a nedajbože preniesť zlo na nevinných.

MORENA

Zrejme málokto by tipoval, že motankou bola i obávaná Morena. Slúžila svojmu rituálu, ktorý ju odsúdil na každoročné hádzanie do vody, a to v období začiatku jari.

V Legende sa traduje, že ona, opradená tajomstvami, bola bohyňou zimy, paňou smrti. Povestné hádzanie do vôd sa konalo na jar, keď sa jej vláda končila a na miesto nenastupoval nik iný, lež sestra Živa.

MOTANKA SI VIE PRITIAHNUŤ

O motankach by sa našťudovalo kadečo, ale beztak je najlepšie čerpať poznatok od niekoho, kto je s nimi dôverne spojený.

Pani Gabriela Balvirčáková má k téme veľa čo povedať a veru aj povedala a svojou zhorčivosťou obohatila.

Ani to nemusela vyjadriť presnými slovami a i tak bolo celkom zrejmé, že je nimi nadšená, že ju chuť venovať sa im ani zamak neprešla a že si hlboko ctí tradície.

Začalo sa to nevinne, rozvinulo sa to postupne a úspech sa dostavil aj so všetkou parádou.

„S motankami som začala od roku 2010, keď sa vytvorilo občianske združenie. Jeho cieľom je prezentácia tradičných vecí, v tom čase som videla aj prvé takéto bábiky. Postupne sa to tak navádzovalo a od roku 2018 robievame aj





tvorivé dielne,“ prezradila Gabriela Balvirčáková, ktorá veľmi kultivovane a živo rozobrala, čo a ako chodievajú na tvorivých dielňach.

„Zaujímavosťou o tvorivé dielne sú rôzni. Nájdu sa tam aj muži, aj ženy, aj deti. Je také zvláštne, ako si tá bábika, ktorá ani v podstate nie je hračkou, vie pritiahnúť viaceré duše. Je to naozaj zvláštne, mali sme aj mladých mužov, mali sme aj tínedžerov. Nie je to vôbec len čisto nejaká detská záležitosť. Téma si naozaj nájde rôznych ľudí. Veľakrát to aj prekvapí, lebo dopredu sa nedá predvídať, kto všetko bude oslovený a kto nakoniec príde.“

Azda šokujúce by mohlo byť zistenie, ako sa motanky zapáčili i deťom, ako sú priťahované čo i len samotnou myšlienkou, že stačí málo, naozaj málo, a dokážu si čosi vytvoriť vlastnými, hoc drobnými rúčkami.

Gabriela Balvirčáková videla ohníky v ich očiach a vie si i predstaviť, ako motanky obohacovali detstvo kedysi. Potomok sa, napríklad, rozplakal, a aby ho mamička utíšila a osušila mu slzy, vzala drobnosti a pripravila jednoduchú bábiku. A ak sa aj tá neskôr pokazila či znehodnotila, nič to, raz-dva bola na svete druhá.

Hračka so zaujímavým príbehom si získala kadekoho a Gabriela neváhala prezradiť, ako si okolo prsta omotala (veď je to predsa motanka) aj ju.

„Najskôr ma zaujalo, že tá bábika je krásna. Potom som zistila, že ona má za sebou takú hlbokú silu, mágiu a uvedomila som si, že aj my sme Slovania a na Slovensku som sa s tým vôbec nestretla. Je to veľká škoda, že na niečo také krásne, také bohaté, sa v našej krajine zabudlo. Pritiahla ma takým zvláštnym

spôsobom, a keď aj niečo vyrábam, tak je to také zvláštne. Pripravím si nejaké materiály, mám nejakú predstavu, ale nakoniec tá samotná vec ako keby vedela, ako chce vyzeráť. Mnohokrát ani nie je nakoniec vyrobená z toho materiálu, ktorý som si pripravila. A je to vždy krásne, lebo viem, že takto to má byť, že takto to ona chce. Možno to znie tak nadnesene, ale tá motanka ku mne hovorí cez bránu vekov. Som si istá, že ona tu tak chce byť. Vôbec nechce byť zabudnutá, stále má čo povedať aj modernému človeku.“

Iste, motanka by nemala zísť z pamäti, nemala by zísť ani zo srdca. Keby sa tak stalo, vytratilo by sa prepojenie medzi tým, čo odišlo a tým, čo je a ešte len bude. Koniec koncov súčasný jedinec sa ňou môže inšpirovať, ale si ju smie aj preformovať podľa toho, čo on pozná v 21. storočí.

„Pri tvorbe je úžasné, že si motanku môžeme prispôbiť. Pôvodná nemala tvár, ale dnes si ju každý smie urobiť podľa svojho. Môže si ju aj dozdobiť, použiť mašľu, alebo jej niečo vložiť do rúk.“

Je to komunikácia s dedičstvom, pretože sa inšpirujeme tým, čo nám predkovia zanechali a zároveň pridávame niečo ďalšie. Najhoršia je ľahostajnosť. Pokiaľ niekomu niečo prekáža, vtedy to nie je zlé, naopak, je to vec na diskusiu. Ale ľahostajnosť nie je dobrá, vďaka nej umenie môže upadnúť do zabudnutia. Deti by nemali rásť bez toho, aby poznali svoje korene. Veď ako môžeme rásť, keď nevieme, kde sme zakorenení?

Máme za sebou bohaté dejiny a máme byť prečo hrdí,“ uzatvára Gabriela Balvirčáková, ktorú by sa dalo čítať aj počúvať hodiny a hodiny a...





V SLOVENSKÝCH MYKÉNACH SA NAŠLA NAJSTARŠIA HRAČKA

Text **PhDr. LADISLAV OLEXA**

Foto **archív AÚ SAV Nitra**

Hlinená hračka - napodobenina skutočného pôvodného dopravného prostriedku vozíka - sa našla v hrobe cca 5 ročného dievčatka už počas výskumnej sezóny v roku 1980. Výskum pohrebiska i súvekej opevnenej osady z počiatkov doby bronzovej v katastri dnešnej obce Nižná Myšľa realizuje Archeologický ústav SAV Nitra od roku 1977, pričom trvá až dodnes. Počas uplynulých 44 výskumných sezón prebiehali práce pod vedením pracovníkov z košickej pobočky AÚ SAV a od roku 1988 v úzkej spolupráci s odborníkmi z Východoslovenského múzea z Košíc. Predmetná hračka alias model vozíka či taligy bola uložená v hrobe č. 40 pri nohách dieťaťa, v jej korbe bola vložená miniamforka z hliny a prílohou hrobovej výbavy bola aj minimiska. Podľa nálezových okolností ide o unikátny súbor hračiek, jedinečný a možno aj najstarší v Európe. Ďalšie milodary, čo pridali pozostalí dievčatku do hrobu, - záušnice z bronzu, šidlo z kosti a džbánok - poukazujú na to, že sa tak vo viere v jej posmrtný život udialo asi pred 3600 rokmi. Dieťa pochovali v súlade s vtedajšími pohrebnými regulami, a to v skrčenej polohe

na ľavom boku, uložili ho v osi sever - juh s tvárou smerujúcou na východ, čiže k vychádzajúcemu slnku. Uloženie tela nebohej malo pripomínať, resp. imitovať jej spánok. Zaujímavým faktom je to, že vozík bol do hrobu vložený bez koliesok, a to možno z rituálnych dôvodov, aby bol tak natrvalo znemožnený jeho pohyb. Ovšem mohol mať pôvodne kolieska z dreva a tie sa už nezachovali tak ako iné predmety a odevy z organických látok. Na starovekom pohrebisku pri Nižnej Myšli sa dosiaľ preskúmalo 817 hrobov. V niekoľkých stovkách z nich boli pochované deti, občas tiež v spoločných hroboch s dospelými. Podľa milodarov je zrejmé, že vtedajšia spoločnosť bola sociálne rozvrstvená, dieťa z hrobu č. 40 patrilo skôr k privilegovanej vrstve. Pri systematických prácach sa našli fragmenty iných hračiek, miniatúry nádob i nástrojov, hrkálky, amulety a malé šperky, čo nepriamo dokladajú niekdajší rôznofarebný vnútorný svet vtedajších detí, v mnohom pripomínajúci hravosť dnešných. Preto sa právom naša hračka dostala aj do učebníc dejepisu pre piatakov základných škôl. ■



TIP NA VÝLET

NIŽNÁ MYŠĽA

V okolí Nižnej Myšle na lokalite zvanej Várhegy (len 15 km južne od Košíc) sa nedalo poriadne orať. Pluh občas zavadil o nejaký tvrdý predmet. Raz sa z neho vykľula kosť, inokedy niečo kamenné, bronzové alebo hlinené. Keď už takýchto prípadov bolo viac a zdalo sa, že z črepov by sa dali poskladať misky, hrnce alebo džbány, začalo sa uvažovať, kto a kedy mohol tieto veci nechať ladom.

Text MILAN KOLCUN

Foto LENKA ŠINGOVSKÁ

Koncom 19. stor. sa touto lokalitou začali zaoberať aj tí, ktorým ich manželky nikdy nebudú pripadať staré, lebo pracujú s omnoho starším materiálom - archeológovia. Komplexný výskum sa však rozbehol práve takto v júli, dokonca v dobre zapamätateľný dátum 7.7.1977. Odvtedy odkrývajú opevnené osady spred 3500 rokov a pohrebisko. Ide o najdlhšie vedený systematický archeologický výskum na Slovensku. Už 43. sezónu ho vedú archeológovia Ladislav Olexa a Dá-

rius Gašaj. Vďaka úsiliu stoviek archeológov zo Slovenska i zo zahraničia už pomerne presne vieme, kde v dobe bronzovej ľudia žili, aké príbytky mali a čo v nich bolo.

Podľa množstva kostier sa identifikovalo pohrebisko. Tie v nich väčšinou neležia sami, ale sú obklopené nádobami na nápoje, potravu, zbraňami, pracovnými pomôckami a nástrojmi, šperkmi, skrátka všetkým, čo by im v posmrtnom živote, podľa vtedajších predstáv, nemalo chýbať. Niektoré mali

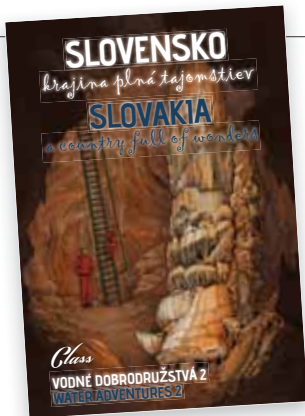
aj polámané hnáty alebo oddelené lebky, to iste preto, že ich obetovali alebo sa obávali ich možného návratu z druhého sveta. Všetky ležia, tak ako bolo zvykom, v skrčenej polohe muži s hlavou na juh, ženy s hlavou na sever, s tvármi otočenou na východ. Doteraz sa našlo presne 805 hrobov, no mohlo by ich byť až takmer 1000. Nižná Myšľa tak patrí k najrozsiahljším starobronzovým nekropolám známym z Karpatskej kotliny. Táto kultúra má svoj názov otomansko-füzesabonská (1700-1400 pred Kristom) a vyvíjala sa v tom istom čase, keď písali svoje dejiny Mykény, Kréta, Trója, Chetitská alebo Egyptská ríša.

Niektoré vykopávky sú ešte staršie než starovek. V tejto lokalite sa vyskytovali už pravekí lovci sobov a mamutov možno kvôli nezamrzajúcemu termálnemu prameňu

pri Koscelku. A ten bol asi dôvodom, prečo sa tu aj po bronzovej ére usadili Germáni, ba dokonca je tu potvrdené i jedno z najstarších slovanských osídlení na území Slovenska.

Najlepšie je však vidieť na vlastné oči nielen tieto písienká teraz pred vami, ale aj skutočné exponáty, ktoré tvoria Myšľianske obecné múzeum. To sa nachádza v budove bývalého myšľianskeho kláštora a radi ho otvoria trebárs po požiadaní na tel. č. 055-698 01 24 (Obecný úrad Nižná Myšľa). Svetovo známym exponátom je hlinený vozík - hračka, ktorý je nielen symbolom tohto múzea, ale jeho fotografiu nájdeme aj v našej učebnici dejepisu. A keď tam budete, vydajte sa aj do rodiaceho sa archeoskanzenu priamo na miestach, kde sa kope i v týchto dňoch.





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 slovných 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 čistiarne 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 oddiaľime? 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-shopoch.



Hana sniva 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 vyčíslif 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 netuší. Mama ju opustí 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 zavoní 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.

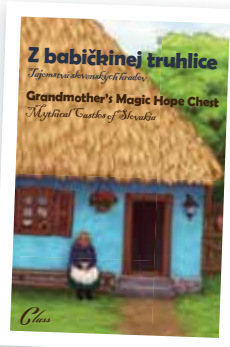
Ako Barbora, dievča z minulosti, ovplyvňuje Sárin život a prečo nádej zomiera na jeseň? Kým to čarovné obdobie trvá, ešte nič nie je stratené...

V predaji v kníhkupectvách.



Cieľom publikácie *Z babičkinej truhlice* s podtitulom *Tajomstvá slovenských hradov* je oslovif nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej chalúpkke uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčenciev, ktoré žijú ďaleko. Babička chce vo vnúčencoch zanechať vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojim milovaným vnúčencom sa rozhodne 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





Slovensko-anglická kniha



DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

Tešíme sa z nového titulu vydavateľstva Class, ktorý obohatil knižný trh a detský svet.

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

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.

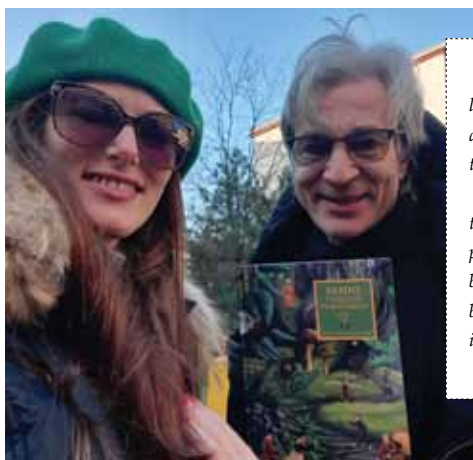
O PRÍBEHU

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 – piadimužíka. 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 by to nešťastie. Ošemetnú situáciu vyrieši deduško Permon, ktorý nečakanému návštevníkovi navrhne, že ho zmenší a dovoľí 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...



„Tajomný svet permonikov strážiach podzemné bohatstvo je neodmysliteľnou súčasťou baníckej histórie. Pútavo napísaná kniha cieľavedome oboznamuje čitateľa so vzácnymi nerastnými pokladmi Slovenska, bezpečne ukrytými v hĺbkach zeme pred nepovolnými návštevníkmi. Múdri a oddaní permonici starostlivo ochraňovali baníkov a pomáhali im v ich ťažkej práci. Aj keď ich baníci nevideli, uviedomovali si ich existenciu a prístupovali k nim s rešpektom. Permonici sú nehmotným kultúrnym pokladom Slovenska.“

PaedDr. Pavol Martinovec (učiteľ)



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

Čo spája všetky naše bane, nech sa v nich ťaží čokoľvek? Záhadné bytosti zvané permonici! 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. Odteraz o každej zo šiestich bani budete vedieť viac než jej názov. A riskujete aj neodolateľnú chuť ich navštíviť.“

Milan Kolcun (spisovateľ a turistický sprievodca)



Košice na každý deň
366 tipov na použitie mesta
Potulky mestom Košice /9./
Autor: Milan Kolcun
Zvesela vydal autor vlastným
nákladom v roku 2021.

NÁVOD NA KAŽDODENNÚ MESTSKÚ ZÁŽITKOVOSŤ

Milan Kolcun prišiel, uvidel a... dostal nápad. Veď ak má niečo takéto Londýn, prečo by to nemohli mať i Košice?

Pripravil **PETER BÉREŠ**

Stačí sa nechať ovplyvniť a nebať sa pritom malosti. Navyše, ak v nej možno nájsť i presahy závanu svetovosti. Aké jednoduché. Stačilo to už len domyslieť, spísať a vymyslieť názov. Kniha *Košice na každý deň – 366 tipov na použitie mesta* je zhmotnenou inšpiráciou s istým presahom medzi megalopolisom a nami. Prečo by nám mala padať sánka z každodenných možností v Londýne, keď nám môže padať z každodenných možností v Košiciach?

Výsledok? Presne toľko tipov a možností, koľko je dní v roku – 365 plus jeden/jednu navyše – obsahuje táto publikácia návodov na trávenie aspoň časti ktoréhokoľvek dňa v kalendárnom roku v druhom najväčšom meste Slovenska. Upozorní, na ktorých miestach pobudnúť dlhšie, na ktorých sa aspoň kratšie poprechádzať (s otvorenými očami), kde možno čo vidieť (tiež s otvorenými očami), kde sa pristaviť, kde zabaviť, kde ochutnať rôz-

ne špeciality... Pri každom z tipov autor pridáva zaujímavosti o danom mieste, umeleckom diele, fenoméne či podujatí. Knihu dopĺňajú ilustrácie na tému mesto Košice od dvanástich mladých ilustrátorov. Každý z mesiacov roka výtvarne doplnil svojou tvorbou jeden ilustrátor/-ka, čo možno vnímať aj ako miestnu autentickú generačnú výtvarnú výpoveď.

Neváhajte, len odvahu! Staňte sa (ešte viac) Košičanom a to zážitkovým spôsobom! Milanovi Kolcunovi je v tomto prípade jedno, v ktorý deň roka jeho (knižnému) väbeniu podľahnete.

O autorovi

Milan Kolcun (*1969)

Už vyše dve desaťročia sprevádza turistov i Košičanov svojim rodným mestom a odkrýva im jeho rozmanité roviny tak, ako ich dokáže vnímať zrejme iba on. Neponúka len to, čo o meste pravdepodobne tuší väčšina – napríklad jeho hlavné dominanty – ale najmä pestré súvislosti, presahy, historické i dobové kontexty, ľahko prehliadnuteľné no významné drobnosti, početné zaujímavosti... V ponuke už má viac ako 100 (!) tém a trás prechádzok mestom a jeho zákutiami. Kolcunova pútavá prezentácia svojho rodiska pritom presiahla jeho hranice. *Potulky mestom Košice* (www.potulka.sk) tak lákajú i cezpoľných, či záujemcov až spoza hraníc.

Kolcun je i usilovným autorom, veď na svojom konte má 14 rôznych publikácií. Napríklad knižné vydania *Potuliek mestom* zamerané aj na *Košické detaily* či *Štýly krásy v Košiciach*. Zozbieral *Košické povesti a legendy*, *Košická čítanka* upriamuje na desiatky autorov, v ktorých literárnej tvorbe sa objavili Košice. Keďže ovláda tri jazyky, tak i prekladá. Zo španielčiny napríklad i nadčasovú poviedku Amada Nerva *Diamant nepokoja*. Názor na súčasnosť svojsky vyjadril v románe *Najnovší hriech*, poeticky sa prejavil v básnických zbierkach *(Z)vrátené (po)city* a *Hore bez názvu*.

Košické Štátne divadlo hostí autorskú talk-

show Milana Kolcuna s názvom *Bez šepkára*, ktorá od roku 2013 prilákala do hľadiska divadelnej Malej scény už tisícky divákov. Program prenikol do širšieho mestského povedomia najmä prezentáciou pozývaných necelebritných hostí, ktorí sú však zaujímaví svojou prácou, životným poslaním. Jedinečnosť *Bez šepkára* tkvie v tom, že Košičanom ponúka (najmä) príbehy o (ne)známych, ale o to zaujímavejších Košičanoch. Milan Kolcun tak i na divadelnej scéne zaujme tým, čím na svojich Potulkách či vo svojej publikačnej činnosti. Približuje mesto, v ktorom žije, v jeho rozmanitej podobe. Návštevníkom i domácim ponúka jeho svojský ráz a dobový kolorit. ■



Jeden z ilustrátorov Ondrej Pastirik a Milan Kolcun

Knihu si zakúpite u autora
0905 550 656 | bezsepkara@gmail.com



VÝSTAVY - SÚČASŤ MODERNÉHO KNIŽNÍČNÉHO VZDELÁVANIA

Moderná doba prináša nové trendy a nové možnosti. Inovatívnym zmenám sa nevyhli ani výstavy. A keďže sa ukázalo, že sú naozaj vhodnou doplnkovou formou pre spoznávanie nepoznaného, prestali byť výsostnou záležitosťou galérií a múzeí.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**

Foto **archív KMK**

Pri obhliadnutí sa do minulosti zistíme, že v ponuke knižníc výstavy často úplne absentovali, alebo, ak sa aj konali, boli veľmi úzko profesijne špecializované. Súčasnosť to zmenila. Dnes sú výstavy súčasnosťou moderných knižníc. Majú v knižničných priestoroch svoje stále miesto a knihovníkom pomáhajú vzdelávať, inšpirovať a baviť, alebo vhodne poslúžia pre vyplnenie voľného času. A keďže hlavným cieľom kurátorov je získať si čo najviac záujemcov, výstavy dostávajú nielen zaujímavý, ale aj kreatívny a interaktívny charakter. Úlohou knižníc potom je pomôcť im vhodným umiestnením a pridanou hodnotou

sú sprievodné skupinové podujatia. Potom to už je len a len na jedincovi, či pojme návštevu výstavy ako formu zábavy, alebo odchádza s novými vedomosťami a inšpiráciami.

Skúsme nahliadnuť, aké zaujímavé výstavy sa nám podarilo pripraviť pre našich čitateľov v Knižnici pre mládež mesta Košice.

KNIHA AKO UMENIE

Výstava unikátnych diel Františka Cimboláka bola skvelou príležitosťou ako predstaviť jedinečné nadanie tohto košického umeleckého kníhviazača. Svojej práci, ktorá mu je záro-

veň koničkom, sa František Cimbolák venuje dvadsaťpäť rokov. Svojou zručnosťou dáva starým či poškodeným knihám druhú šancu a preto ho možno môžeme nazvať aj lekárom kníh. Najstaršou, ktorú sa mu doteraz podarilo opraviť bol malý päťjazyčný slovník zo 16. storočia tlačený švabachom. Čo jeho prácu robí ešte zaujímavejšou? Baví ho knihám zhotovovať unikátne umelecké obaly. Prevažuje koža, ktorú rád kombinuje s inými materiálmi ako napríklad kamienky, korálky či iné kovové spony a komponenty. Ale snáď môžeme prezradiť, že láske k tomuto pomaly vymierajúcejmu remeslu predchádzala v detstve láska k vôni papiera a kresleniu. Aj preto si zvolil štúdium na strednej polygrafickej škole. Neskôr sa rozhodol rozšíriť si vzdelanie na Prešovskej univerzite, aby mohol svoje vedomosti a zručnosti odovzdávať mladšej generácii ako odborný pedagóg. Nikdy sa ale nevzdal sna mať vlastnú dielňu. Ten sa mu začal plniť

po úspechu v súťaži umeleckej knižnej väzby, ktorá mu priniesla prvú sľubnú zákazku a pre archív mesta zhotovil dar pre zahraničnú prezidentskú návštevu. Úlohu bravúrne zvládol a výnimočné prevedenie mu otvorilo dvere k ďalším, čím ďalej lukratívnejším zákazkám. Diela majstra knihára mohli už spoznávať ľudia nielen na Slovensku ale aj v rôznych iných krajinách (Nový Zéland, Austrália, Severná Amerika, Brazília). Objednávatelmi alebo príjemcami knižných unikátov boli napríklad Otto von Habsburg, kráľovná Alžbeta II., poľský prezident Aleksandr Kwaśniewski či bývalý slovenský prezident Rudolf Schuster. V roku 2000 majster Cimbolák zhotovil na zákazku Kráľovskú kroniku Slovenskej republiky, určenú na zápisy návštev nášho hlavného mesta, ktorá váži až 55 kg a pýši sa rozmermi niečo cez 1,5 x 1 m. Jedinou je rovnako Kronika mesta Košice s rozmermi 0,72 x 0,53 m a váhou viac ako 25 kilogramov, k nej prislúcha aj ochranná drevená kazeta s váhou 10 kilogramov. Verejnosti bola oficiálne predstavená na otváracom ceremoniáli Európskeho hlavného mesta kultúry 2013 a slúžila na zápisy vzácných návštev Košíc. V súčasnosti je uložená v archíve mesta Košice. Ak vás tieto informácie zaujali a nemali ste doteraz možnosť spoznať diela majstra Cimboláka alebo ste nestihli ich výstavu, stále sa môžete potešiť vzhľad-



nutím krátkej videoprezentácie, ktorú naša knižnica zverejnila v rámci projektu Vianočná knižka sa otvára 2021 na webovej stránke www.kosicekmk.sk. Veľa ďalších zaujímavosti si viete prečítať i z našej reportáže Knižné majstrovstvo Františka Cimboláka, uverejnenej v časopise Knižnice pre mládež mesta Košice Svet (z) kníh č. 3/2021.

MESSAGE 4U

Cieľom výstavy zostavenej z ručne písaných odkazov seniorov mladšej generácii, bolo odkryť silné príbehy a dostať možnosť odovzdať ďalej životné skúsenosti. Táto špeciálna výstava bola prirodzeným vyústením projektu #POČÚVAJME STARŠÍCH prebiehajúceho v rámci aktivít mesiaca úcty k starším. Knižnica touto formou poskytla priestor čitateľom – seniorom a klientom troch košických sociálnych zariadení, aby do predtlačенých plagátikov vkladali svoje posolstvá, prania či túžby s prísľubom, že ich všetky zverejní, aby sa o nich dozvedelo, čo najviac ľudí. „Vážte si, že sa môžete vzdelávať a cestovať; Nezabúdajte na starších; Neberte drogy; Peniaze nie sú všetko; Prejavte úctu starším, pekné slovo pohladí ich dušu; Všetko je vo vašich rukách, život je krásny, len ho treba brať zodpovedne; Lúbtu sa a budete milovaný; Dajte blízkym viac lásky a objatí; Žite správne, čestne, múdro a spravodlivo; Porozmýšľajte nad každým svojim životným rozhodnutím; Buďte láskaví k ľuďom, sebe, zvieratám a prírode....“ aj takto zneli slová, ktoré odzneli najčastejšie.



TAK TO VNÍMAM JA

Výstava pozostávajúca z výtvarných prác žiakov MŠ Hrebendova z Mestskej časti Luník IX., na ktorých vďaka farbičkám a ešte farebnejšej fantázii ožili aj tie najtajnejšie sny detí z marginalizovaného prostredia.

MAPOVANIE KULTÚRNEHO A HISTORICKÉHO DEDIČSTVA

Výstava návštevníkov prevádza nádhernými ilustráciami Zuzany Fuskovej, ktoré vznikli v rámci projektu a knižnej série Lenky Šingovskej: Slovensko - krajina plná tajomstiev, pri čítaní ktorej si deti môžu upevňovať vzťah k našej krajine, k jej historickému, prírodnému a kultúrnemu bohatstvu.

Doba žiaľ nie je priaznivá ani k podujatiam knižnice, ani k jej výstavám. Kým v dobe predkovidovej sme ku každej výstave v knižnici robili naozaj množstvo sprievodných aktivít pre všetky vekové kategórie, teraz sme radi, ak môžeme našim čitateľom a návštevníkom vôbec povoliť vstup do priestorov. Asi aj preto sme prišli s novinkou – zverejňovaním krátkych videoprezentácií k výstavám, ktoré dokážu záujemcov aspoň takto virtuálne, preniesť k nám a výstavy si, hoci aj z domu, kedykoľvek popozerať.



RODINA A ZDRAVIE

JANUÁR - FEBRUÁR 2022

Class

PRECHLADNUTIE

**LIEČIVÉ ČAJE
NA POSILNENIE IMUNITY**

PÄŤ HRAČIEK STAČÍ

PLOCHÉ NOHY

**MONTESSORI VENOVALA DUŠU,
ABY ZMIERNENILA ĽUDSKÉ UTRPENIE**

MONTESSORI PEDAGOGIKA

**NAĎA A JEJ BOJ
SO SKLERÓZOU MULTIPLEX**





INTERNETOVALEKAREN.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKOSLOVENSKU

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



~~5,94 €~~
4,20 €

**IBSA
SOLMUCOL 180**
SIRUP
180 ML



~~7,34 €~~
5,08 €

**COLDREX
MAXGRIP**
S PRÍCHUŤOU CITRÓNU
10 VREČIEK



~~9,07 €~~
5,44 €

**STREPFEN
SPREJ 8,75 MG**
ORÁLNA ROZTOKOVÁ
AERODISPERZIA 15 ML



~~8,31 €~~
4,99 €

**NESTLÉ
SUŠIENKY
MASLOVÉ**
180 G



~~3,27 €~~
2,40 €

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



~~21,90 €~~
11,69 €

**MEDOCHEMIE
DIAS BEAUTY**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
60 TABLIET



~~17,77 €~~
14,49 €

**EUCERIN
PLEŤOVÉ OLEJOVÉ SÉRUM**
EUPROTI VRÁSKAM
ELASTICITY + FILLER 30 ML



~~40,59 €~~
33,11 €

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



~~11,20 €~~
7,60 €

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE**
HREJIVÉ
250 ML



~~8,50 €~~
6,22 €

**OXYGEN
KYSLIKOVÁ FĽAŠA**
PRENOSNÁ
14 L



~~24,90 €~~
16,90 €

**SEPTODERM-V
S ROZPRAŠOVAČOM**
DEZINFEKČIA NA RUKY
500 ML



~~6,60 €~~
4,84 €

LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE



RADA LEKÁRNIKA

PRECHLADNUTIE



Povedzme si na rovinu, začiatky sú ťažké. Nehovoriac o začiatkoch nových rokov. Po často strastiplnom bilancovaní a uzatvorení uplynulého roka bývame plní odhodlania a motivácie čo - to zmeniť, najlepšie asi všetko a radikálne od podlahy. Či už sa naše odhodlané novoročné predsavzatia zakladajú na realite alebo si v plánoch odvážne ulietavame za hranice vlastných možností, naše úspechy či pády budú vždy do veľkej miery závisieť od jedinej veci – zdravia. Ťažko je totiž urobiť rózny a energický prvý krok v novom roku, keď jediné na čo máme chuť a najmä silu je ukryť sa pod deku a vyfúkať si nos (dnes už asi devätnásť raz...). Prechladnutie s nádchou a chrípka sú dobre známe nepríjemnosti, ktorým sa väčšina z nás počas chladných mesiacov jednoducho nevyhne.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Všeobecným pojmom prechladnutie označujeme infekcie horných dýchacích ciest, ktoré môžu byť vyvolané širokou paletou vírusov, pričom najčastejším pôvodcom sú rhinovírusy. Šíria sa vzduchom, takže nákaza vzniká predovšetkým tesným kontaktom s už nakazenou osobou. Vírusy vstupujú do tela prostredníctvom slizničných membrán ústnej dutiny, nosa či očí. Do dvoch dní od kontaktu s vírusom sa prejavia typické život neprijemňujúce symptómy, medzi ktorými zohráva hlavnú úlohu nádcha. K celkovým príznakom sa pripája kýchanie, slziace oči, pokašliavanie,

podráždenie hrdla, bolesti hlavy a niekedy aj mierne zvýšená teplota, ktoré sú prejavom imunitnej odpovede ľudského tela na infekciu. Keďže prechladnutie patrí medzi mierne ochorenia, stav postihnutého sa zvyčajne poznateľne zlepši do siedmych dní, hoci niektoré symptómy môžu pretrvávajúť aj dlhšie ako týždeň. Vo veľmi výnimočných prípadoch sa môžu objaviť vážnejšie komplikácie a to najmä u starších ľudí a ľudí s oslabeným imunitným systémom, keď sa k vírusovej pridružuje infekcia bakteriálna.

Chrípka, to už je ale iná káva. Napriek zau-



Zinok

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

Živanému zlahčovaniu tohto ochorenia, ide o vysoko nákazlivé a rýchlo sa šíriace ochorenie dýchacích ciest. Pôvodcom je vírus chrípky (typ A, B, C), ktorý tak ako je to u vírusov spôsobujúcich prechladnutie, je pomerne premenlivý a takmer každú chrípkovú sezónu v populácii prevláda iný typ. Podobne ako prechladnutie, aj chrípka sa teda šíri kvapôčkovou infekciou. Prekvapivý je fakt, že vírusu chrípky sa dobre darí práve v mrazivom chladnom období, kedy sa jeho kvapôčky rozbíjajú na menšie a ľahšie a tým pádom sa vo vzduchu udržia dlhšie. Odlíšiť chrípku od

ostatných chorôb dýchacieho systému nebýva jednoduché. Príznaky chrípky majú omnoho rýchlejší nástup zo stavu plného zdravia. Typická je veľká únava a celková slabosť, bolesti hlavy, kĺbov a svalov sprevádzané zvýšenou teplotou, zimnicou, triaškou a dráždivým kašľom. Po niekoľkých hodinách sa môže pridať aj nádcha a bolesť hrdla. V porovnaní s chrípkou prechladnutie nemá taký náhly nástup, neprejavuje sa horúčkami či bolesťou „celého človeka“, je ohraničené len na horné dýchacie cesty a celkový priebeh je miernejší bez komplikácií, má kratšie trvanie. Pri

nekomplikovanej chrípke symptómy do piatich dní odznievajú, hoci celkové uzdravenie zvyčajne vyžaduje aspoň dva týždne. Vírus chrípky však oslabuje sliznicu dýchacích ciest, čím dláždi cestičku pre baktérie, ktoré sú zodpovedné za vznik zápalov ucha, prínosových a čelových dutín (označované ako sinusitídy), priedušiek či dokonca zápalov pľúc, ktoré u rizikových osôb môžu viesť až ku smrti. Obzvlášť ohrozené sú malé deti, starší ľudia, osoby s poruchami imunity či pacienti trpiaci chronickými ochoreniami (napr. srdcovo-cievne choroby).

Medzi rozhodne najefektívnejšiu prevenciu pred nákazou vírusmi spôsobujúcimi choroby dýchacích ciest patrí jednoznačne pravidelné a časté umývanie si rúk. Dôležitosť tohto opatrenia sa prehlbuje s prihliadnutím na fakt, že vírus chrípky dokáže prežiť na odevoch a predmetoch kontaminovaných kvapôčkovou infekciou (v závislosti od druhu povrchu) 8 až 48 hodín! Neochvejné mesto z hľadiska prevencie chrípky si stále drží očkovanie, ktoré je odporúčané aj Svetovou zdravotníckou organizáciou, a to predovšetkým pre vyššie spomínané rizikové skupiny ľudí. V čase epidémii chrípky je rozumné vyhýbať sa preplneným miestam a ak je to možné, udržiavať odstup od infikovaných osôb. Samozrejmosťou by mala byť racionálna strava bohatá na vitamíny.

Terapia je symptomatická. Po porade s lekárom a lekárnikom je možné vybrať vhodný liek na tlmenie konkrétnych príznakov. Pri zvýšenej teplote a bolestiach svalov či kĺbov je vhodné zvoliť lieky na báze paracetamolu. Na trhu existuje celý rad nosových sprejov a kvapiek, ktoré uľahčia dýchanie, no treba mať na pamäti, že ich súvislé použitie je obmedzené na týždeň, inak hrozí riziko vzniku tolerancie na účinnú zložku ako aj závislosti. Lekárne ponúkajú taktiež širokú škálu liečivých prípravkov vo forme pastiliek, sprejov

a kloktadiel s dezinfekčnými či protizápalovými účinkami pri ťažkostiach s bolestivým hrdlom, ktoré je však potrebné poctivo užívať v stanovených intervaloch. Dostupné sú taktiež sirupy a kvapky napomáhajúce zvládať záchvaty kašľa. Z hľadiska zvýšenej potreby vápnika pri zápalových procesoch, ktoré komplikujú priebeh chrípky či ako podporná liečba pri zachrípnutí, kašli a zapálenom hrdle je vhodné užívanie kalciového sirupu. Ten je najnovšie dostupný v kombinácii s vitamínmi a vo výborných príchutiach, ktoré rozhodne ocenia hlavne tí najmenší pacienti. Podľa mnohých vedeckých štúdií má veľký potenciál zinok, a to pri čo najskoršom podaní po objavení sa prejavov – skracaje trvanie ochorenia a závažnosť príznakov. Vitamín C prekvapivo podľa dostupných údajov nemá vplyv z hľadiska prevencie týchto ochorení, avšak ako nevyhnutná súčasť pre fungovanie imunitných reakcií má stále svoje miesto ako podporný prostriedok liečby. Ako lekárnik pripomínam, že antibiotiká skutočne nie sú vhodné na primárnu liečbu vírusových infekcií a ich bezhlavé a neopodstatnené predpisovanie lekármi a užívanie neinformovanými pacientmi je skutočnou hrozbou pre zdravie jedinca a z dlhodobého hľadiska aj celej spoločnosti!

Nezabúdajme však, že základom úspešného boja s prechladnutím alebo chrípkou je dostatočný príjem tekutín a hlavne v prípade chrípky je nevyhnutné ochorenie vyležať doma v pokoji s dostatkom spánku a umožniť tak telu zatočiť s vírusmi a zregenerovať. Ak už teda nemáme dostatok sebaúcty, aby sme na pár dni dobrovoľne vystúpili z kolobehu pracovných povinností, lebo „treba zarabať“ a „nedá sa“, tak pomyslime aspoň na ľudí vo svojom blízkom okolí, keďže okrem seba aj ich takto ohrozujeme svojou nezodpovednosťou na zdraví. A to si za peniaze údajne ešte stále nekúpime. ■

PRI ZAKÚPENÍ 3 ks Doktor Sirup získate...



...bezkontaktný
**TEPLOMER
ZADARMO!**



**Infračervený
bezkontaktný
TEPLOMER!**

PHARMAPROGRESS



ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

LIEČIVÉ ČAJE NA POSILNENIE IMUNITY

Šípký

Liečivý čaj zo šípok je najlepším priateľom v zime, pretože je možné, že pre jeho silu, nebudú telo zaťažovať nijaké nepríjemné choroby.

Na jeho konzumáciu je potrebné zadovážiť si: 2 ČL vysušených a pomletých šípok, 4 deci vody, hrnček a sitko.

Nazbierané šípky (najlepšie je ich pohľadať v období prvých mrazov), je nutné poumývať v teplej vode a následne nechať prirodzene preschnúť na plechu. Takto vyschnuté by sa mali pomlieť na drť a opätovne dať na preschnutie, tentoraz v rúre na 40 stupňov. Dve čajové lyžice rozdrvených šípok sa potom zalejú vriacou vodou a vypijú sa zhruba po 11 minútach lúhovania a scedenia. Pitie šípkového čaju zaručene postaví na nohy.

Zázvor

Na zahrievací zázvorový čaj budeme potrebovať čerstvý zázvor, med, citrón, klinčeky, celú škoricu a vodu. Do hrnca dáme variť 1,5 litra vody. Koreň zázvoru očistíme a nastrúhame na jemnom strúhadle. Väčší citrón vyžmýka-

me. Vriacou vodou zalejeme 5 lyžičiek nastrúhaného zázvoru, 6-8 klinčekov, 1-2 celé škorice. Necháme lúhovať 5 minút. Zázvorový čaj precedíme cez sitko. Po vychladnutí na 60 °C osladíme medom a dochutíme citrónom. Na zdravie!

Jablko a bobkové listy

Pravidelná konzumácia nápoja z bobkových listov a jablka uľaví telu od rôznych neduchov. Zmierni zápal kĺbov, posilní imunitný systém, pomáha pri boji s ochorením dýchacích ciest. Spomaľuje starnutie buniek a zmiernuje migrénu.

K uvareniu tohto všeliaku bude sa potrebovať 1 jablko, 3 sušené bobkové listy a 1 liter vody. Na dochutenie sa odporúča zvoliť škoricu a med.

Do vriacej vody pridáme bobkové listy a škoricu. Povaríme 5 minút. Pridáme na drobné kúsky pokrúpané neolúpané jablko. Prikrýjeme pokrievkou, odstavíme zo sporáka a necháme 10 minút odstáť. Nápoj sa môže osladiť medom. Odporúča sa popíjať ho ráno nalačno, alebo večer pred spaním. ■

DARY ZEMĚ

Himalájska soľ



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

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 peččeň. 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. Dopĺňajú 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

Slnčnicové semienka BIO



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



PÄŤ HRAČIEK STAČÍ

Keď som bola malá, neviem, či som mala šesť a či sedem rokov, v obchodnom dome som rukou zavadila o bábiku v čipkových šatôčkach. Ležala si v škatuľke, zabalená do ružového obláčika a jemné, dlhé vlasy jej lemovali tvár. Niežebych som predtým nevlastnila neživé princezné, ktoré v mojom súkromnom svete slúžili len na osobné potešenie a skrátenie si detskej chvíle, ale ona, to bolo čosi viac.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **pixabay**

Nádhera s topánkami na vysokom podpätku a jej oblečenie akoby ušité z cukrovej vaty.

Áno, vo veku, ktorý ma držal v pazúroch a nepustil, až kým mu to neprikázala puberta, som fantazirovala iba o hračkách. Koľko získam, aké budú a aké nezbednosti s nimi povyvádzam.

Nie je to nič nezvyčajné, dieťa jednoducho chodí po inej zemi, zloženej z hier, smiechu a zvonivých zvukov. A rodičia, áh, tí by sa aj vydali na opačný koniec sveta a vykúpili všetky vláčky z dreva, autíčka so schopnosťou napodobňovať ľudskú reč či zábavky, ktoré najmä v 21. storočí ohúria vynaliezavosťou aj dospelého.

Dospelí stavajú pre potomkov vlastné kráľovstvá, v ktorých je pravidlom dopriať čo najviac. Či je to zlé? Ale kdeže, veď láska je raz taká, pobila by aj draka, ak by priniesla úsmev a vykúpenie. Iná otázka už je, či je to aj správne.

ZÁSADY

Mária Montessori, žena, ktorá žila v dávnejšom storočí, ale vedela viac než by sme oča-

kávali, ponúkla odpoveď a nepreháňam, keď tvrdím, že ňou viacerým odplašila reč.

Ona totiž vravela, že dieťa nepotrebuje toľko hračiek, a že mu stačí iba päť, pričom dôkladne vymenovala a vysvetlila, prečo si také čosi myslela. Skôr než sa ale vrhneme na zoznam a predostrie sa päť zázračníc, dovoľme si vdýchnuť múdrosť onej osobnosti a nechajme sa ňou poučiť. Niekoľko zásad, ktoré slúžia i teraz, azda poskytne svetlo pre toho, kto by v záležitosti voľného času ratolesti akosi stále tápal v nevedomosti.

Mária Montessori vyjadriala neochvejné presvedčenie, že čokoľvek sa kupuje, či je to bábika a či umelý riad aj s umelou zeleninou, je akousi napodobeninou. Vraj deti stískajú v rukách predmety, ktoré sú súčasťou neľahkého údeltu dospelého, a skutočnosť, že sú vedené k ich používaniu, je dôkaz neprestajnej imitácie.

Dieťa nepotrebuje nepravú mrkvu, nie, ono by potrebovalo najsť bezpečné miesto pri mame a so skutočnou vareškou (samozrejme, pod dozorom a s jasnými inštrukciami), variť ozajstné jedlo.



Nemenej dôležité je i vyjadrenie, že ani tisíc hračiek nenahradí ľudské teplo. Nie je výhrou poskytnúť väčšinu tovaru hračkárstva, víťazstvom je učiť sa umeniu načúvať a komunikovať.

Nuž a napokon nezabúdajme na strieborné pravidlo, že všetkého veľa škodí. Pozornosť je soľou i chlebom, ktorú má rodič rozdávať priehrštím, avšak nesmie zanedbávať výnimočnosť dieťaťa. Ono nutne musí rásť, rozvíjať sa a byť i samo so sebou.

PÄŤ HRAČIEK

Keď sme sa dostatočne pokochali ženiným umom, je najvyšší čas spoznať i ďalšie tajomstvo, o ktoré sa veľkoryso podelila.

Prvá vec, ktorá by nemala chýbať v rodinnom prostredí, je bez najmenších pochyb *lopta*. Jej výsadou je, okrem iného, možnosť prispôbiť sa v ktoromkoľvek veku. No veď len uznajte.

Batoľa, ktoré ešte neovláda človečinu do detailov, si loptičku kotúľa, búcha po nej



prštekmi a zvedavým okom sleduje, kam guľatá potvora odbehla. Neskôr, keď ochutnáva život na kolenách, plazí sa za ňou, jemne ju odtíska a ešte o čosi neskôr sa jaší naháňaním.

Lopta neomrzí ani v zreľšom veku, dajú sa predsa vymýšľať všakovaké bláznovstvá. A zapojiť sa pri šantení môže celučičká rodina.

Nenahraditeľná je i *bábika* alebo v prípade chlapčáťa *plyšová hračka*. Ako už bolo zdôraznené, nesmie nahradiť medziľudské spojenie, avšak dá sa vďaka nej viac ako dobre prekypovať starostlivosťou. Dieťa hračku kúpe, kŕmi, pohladí ju, keď si fantázia zmyslí, že je chorá a srdce sa mu zväčší štedrosťou.

Detský kruh sa neuzatvorí ani bez lega či *stavebných kociek*.

Ak sa rodič bude viesť radou, potom nech je zrejmé, že na mysli je lego celkom obyčajné. Najobyčajnejšie totiž užitočne napomáha ku kreativite, stavia sa, predstavuje a z vnútra sa dostáva na povrch.

Pri stavebných kockách je vynikajúce, že dieťa začína chápať zákonitosti fyziky. Rozumie, že priveľké kocky neobstoja na maličkých, že všetko má rytmus a rovnováhu.

Umelecký duch sa najväčšmi rozospieva, ak sa dostane k *farbičkám, plastelíne, pastelkám*... Možnosti sú závideniahodné.

Nielenže sa motorika roztancuje, navyše sa duša obohatí a dospelý nahliadne do maličkého duše.

A nakoniec, čuduj sa svete, Montessori odporúča *knihu*. Iste, súčasnosť ponúka príležitosť príbehov dotiahnutých do vizuálnej dokonalosti, ale šušťavý papier a prítomnosť predčítajúceho či listujúceho rodiča, to je čosi, čo by sa nevykúpilo ani za milión zlatých dukátov. ■





MONTESSORI VENOVALA DUŠU, ABY ZMIERNENILA ĽUDSKÉ UTRPENIE

Výnimočná a navždy zachovaná v dejinách Mária Montessori sa narodila v roku 1870 a ako prostredie jej bolo vybrané Taliansko. Mária ako dobrá študentka absolvovala strednú školu s technicko-prírodovedným zameraním a potom okúsila tvrdý pád do reality.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **wikipedia**

Snívala veľký sen a konala tak, aby sa jej splnil, aby mohla v starobe uľahnúť a vydýchnuť si úľavou, že nezaháľala a priložila ruku k dielu.

Mienila navštevovať univerzitu a vzdelávať sa v medicíne, avšak jej pokus sa skončil neúspešne a ona prijatá nebola.

NEVZDALA SA

Našťastie pre ňu a neprehnane aj pre ľudstvo ako také, sa Montessori ani náhodou nevzdávala, a keď jej nevyšlo jedno, skúsila druhé.

Tentoraz sa báť nemusela, s diplomom ukončila vstup do vedomostí matematiky, fyziky a prírodných vied.

To však ani zďaleka nebolo všetko, pretože ak si raz niečo zacielená, nenechala túžbu upadnúť a zmeniť sa na prach. Diplom jej otvoril dvere dokorán a ona ako prvá žena skutočne absolvovala medicínu. Jej výsledky sa nedajú označiť inak, iba ak ako vynikajúce.

Kým do rozumu nalievala skúsenosti, zúžitkovala ich aj v praxi. Jednak asistovala v nemocnici, a jednak bažila po múdrosti v oblasti psychiatrie a detskej medicíny. Och, Montessori dokázala, že ak človek ozaj chce, nájde si čas a nedovolí, aby mu unikol pomedzi prsty ako daka hlina.

Dokonca i jej profesori jej preukázali úctu, dávali jej ponuku, priam sa šli pretrhnúť, aby pracovala v tamtej i hentamtej nemocnici. Ak by sa mala pomenovať jediná oblasť, v kto-

rej vynikala, potom to iste bola práca s deťmi. Vo všeobecnosti však bol prístup k pacientom nesmierne vzácny, voňal človečinou a láskou. Montessori venovala dušu, aby sa aspoň čiastočne pričinila o zmiernenie ľudského utrpenia.

VIDELA, ČO INÍ NEVIDELI

Mária Montessori videla, áno, ona hľadela tam, kam by sa ktosi iný ani neodvážil pozeráť.

Zaujali ju deti malomyseľné, teda také, ktoré spoločnosť nepriamo ohodnotila ako bezcenné, ako telá bez srdca a azda aj bez nároku na lásku.

Často sa stavala pred posteľ, v ktorých ležali, pozorovala a kládla si zložité otázky. Napokon usúdila, že ony nebažia po jedle, hoci, pravdaže, i to je nutné pre plnohodnotný život, ale zo všetkého najviac potrebujú akýsi podnet, čo by vrátil iskru do oka.

Ochotne ich vzala na kliniku, jasne povedala, že sú vzdelávateľné a že problém, ktorý majú, nie je psychický, lež pedagogický.

Pravdaže, aby názor nebol len názorom, prečítala práce niekoľkých lekárov, a to predovšetkým z Francúzska, ale ľahostajní jej nebývali ani známi filozofi.

Nuž, usilovná bola poriadne, pretože jej príspevok, v ktorom na konferencii v Berlíne nahlas vyslovila, čo predtým ležalo v jej zane-

prázdnej mysli, uchvátil verejnosť nielen v Nemecku. O Márii Montessori sa šepkalo, písalo, celučičká Európa tancovala na jej oslavu.

NADŠENIE RÁSTLO

Presvedčivosť jej nechýbala ani v nasledujúcich rokoch, pretože keď o niečo neskôr vášnivo tvrdila, že slabomyseľné deti by mali mať nejaké špecializované zariadenie, v ktorom by sa im dostalo starostlivosti, vďaka čomu by sa zmenila spoločnosť, poslucháčom zobrala dych.

Zanietené vravievala: „No len uvážte. Prečo by sme mali zmierňovať dôsledky choroby, keď jej môžeme priamo predchádzať? Nemusia z nich byť kriminálni, naopak, mohli by dostať príležitosť byť na prospech spoločnosti.“

A publikum len tleskalo a tleskalo, súhlasne pokyvovalo hlavou a ona si vydýchla. Zaujala ich a úcta jej právom patrila.

Prednášky pokračovali, úspech sa znásobil, nadšenie rástlo.

Vznikla jedinečná modelová inštitúcia pozostávajúca z 22 žiakov a Montessori sa stala jej hrdou riaditeľkou. V záujme, ktorý bol na nej badateľný, oproti sebe stáli dve východiská. Zamieravala sa tak na pomoc pedagógom, ako aj študentom.

Aké to malo ovocie? Vskutku pozoruhodné!

Deti, ktoré by inak boli odpísané, zvládli skúšky, naučili sa čítať a písať. Treba navyše podotknúť, že skúšky, ktoré zdolali, boli pôvodne určené pre zdravé deti, takže Montessori upravovala len pomôcky a materiály, a nie samotné osnovy.

Keď vnímala progres, ktorý dosiahla, dovedlo ju to k istej otázke. Vari by zdraví jedinci nepotrebovali tiež o niečo iný prístup? Veď bežné školy ich brzdia, nedávajú im vzlet, držia ich zakliesnené na zemi.

A tak opustila inštitúciu, porodila syna a dala sa do novej práce. Opäť hľadala, pátrala, poznámkovala a premýšľala.

Ďalšie vzdelanie pedagogiky a hygieny ju prinútilo uvedomiť si, že vtedajší systém je viac na škodu ako na osoh.

Znovu prednášala, a akonáhle jej bola ponúknutá väčšia miestnosť pre deti, obsadila ju a zamestnala jedínú vychovávateľku. Tá sa, ako ju Montessori inštruovala, mala držať v úzadí a dať deťom možnosť rozvíjať sa. Ich úlohou bolo postupne sa zžiť s prostredím, naučiť sa, ako prevziať zodpovednosť za seba, ako narábať s okolím.

Čo sa udialo, spôsobilo obrovitánske prekvapenie i pre Montessori. Maloletí, kedysi apatickí a mrzutí, zažili nevýslovnú premenu. Zmenilo sa sociálne správanie, postoj k činnostiam, jednoducho a dobre, boli na nepoznanie.

Spustila sa hotová revolúcia, takmer celý svet sa dozvedel, čo sa odohralo a prichádzali návštevy z rozličných kútov, aby sa na vlastné oči presvedčili, čo Montessori preukázala.

V dôsledku neopísateľného pokroku sa vzdala lekárskej praxe a úplne sa sústredila na prehlbovanie vzdelávania.

Zakladali sa školy, jej priaznivci boli odvšadiaľ a patrili medzi ne i svetové osobnosti ako Graham Bell či Thomas Edison.

Aj oni, ako jej podporovatelia, šírili myšlienku a prispievali k tomu, že získala zlaté medaily a mala otvorenú náruč doslova všade, aby pôsobila, aby pomohla deťom rozvinúť prirodzené charakteristiky.

No a vzhľadom na skutočnosť, že to bola žena múdra, uvedomila si, že jej práca nesmie zaniknúť ani smrťou, a tak spoločne so svojím synom priložila prst a narodila sa medzinárodná asociácia Montessori.

V roku 1952 naposledy vydýchla a bola pochovaná v Holandsku. Myslím, že najlepšie všetko vystihol nápis na náhrobnom kameni, ktorý generácie hovori:

„Prosím, milé deti, vy všetky, ktoré môžete, budujte so mnou mier medzi ľuďmi na celom svete.“

MONTESSORI PEDAGOGIKA

Ako je najlepšie vzdelávať ratolesti a aký spôsob je najvhodnejší, keď má budúca generácia priniesť nádej, silu a istý druh povznesenia do úpadku?

Názory sa rôznia, čo je iste v poriadku. Narodil sa ten i tanten a obaja si mysleli čosi iné. Jeden predpokladá, že škola potrebuje hru a že dieťa si najviac zapamätá, keď sa pri zžívaní sa s vedomosťou aj rozveselí, pošantí si a povykrúca sa trebárs aj so šarkanom v ruke. Druhý si je celkom istý, že vzdelanie je záležitosť disciplíny a že len ten, čo je ochotný venovať učebnici dlhocižný (myslím naozaj dlhocižný pohľad), niečo aj dosiahne a zapíše sa do histórie ako neopakovateľný nositeľ ľudského rozumu.

Kde je pravda a kde lož, sa dá domnievať, ale aby možnosť nebolo málo, v článku sa ponúkne aj vnímanie jednej ženy, ktorá si zasluhuje viac ako iba letný obdiv. Montessori to skrátka videla tak, že...

JEJ MENO

Metóda, ktorú Montessori považovala za správnu, nesie jej meno. Jej pedagogický prístup v sebe drží niekoľko vrstiev, pričom všetky sú ucelené, nie je v nich žiadna polovičatosť.

Nájde sa v nej jednak filozofia, ako sa dieťa rozvíja, ale predovšetkým sa dá spoľahnúť na praktickosť.

Montessori si uvedomila, že vo vzdelaní je podstata ukrytá v konkrétnych postupoch aj s pomôckami, a že je iba málo užitočné donekonečna teoretizovať.

Učenie spočíva vo vedomí, že človek nie je len telo, ale v neviditeľnom svete prebýva i duša. Preto sa má oboje prepojiť, aby telesný i duchovný človek dostal najesť i napiť.

NIE BEZ POHYBU

Dieťa jednoznačne a bez akejkoľvek ďalšej protestnej debaty musí dávať telo do pohybu. Vďaka fyzickej aktivite sa mozog oboznamuje s okolím, spracúva informácie získané zo zmyslov a narodí sa novučičké nervové prepojenia. Nie je teda ani treba zdôrazňovať, že nervová sústava sa rozvíja, dozrieva ako sa aj patrí a sluší.

Avšak aby sa proces doviedol do úspešného konca a nerobil sa na štvrtinu, dieťa nesmie zabúdať na vlastnú skúsenosť. Veď nestačí iba sprostredkovaný zážitok, je nutné uchopiť ho, chlipkať z neho a prijať do srdca.

Pohyb vraj nemá byť akousi poškolskou činnosťou, naopak, mal by sa hojne využívať i v rámci samotného učenia sa.

Azda by niekoho zaujímalo, či Montessori metóda priniesla aj dajaký výsledok, a nie iba veľa rečí. Nuž vec sa má tak, že je dokázateľné, ako sa dieťa spontánne rozčíta a rozpíše už vo veku predškolačka.

Cieľom je predsa podporovať jedinca tak, aby sám chcel, túžil, bažil po vzdelaní. Potom to nebude čosi nanútené, ale poplynie to z ozajstného záujmu.

Montessori nezabúdala ani na vzťah medzi dieťaťom a učiteľom, pretože práve on, dospelý pedagóg, je súčasťou života, a teda by komunikácia mala prebiehať prirodzene, priateľsky, a nie zastrášujúco či priveľmi formálne.

Nieкто by si povedal, že jej smer vo vzdelaní je starý storočie a že nemá čo ponúknuť nám, ktorí sme okúsili radosť i starosť terajšieho storočia. Viac by sa však mýľiť ani nemohlo, doteraz sa totiž zakladajú školy, škôlky, jasle a kadečo iné, len aby sa odkaz zachoval. Len aby sa pamätalo, ako Montessori porozumela dieťaťu. ■



NAĎA A JEJ BOJ SO SKLERÓZOU MULTIPLEX

„Doba je ťažká,“ hovorí ne jeden človek a má pravdu. Do očí bije priam hmatateľná nespravodlivosť, kadejaké boje a počet takých, ktorých potreby sa zvyšujú, čoraz väčšími narastá. Pravdaže, nemôžeme zabúdať ani na rytmus každého dňa, ktorý jednotlivcov uvrhuje do tanca s osobnými problémami, čo spôsobuje, že zrak sa niekedy znečistí. Vidíme naše prehry, bolestivé straty a zaspávame s tajomstvami, o ktoré nie sme schopní sa podeliť. Niet divu, že potom nemáme vycibrený zmysel a nepočujeme, čo by sme počuť mali. Príbehov ako je ten jej, by sme zrejme našli viac ako dosť. Srdcovúce, ťaživé, a predsa pravdivé. Napriek tomu je viac ako dôležité nehladiť na ňu ako len na kohosi z milióna, veď jej je vdychnutá výnimočnosť, ako koniec koncov, každému jedincovi. Ale ona vám o sebe porozpráva i sama a zvládne to vynikajúco.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**

Foto archív **NADEŽDA KORDANIČOVÁ**

Môj príbeh...

Volám sa Nadežda Kordaničová, mám 33 rokov a už viac ako 10 rokov bojujem so zákernou chorobou Sklerózou multiplex.

Skleróza multiplex je autoimunitné ochorenie, ktoré napadá nervovú sústavu a vlastné bunky v tele. Nepozná sa príčina jej vzniku a neexistuje ani jej 100% liečba. Napriek tomu, že som absolvovala všetku dostupnú liečbu na Slovensku, môj zdravotný stav sa za posledných 5 rokov progresívne zhoršoval. Ani po absolvovaní odporúčaných dostupných liečebných postupov a rehabilitácií sa mi choroba nezastavila a komplikuje každodenný život. Celý život som bola stále v pohybe, mala som veľa aktivít a niekoľko rokov som tancovala v ľudovom súbore. Pred zhoršením ochorenia som vyštudovala Vysokú školu Ekonomickú, pracovala som na TPP v banke. Vzhľadom na zhoršujúci sa zdravotný stav a opakujúce sa „ataky“ choroby, som bola nútená prácu opustiť a momentálne som na invalidnom dôchodku. Hoci sa teraz, s výnimkou niekoľkých krokov, pohybujem na invalidnom vozíku, snažím sa každodenne cvičiť, pravidelne navštevujem rehabilitácie, chodím na hipoterapiu (rehabilitačná metóda pomocou koní) a cvičím jógu.

Zatiaľ je to 0:1 v môj neprospech, no nevzdávam to a veda mi pripravila nové svetielko nádeje – liečba HSCT na klinike v Moskve (The A. A. Maximov Department of Hematology and Cellular Therapy, National Pirogov Medical Surgical Center).

HSCT je lekárska procedúra založená na chemoterapii, ktorá pacientovi rešartuje imunitný systém a pomocou použitia vlastných kmeňových buniek získaných z vašej krvi alebo kostnej drene zastavuje progresiu. Jej cieľom je znížiť progres tohto ochorenia a liečenie poškodenia, ktoré už na tele nastalo. Je to liečba, ktorá sa vykonáva na klinike v Moskve a u veľa pacientov sa zastavil celý progres choroby. Je však dôležité absolvovať liečenie čo najskôr, kým nedôjde k väčšej miere poškodenia nervov. Na kliniku som zaslala všetky potrebné dokumenty a bola som zaradená

do programu, vďaka čomu sa stanovil predbežný termín na september 2022. Pre mňa je to posledná šanca, že budem môcť svoj život ďalej žiť plnohodnotnejšie a nebudem musieť byť závislá na druhých. Táto 5 týždňov trvajúca náročná liečba však nie je hrazená zdravotnou poisťovňou a jej cena je 45 000 eur. Samozrejme, nezahrňa ďalšie vedľajšie výdavky s tým spojené.

Verím, že táto inovatívna progresívna liečebná metóda mi môže pomôcť zastaviť progres ochorenia a zlepšiť zdravotný stav tak, ako už stovkám pacientov.

Napriek tomu, že si uvedomujem, že pomoc potrebuje veľa ľudí, dovolila som si o pomoc požiadať aj ja. Budem vďačná za každú pomoc, ktorá ma posunie na uvedenú liečbu, nakoľko v mojom prípade je to už posledná možnosť ju absolvovať, keďže klinika má stanovený stupeň ochorenia, do akého je ochotná ešte pacienta prijať a pokúsi sa mu pomôcť. Ja som už v tom poslednom, čo znamená, že ak sa môj zdravotný stav ešte zhorší, tak ma na liečbu neprijmu.

Vopred Vám ĎAKUJEM za pomoc a prajem veľa zdravia všetkým, ktorí to potrebujú... ■

www.ludialudom.sk

Nadá a jej boj so sklerózou multiplex



Pomôžte Nadi v boji so zákernou chorobou, ktorá ju aj napriek intenzívnej dennodennej liečbe dostupnej na Slovensku za posledných 10 rokov dostala až na invalidný vozík.

www.transparentneucty.sk

SK180900000005185087052



PLOCHÉ NOHY

Zrejme nie je taký, čo by aspoň raz nepočul o diagnóze s neatraktívnym názvom ploché nohy.

Text **MIROSLAV HRUŠKA** *Foto* **PIXABAY**

Pravda, môžeme viesť diskusiu na tému, že nijaká diagnóza predsa neznie lákavo, tak prečo by práve táto mala vytýčať a ukazovať dlhokánsky prst výnimky?

Hoc je však nepekné trpieť tým a dokonca často aj bolestivé, snáď poteší skutočnosť,

že stav nie je nezvratný. Dá sa pomôcť, uľaviť, ba dokonca aj prispieť k vyliečeniu.

PREČO

Problém plochých nôh má príčiny najrôznejšie, kreativita nemíňa ani choroby.

Jednak sa prejavia buď geneticou predispozíciou, a teda človek zdedí aj to, čo mu nesoží a o čo sa v nijakom prípade neprosil ani slovom, alebo bývajú aj akýmsi ukazovateľom na ortopedické ochorenie. Nuž a občas si ako dospelí my zavaríme horúcu kašu a privedieme si ploché nohy štýlom života, ktorý sa nedá označiť za zdravý.

Rozrastú sa tak, že sa zdeformuje klenba nohy a miera deformácie určuje aj stupeň ochorenia.

PRÍZNAKY

Ani príznaky, na základe ktorých sa ťažkosť spozná, nespôsobia širokú úsmev na tvári a nepridajú bod k dobrej nálade.

Do tela sa prederie bolesť členkov, a ako keby nestačilo, neskôr sa prikmotria aj krčče, a to najmä v oblasti lýtok.

Pokiaľ sa za plochými nohami fiahne dajaké ortopedické potvorisko, potom nie je výnimočné ani trpenie s chrbticou a bolestivosť v kĺboch.

Čo sa týka detí, teda najmenej generácie, v ich prípade je nutné dospieť k návšteve príslušného lekára pozorovaním. Rodič musí vyzistiť, zrakom vypátrať a určiť, či je nutné zaklopať na dvere ambulancie, pretože dieťa samo obzvlášť špeciálnu starosť s chôdzou nepocituje.

Potomkovia majú šťastie v nešťastí, pretože s plochými nohami sa dá tak dobre pracovať a vyriešiť situáciu do takej miery, že si neskôr ani len nespomenú, že čosi také sa vyskytlo a že boli nútení pravidelne vysedať v čakárnach.

V dospelosti je to o liter či dva náročnejšie, avšak nie nemožné. Pravdaže, nemám ani najmenej v úmysle zastrašovať, ale sú i isté osudy, keď sa prekážka odstraňovala prostredníctvom operácie.

Kto by rád zamedzil neprijemnému priebehu, mal by si dať pozor na obuv, nedostatok vápnička a, áno, i na nadpriemernú nadváhu.

CVIKY

Cvičenie sa najviac odporúča vzhľadom na dospievajúce i menšie deti, ale povedzme si úprimne, nikdy nie je na škodu, a tak by ho nemal vylúčiť ani jediniec rokmi ošľahanejší.

Po prvé, priťahuje sa záprstná kosť palca a malíčka smerom k pätnjej kosti. Treba však opatrne a cvik sa nerobí správne, ak sa prsty krčia.

Po druhé, palec sa pohybuje do strany. To by sa mohlo azda zdať najľahšie, či nie?

Po tretie, je potrebné sadnúť si a pritláčať



chodidlá čo najviac oproti sebe.

Po štvrté, je dôležité triedanie. Raz sa stojí na špičkách a najmä dievčence si môžu predstaviť veľkolepú slávu baletky, a vzápätí sa postaví na päty.

Po piate, pri nasledujúcom cvičení sa nič nezaobíde bez rekvizity. Je ňou lopta a, nie, nijaké hádzanie!

Lopta sa uchopí medzi obe chodidlá a v nasledujúcich minútach sa ňou pohybuje. Nesmie sa vša, prirodzene, dostať z oblasti chodidiel, inak to bude len hra, a nie pomoc pri prekonávaní plochých nôh.

Po šieste, zabaví sa každý, či malý, či veľký. Opäť je povinnosťou cvičiaceho vziať si pomôcku, tentoraz sa ale lopta nahradí utierkou.

Používajú sa iba nohy, a aby som bola celkom presná, zapoja sa iba prsty, takže žiadne podvádzanie.

Utierka sa vďaka prstom zdvihne zo zeme a lieta nahoor, až do vzduchu.

ĎALŠIE INDIKÁTORY

Keďže sme si s použitím stručnosti opísali niektoré dôvody, pre ktoré sa sčista-jasna začína boj s plochými nohami, je čestné uviesť aj iné či prípadne rozviesť tie, vyššie spomenuté.



Protetika

Zdravotná obuv nielen pre profesionálov.
www.internetovalekaren.eu

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 z 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 míľniky 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 naskočení železničnej stanice, 2. signál tunelový, 3. Zelený Anton má 85 rokov, 4. Bída Gerster



Health culture

Konopné mazanie PSORIÁZA

Masť s regeneračným účinkom na pokožku so sklonom k psoriáze. Obsahuje bio konopný olej, aloe vera a vitamíny skupiny B. Vhodný pre osoby so sklonom k prejavom ekzému a psoriázy, na ošetrovanie suchej až veľmi suchej pokožky so sklonom k tvorbe šupín, k podráždeniu, sčervnaniu, na ochranu citlivých miest pred zaparením a podráždením, na pocity suchosti a sorbivosti kože, starostlivosť po podráždení slnkom, hmyzom, chlórovanou vodou a pod.

ZINXAVIR IMMUNO

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



Natures Bacitrafil

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

TRENDY Z LEKÁRNE



Konopné kvapky 3%

Konope má výrazné protizápalové, hojivé, analgetické, antibakteriálne a antivírusové účinky. Táto bylina účinne pomáha nielen v prípade vážnych chorôb, ale pri lokálnej aplikácii v podobe tinktúry alebo masť prináša úľavu a rýchle hojenie aj pri bežných zdravotných problémoch. Obzvlášť dobre sa osvedčuje pri liečbe civilizačných ochorení a chorôb spojených so starnutím. Certifikované odrody technického konope, ktoré používame pri výrobe kozmetických prípravkov, majú potlačené psychoaktívne účinky.

Karnozín

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



Folinomel prášok vo vreckách na prípravu nápoja

Výživový doplnok s obsahom myoinozitolu, melatonínu a vitamínu B9 (kyselina listová), určený na výživu žien so syndrómom polycystických vaječnikov. Napomáha pri riešení problémov: so syndrómom polycystických vaječnikov, s predmenštruačným syndrómom, s chronickou panvovou bolesťou, s chorobou fibrocystických prsníkov, s myómom maternice, s anovulačným cyklom, so zhrubnutím endometrie, so sterilitou, s nekválitným spánkom, s akné, s reguláciou telesnej hmotnosti, cholesterolu, s nadmerným ochlpením, s nadmerným vypadávaním vlasov, s vyčerpanosťou, nervozitou.

Dobré zo Slovenska

Colostrum s acerolou pre deti

Kravske colostrum je najbližšie ľudskému colostru, pričom má až 40x vyššie množstvo účinných látok. Obsahuje cez 82 účinných látok, minerálov, vitamínov a ďalších bielkovín. Je to významný zdroj biologicky a imunologicky aktívnych látok, ktoré sú odpradávaňa známe. Acerola je zdrojom prírodného vitamínu C, prispieva k správnej funkcii krvných ciev, podporuje nervový systém, podporuje imunitný systém. Acerola - tropická čerešňa, ktorá obsahuje najviac prírodného vitamínu C zo všetkých potravín. V 100g je až 1500mg vitamínu C, čo je 30 krát viac ako napr. Pomaranč.



Zakladatelia Miroslav Hruška, Michal Farkašovský a manažérka projektu Lucia Vranková

NAOZAJ SLOVENSKÝ MULTI LEVEL MARKETING

**LIFE VISION - MULTI LEVEL MARKETING (MLM)
JEDNODUCHÝ, ALE ÚČINNÝ SYSTÉM PODNIKANIA**

Text **MIROSLAV HRUŠKA – ZAKLADATEĽ LIFE VISION, www.lifevision.sk**

„Pred štyrmi rokmi sme sa rozhodli vytvoriť a dať na trh Slovensko - český, čistý, jednoduchý a spravodlivý Multi Level Marketing (MLM), alebo tiež sieťový marketing s neslovenským

názvom LIFE VISION. Slovensko - český hlavne preto, že produkty pod našou značkou Life Vision vyrábame prevažne na Slovensku a v Čechách, okrem parfémov, ktoré nám vý-

rába naša spriaznená parfuméria neďaleko Paríža. Náš MLM, je forma, ktorá je jednoduchá a spravodlivá bez kadejakých binarných vzorcov a nekalých praktík a hlavne je cenovo dostupná pre Slovenský a český trh a našich spotrebiteľov, čo bolo našim cieľom a zároveň dôvodom, prečo sme vstupili aj na takýto obchodný kanál a jeho formu. Je to vlastne forma marketingu, ktorá funguje na veľmi jednoduchom, ale účinnom princípe a používajú ho spoločnosti v rôznych odvetviach na predaj svojich produktov a služieb. Navyše s využitím dostupných internetových nástrojov sa aj v MLM otvárajú nové spôsoby a možnosti podnikania. Aj preto Life Vision MLM a práve preto v dnešnej dobe rôznych finančných zdrojov posobiacich vo farmácii.

Veľa ľudí si spája MLM s podvodnými schémami a to častokrát oprávnené, pretože na trhu je aj mnoho podvodných neseriózných spoločností a jednotlivcov, ktorí túto formu marketingu zneužívajú pre podvody. V skutočnosti nie je Multi Level Marketing predurčený k tomu, aby pomocou neho zarábalo nekonečné množstvo ľudí, lebo to ani nie je možné, preto je dôležité zapojiť sa na jeho začiatku a ako sa hovorí byť na správnom mieste v správny čas. Life Vision je príležitosť pre tých, ktorí naozaj chcú. Isteže sú na trhu spoločnosti, ktoré fungujú 30 rokov a manažeri, ktorí boli na začiatku sa majú veľmi dobre a profitujú z celej nákupnej a obchodnej siete, ale ako to iste vieme cestovať v čase nevieme. Preto je naozaj veľmi dôležité byť na skutočnom začiatku, ktorý trvá približne 5 rokov a ponúkať kvalitné produkty, pre ktoré sa nákupne spoločenstvo opakovane a rado vráti svojim nákupom. Ak je produkt navyše za dostupné ceny, je to predurčené na úspech, ale nič nie je samozrejme len tak. Úspech je v tomto prípade odmena za tvrdú a vytváľajúcu prácu. MLM LIFE VISION umožňuje zarábať peniaze aj bežným ľuďom na každej úrovni MLM systému.

Multi level marketing nie je nič nové a firmy

ho používajú na propagáciu svojich produktov a služieb už desaťročia a niektoré spoločnosti sú veľmi úspešné, to isté platí aj o úspešných predajcoch. Niektorí ľudia si predstavujú pod MLM iba ich rodinných príslušníkov, alebo známych, ktorí predávajú kozmetické výrobky, alebo nejaké doplnky výživy a podobne... V každom prípade je multi level marketing pre mnoho ľudí stále málo známy a málo pochopený spôsob zarabania peňazí. MLM je síce jednoduchý systém, s ktorým môžete zarobiť peniaze ak viete čo robíte, ale nie je to žiadny systém pre bezpracné rýchle zbohatnutie.

AKO VLASTNE MULTI LEVEL MARKETING FUNGUJE?

Na začiatku MLM systému je spoločnosť, ktorá vyrába, alebo dodáva produkty a služby na trh. Tieto spoločnosti dodávajú svoje produkty za veľkoobchodné ceny nezávislým predajcom, ktorí ich predávajú koncovým zákazníkom. Je to v podstate ako keď továreň vyrobí produkt a distribútor, alebo veľkoobchod sa stará o predaj koncovému zákazníkovi. V prípade MLM marketingu môže nezávislý predajca buď predávať tovar koncovému zákazníkovi, a/alebo ďalšiemu nezávislému podradenému predajcovi. Taktiež si predajca môže vytvárať svoj tím ďalších predajcov a keď si títo ľudia zarábajú peniaze, tak určité percento z ich obratu získava predajca, ktorý ich do systému zapojil (tzv. sponzor). Takto vlastne spoločnosť odmeňuje aktívnych ľudí (sponzorov) v systéme za to že pomáhajú zvyšovať predaje aj cez svoju sieť predajcov.

Hlavný rozdiel medzi spoločnosťami ktoré používajú MLM marketing a tými, ktoré ho nepoužívajú je iba v spôsobe marketingu. Kým firmy bez MLM používajú na propagáciu svojich produktov klasickú priamu reklamu v televízii, novinách alebo iných médiách, čo tvorí cca 35% z ceny produktu a aj tak to nezaplátí nikto iný, ako sám spotrebiteľ v MLM spoločnosti neplatia primárne za reklamu, ale

zabezpečujú marketing produktov vďaka sieti nezávislých predajcov a väčšinu peňazí platia predajcom. MLM firmy nepotrebujú veľkoobchodné medzičlánky a nepotrebujú mať svoje predajne, alebo tovar dodávať do obchodov, pretože o predaj sa stará sieť mlm predajcov a spotrebiteľov.

VÝHODY MLM

Výhodou multi level marketingu z pohľadu nezávislých predajcov je to, že je to pomerne jednoduchá forma zarábania peňazí. MLM je vlastne iba o marketingu a predaji a ak si vyberiete dobrý produkt a dokážete nájsť dostatočné množstvo predajcov, ktorí ho budú predávať „pod Vami“, tak môžete zarábať slušné peniaze, nie však zo dňa na deň. Naša spoločnosť LIFE VISION má kvalitné produkty za skutočne dostupné ceny o ktoré majú ľudia záujem a dobre sa predávajú. Dôkazom toho je aj skutočnosť, že ľudia sami vyhľadávajú a už sami kontaktujú našich známych predajcov. Pre spoločnosti, ktoré majú kvalitný produkt je výhodou to, že sa nemusia starať o predaj produktov, lebo sa o to starajú nezávislí predajcovia, ale musia sa starať o svojich predajcov, aby boli dostatočne zaškolení a zruční, preto v Life Vision dbáme na vzdelávanie produktové, ale aj obchodné. Ak má spoločnosť dobrý produkt a dobrých predajcov, tak MLM je výhra aj pre spoločnosť aj pre jej nezávislých predajcov.

Určitou nevýhodou ale pre niekoho zase výhodou MLM môže byť to, že táto forma marketingu a práce je hlavne o osobných schopnostiach predajcov a zvlášť tých, ktorí sú na nižšej úrovni v MLM systéme, alebo len začínajú. O úspechu tu v najväčšej miere rozhodujú osobné schopnosti jednotlivcov a preto sa často stáva že ľudia sa zapoja, sú zo začiatku nadšení ale časom zistia, že treba byť naozaj aktívny a pracovať, aby sa dostavili dlhodobé výsledky a zárobok. No a ak ľudia zistia že to nie je až také jednoduché ako si na začiatku

mysleli, tak postupne strácajú nadšenie, dôveru až skončia..., vydržia preto len naozaj tí, ktorí skutočne chcú a vedľa, čo chcú v živote dostať a dať. Pretože v živote nefunguje niečo za nič, ale niečo za niečo.

Zase naopak, ak si človek vyberie správny MLM s kvalitnými produktami, ktoré si odskúša a zistí že fungujú a sú naozaj hodnotné a užitočné a pochopí základné princípy MLM a bude aktívny, môže si takto vybudovať veľmi zaujímavé príjmy. Osobne poznám niekoľko ľudí, ktorí v tejto oblasti zarábajú 4-5 ciferné sumy v €. Samozrejme aj tu platí že „bez práce nie sú koláče“. Ak má človek seriózny prístup, aktivitu a vie sa pre vec nadchnúť a dostatočne dlho vydržať ísť za svojim cieľom, je veľká pravdepodobnosť, že sa to podarí.

Multi level marketing má svoje „pre“ aj „proti“ no je to osvedčená forma biznisu a vždy sa v ňom budú zarábať peniaze. Je to pomerne jednoduchá forma podnikania hlavne preto, lebo nevyžaduje až také odborné znalosti a vysoké investície ako niektoré iné spôsoby. S príchodom internetu, (čo nie je z historického hľadiska až tak dávno) sa aj pre MLM systém objavili nové možnosti a trendy, ktoré môžete využiť. Rozhodne internet prináša nový rozmer aj do tohto obchodného modelu a je isté že správnym využívaním dostupných nástrojov internetu ako je web, email, online video, sociálne siete, PPC reklama a pod. sa otvárajú nové možnosti pre ďalších ľudí, ktorí doteraz váhali, alebo nemali o MLM záujem.

Úspech ľudí v MLM závisí hlavne od toho, koľko dokážu osobne predať a koľko dokážu získať ďalších spolupracovníkov do svojej obchodnej siete. Ak rozmýšľate nad tým, že sa zapojíte do MLM systému, tak najdôležitejšie je si vybrať kvalitnú spoločnosť, ktorá ponúka kvalitné produkty o ktoré majú ľudia záujem a predávať ich preto, lebo viete, že ďalším ľuďom pomôžu a nie iba preto, že tým chcete zarábať peniaze. ■



Staň sa našim partnerom a získaj zľavu až -40% na všetky objednávky!

Prečo sa stať partnerom

S nami sa môžete odvážiť na viac ako len spotrebiteľa.

Ak potrebujete väčší príjem, jednoducho sa zaregistrujte ako partner už dnes.

Obchodná marža garantovaných 40%.

Podpora predaja, pravidelné vzdelávanie, jedinečné slovenské produkty, možnosť kariéneho rastu, provízie.

Spolupracujte s tímom profesionálov, ktorí berú svoju prácu ako poslanie.

REGISTROVAŤ

REGISTROVAŤ

Staň sa spotrebiteľom a získaj zľavu až -15% na všetky objednávky!

Prečo sa stať spotrebiteľom

Vyznávame názor, že tak, ako je jedlo široko dostupné aj výživové doplnky musia byť dostupné pre každého.

Preto Vám umožníme stať sa našim spotrebiteľom a nakupovať s fantastickou až 15% zľavou.

Dožívajte a bez záväzkov.

Aj ja chcem byť lifevision

Ak patríte k tým, ktorí sú odhodlaní rásť na duchu a skúsenostiach, ktoré znamenajú život, potom chcete byť LIFE VISION.

#AJJACHCEMBYTLIFEVISION



