

Class

SLOVAKIA

MAREC-APRÍL 2022

DETVIANSKE ĽUDOVÉ UMENIE

VYŠÍVANIE KRIVOU IHLOU

V RODINE MÁRIE HUŇÁKOVEJ
SA ŠILO, ŠILO A ZASA ŠILO

SLOVENSKO-ANGLICKÁ KNIHA
DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

SIETĽ KNIHOBÚDOK V KOŠICIACH

MAĽÉ VEĽKÉ RADOSTI
ZAŽÍVAME KDEKOĽVEK

KNIHA, E-KNIHA, AUDIO KNIHA

POSTAVÍME VÁM NOVÉ BÝVANIE, KTORÉ VÁS VYSTIHUJE.



PAPP STAV

www.pappstav.sk

0905 528 978

realizácia stavieb na kľúč
rekonštrukcia bytov a bytových jadier
návrh a dodávka kuchynských liniek a vstavaných skríň
demolačné a zemné práce
prenájom stavebného lešenia, montáž a demontáž
sádrové omietky a potery
oplotenia a zámkové dlažby



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

DETVIANSKE ĽUDOVÉ UMENIE | 4

VYŠÍVANIE KRIVOU IHLOU | 10

V RODINE MÁRIE HUŇÁKOVEJ
SA ŠILO, ŠILO A ZASA ŠILO | 12

SIEŤ KNIHOBÚDOK V KOŠICIACH | 18

SLOVENSKO-ANGLICKÁ KNIHA
DODO V KRAJINE PERMONÍKOV | 22

NÁVOD NA KAŽDODENNÚ MESTSKÚ ZÁŽITKOVOSŤ | 24

MALÉ VEĽKÉ RADOSTI ŽIJEME KDEKOĽVEK | 26

KNIHA, E-KNIHA, AUDIO KNIHA | 29

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 2/2022, ročník 5.

DÁTUM VYDANIA: marec 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: archív Iveta Smilekovej

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





DETVIANSKE ĽUDOVÉ UMENIE

Jeden ľudský príbeh, napísaný počas života, je ako nádherne honosný odev. Áno, dal by sa pripodobniť k čomukoľvek, veď rozhoduje fantázia, ale každý skôr či neskôr uzná, že čosi spoločné s odevom je, a nie je to len jedna vec, och, veru nie.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív IVETA SMILEKOVÁ**

Na bohatom šatstve nechýbajú viaceré vrstvy, a hoci sa látka na oblečení v priebehu času ošúcha, zdrsnie a nevzbudí toľký obdiv, vždy drží, spoľahlivo zakrýva telo. A život, aj on je pospájaný obdobiami, vyšitý takým aj onakým rozhodnutím a spletený precízne, ako keby ho utkal kráľovský krajčír.



Aj Iveta Smileková má osud parádne vyšperkovaný, majster život naň použil nie ledajakú, ale krivú ihlu. Obklopená Detvou, zrodená ako tretia generácia žien, čo ľúbia a ctia ľudové umenie, vlastní obchod ako dedičstvo a jej spomienky, rovnako ako terajšok, fascinujú aj nemilovníka ľudovosti.

NEZAPRIE SA

Láska sa nezaprie, v akejkolvek podobe je živá. Iveta Smileková dostala šťastie a mala starú mať, čo jej ruky vytvárali tanec a srdce ožívalo pri pripomienkach tradícií.

„Moja stará mama Veronika Golianová bola vychýrená vyšívačka krivou ihlou v Detve.

Bola veľmi činná aj vo folklóre. Vždy mala doma napnutý rám, a keď mala trochu času, ihneď si k nemu sadala. My so sestrami sme boli jej jediné vnúčatá od dcéry Vilmy. Všetky prázdniny a voľné dni sme trávili u staričkej. Keď sme prejavili záujem o to ako sa vyšíva, vždy nám to ochotne ukázala a dovolila po krajíčkoch skúšať. Nikdy nás nenútila, aby nám to neznechutila. Veronika viedla v Detve folklórnu skupinu a pripravovala programy na Folklórne slávnosti v Detve. Pri prípravách sme ju sledovali a často aj nás zapojila, či už do príprav, alebo sme boli účinkujúce. V truhlici mala svoju veľkú zbierku krojov a najmä opleciek, ktoré jej boli srdcu

najbližšie. Často nám ich ukazovala a my sme obdivovali zručnosť detvianskych žien. Skúšali sme sa obliekať do kroja, prestierali výšivky na stoly, ukladali vyšívane vankúše na posteľ a tieto chvíle sme mali veľmi rady,“ priblížila, ako to kedysi chodievalo a ako oheň horel z jednej ženy na druhú.

Talent sa dá podediť, to by vedel potvrdiť takmer všetok ľud, ale s citom, to je čosi iné. Nezaklope na dvere príbytku len tak, nie je násilný, nepoužíva presvedčacie metódy hodné učiteľa motivujúceho žiaka. Naopak, je jemný ako čokoláda, hladí dušu, oblažuje pokožku. Iveta Smileková tiež neokúsila lásku k tomu, čo sa nazýva folklórne z noci do rána, ani z obeda do večere.

A predsa dnes vie, ako ľudovosť chutí a rada vysvetlí, čo je prvé a čo druhé.

„Ľudové umenie je veľmi široký pojem. Ja to skôr vnímam ako činnosť, ktorá sa venuje tradičnej výrobe, v našom prípade zhotovovanie

vanie krojov, doplnkov ku krojom, výšiviek, výrobu fujár, píšťaliiek a iných hudobných nástrojov, ktoré sa používali v minulosti. Tiež všetky predmety, ktoré boli potrebné k životu, skrátka zručnosť, alebo umenie ľudu,“ podáva objasnenie a doplnia, aký mala sen a či sa jej ho aj dajako podarilo uskutočniť, alebo ostal zamknutý v truhlici predstáv a želaní.

„Mojou veľkou snahou bolo pokračovať v započatej práci mojej starej mamy a založiť školu vyšívania. V roku 2020 sa moja snaha naplnila a v spolupráci s OOCR Turistický Novohrad a Podpoľanie a Rozvojovou agentúrou BBSK sme slávnostne otvorili Školu vyšívania krivou ihlou pri Detvianskom ľudovom umení.

Otvorenie školy vyšívania a posúvanie tejto ojedinelej techniky mladším generáciám je pre mňa zadostučinením, pretože naplňam pomyselný sľub, ktorý som si dala. Pokračujem v myšlienke Veroniky Golianovej, aby Detvianska výšivka nezostala zabudnutá.





Kurzy pokračujú aj tento rok a tešia sa veľkému záujmu.“

VEĽKÝ ZÁJEM

Dokonale si dokážem vyfantazirovať, že viacereí sa nazdávajú, že činnosť spojená s ľudovým umením je viac-menej pokropená zabudnutím. Azda si niektorí domýšľajú, že je to kúsok, ktorý si nevezme do dlane každý a je záležitosťou istej skupiny výnimočných. Nuž Iveta Smileková pohľady vyvedie z omylu, pretože predstavte si, záujem je veľký, ako keby sa umenie druhý raz nadýchlo a nemienilo sa vzdať bez boja.

„Výšivka krivou ihlou sa, takpovediac, znovu zrodila a je o ňu veľký záujem. Mnoho žien, či mladších aj starších sa zaujíma o túto špeciálnu techniku vyšívania. Vyšívajú si čiasti krojov a rôzne doplnky, na ktorých sa vyníma Detvianska výšivka.“

Je zrejme jasné, že ako všetko, čo je, bolo a ešte len bude na svete, aj vyšívanie krivou ihlou zažilo všelijaké. Podpísal sa naň vývoj, zmenili sa veci malé i veľké, ale netreba smútiť, tak je to predsa správne.

„Vyšívanie sa určite zmenilo, alebo prešlo zmenami. Tieto zmeny boli ovplyvnené hlavne materiálmi, na ktorých sa vyšívalo a tiež vyšívacími bavlnkami. V minulosti si plátno tkali doma a priadze na vyšívanie si tiež priadli a farbili s doma vyrobenými farbami. Dnes sa používajú fabrické tkaniny a priadze. My sa pri výrobe tradičných krojov snažíme používať domáce plátno, ktoré sa ešte zriedkavo nájde. Bavlnky na vyšívanie sú už priemyselne vyrobené. Vzory na vyšívanie čerpáme z pôvodných, ktoré boli na krojoch. Pri tvorbe nových vzorov sa inšpirujeme z krojov, ktoré máme vo svojej bohatej zbierke,“ pútavo podáva informáciu Iveta Smileková, ktorá celkom presne pozná rytmus Detvy, je s ním spätá a detailne o ňom povie čokoľvek, či je otázka taká alebo onaká.

Opísala, napríklad, či je pravda, čo sa vraví, a síce že sa na Detve ešte zachoval zvyk odievat sa do slávnostne urobených krojov.

„V Detve je veľmi silné folklórne povedomie. Je tu veľa folklórnych kolektívov, kde sú členovia od detí po dôchodcov. Máme Folklórne slávnosti pod Poľanou, kde sa tiež ľudia radi oblečú do svojich krojov. Slávnosť Božieho tela a Polnočná omša je tiež príležitosťou, kde sa ľudia vyobliekajú do svojich slávnostných krojov.“

OBCHOD

Ako už bolo spomínané, Iveta Smileková je vlastníčkou obchodu, ktorý na ňu prešiel, tak sa stalo a lepšie sa stať ani nemohlo.

Pôvodne patrilo do vlastníctva onej slávnej starej mamy Veroniky Golianovej, potom, ako kázalo právo i poriadok, zložil sa k nohám jej dcéry Vilmy Hojčovej, no a od roku 1995 sa k nemu hrdlo hlási Iveta Smileková.

„V našej predajni Detvianske ľudové umenie ponúkame predovšetkým kroje z Podpoľania a detvianske výšivky. Kroje robíme ženské, mužské a detské – slávnostné a aj pracovné. Detvianske výšivky sú: prestierania na stoly, obliečky na vankúšiky, ale aj módné doplnky, ako opasky, kabelky, motýliky. Na objednávku robíme aj špeciálne prestierania na slávnostné príležitosti. Pre folklórne súbory sa šijú rôzne kroje. Doplnkovým sortimentom sú fujarky, píšťalky, valašky, biče, pastierske kapsy, miniatúry detvianskych krížikov, drevorezby, šúpolie, keramika, maľované obrázky a iné drobné upomienkové predmety z Detvy a okolia,“ ponúkla náhľad do predajne nesmiernu šikovnú ženu, ktorá v roku 2008 dokonca získala ocenenie ako živnostníčka roka.

Zrejme nie je čo viac vyjadrovať, iba ak isté oficiálne, ale veľmi potrebné vyhlásenie.

Detvianske výšivky zhotovené v dielni Detvianske ľudové umenie nesú označenie Regiónálny produkt Podpoľanie. Na základe žiadosti, ktorú predložila Iveta Smileková, v júni 2018 zapísal Úrad priemyselného vlastníctva v Banskej Bystrici Detviansku výšivku do registra označení pôvodu výrobkov a zemepisných označení výrobkov pod číslom 6.

VYŠÍVANIE KRIVOU IHLOU

Každý tvor, živý i neživý, (ale povedzme si úprimne, viac sa tým zaoberá predovšetkým živý), niekam rád patrí. To je síce tam, toto zasa hentam... Ach, do krajiny patrí inakšia povaha, do domácnosti sa hodí jedno, a nie druhé správanie. No a keby sme mali pokračovať, zrodila by sa kniha, len si nemôžeme byť istí, či by ju rád aj niekto čítal. Uzavrieme to však tvrdením, že keď si spomenieme na Detvu a k nej priliehajúce ľudové umenie, nesmieme z rozprávania vynechať ani vyšívanie krivou ihlou.

Spracovala **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **IVETA SMILEKOVÁ**



Výšivky zrobené nie hocjakou, ale krivou ihlou, tvoria spriaznené časti tamojších krojov, ktoré sú tak či tak fascinujúce pre oko.

Kto by sa túžil naučiť čomusi takému výnimochnému, má príležitosť, pretože tam, na území Detvy, kde sa dýcha pre tradície,

dokonca i otvorili kurz, čo podučí zručnosťam.

Zvládnuť sa to dá, a vraj stačí presedieť zhruba desať kurzov, ktoré by trvali sedem hodín.

Z MINULOSTI

Ale sme trochu predbehli udalosti, hoc nie s cieľom dakoho popliesť. Naopak, abysmepochopilihistóriu, musíme, pravdaže, na prechádzku pozvať i prítomnosť.

Kedy sa teda Detva dala do vzťahu s vyšívaním krivou ihlou?

Bolo to dávno, písalo sa 19. storočie, vyjadrovanie bývalo sladšie i nejednoznačné a ženy sa vtedy trochu viac červenali a muži zas súťažili, kto dá skorší kompliment.

Technika sa, podľa všetkého, doniesla z Turecka, z čoho sa môžeme dovŕtiť, že práve v tom kraji jej postavili kolísku.

Detvianska závideniahodná výšivka sa zviditeľnila na verejnosti, keď kalendár ohlasoval rok 1895 a stalo sa tak v Prahe, pri príležitosti konania národopisnej výstavy.

Kým sa jej ale dostalo slávy tak, že ju bolo možné považovať za obchodný artikel, muselo uplynúť zopár ďalších rokov a dejiny sa museli poznačiť veselými i tragickými udalosťami.

Isté je, že pred prvou vojnou si štyristo žien vedelo poradiť s prstami a mohlo sa pýšiť vyrábaním výšiviek a prispieť tak na fungovanie rodiny.

UPLATNENIE

Oná slávna výšivka sa uplatňovala rozmanito, sedávala na viacerých odevoch.

Buď ju bolo možné vidieť na čepcoch, rukávcoch, na šatkách, už pomerne menej, ale predsa, sa zachytávala i o sukne, nohavice, zástery či mužské košele. A netreba sa hanbiť ani za skutočnosť, že výšivkami sa ozvlášťovali i inak z kože robené oblečenia.

Nanešťastie, kroje, akokoľvek krásne a namáhavé na robotu boli, sa postupne z ľudských tiel vyzliekali. Jednak to zapríčinilo cestovanie istých jedincov za účelom zamestnania, pretože napríklad takí remeselníci a obchodníci si nedovolili len tak nadarmo vysedávať, ale sa obracali, aby peniaze v mešci štrngali. Celkové zmeny v spôsobe obliekania zavinila i vojna, a nie jedna, ale hneď dve.

Obyvatelia Detvy si poradili po svojom, a aby nemuseli krojom spievať pieseň na rozlúčku, vymysleli si kroje slávnostné. Zvyk sa zachoval do dneška, a aj vďaka tomu stále jestvuje šitie pomocou krivej ihly.

VZORY

Žienky, čo sa činnosti venovali, boli priam z neba obdarované veličizným talentom. Ako inak by sa dalo vysvetliť, že nevzdelané paničky i jednoduché slečinky vyrábali veci, až sa dych zatajil.

Inšpiráciou im bolo čokoľvek, najčastejšie ale deň spríjemnilo zžitie sa s prírodou, veď ona sama je studnica plná nápadov. Vzni-

kali tak vyšívané tvary podobné tulipánom, ružiam, srdciam, zvončekom, kolieskam, lístkom, hviezdikám... Pokúšať sa všetko zaznamenať by bolo namáhavé, a tak len treba dodať, že námetov bolo neúrekom.

Ženy sa dorozumievali vlastným jazykom, pre jednotlivé výšivky povymýšľali kadejaké názvy.

„Aha, tuto je práve urobená bosorka,“ vravievali, a vôbec tým nemysleli dajakú strigu, lež výtvor, čo im ihla pomohla zhotoviť.

ČO JE TO?

A čo to vlastne je, výšivka zhotovená krivou ihlou, sa, našťastie, tiež dá ľahko a dúfajme, i zrozumiteľne vyjadriť.

Celé sa to robí na základe predkresleného vzoru na plátne nahnutom na drevenom ráme.

Nejedného bude tiež zaujímať (a veľmi to zaujímalo i pisateľku článku), ako by sa popísala krivá ihla, veď len samotné označenie budí všelijaké dojmy.

Môžeme sa teda uspokojiť s tým, že je to háčik, ktorému za žiadnych okolností nesmie chýbať ostrý hrot, nech sa plátno prepichuje bez najmenšieho zádrheľa.

Skrotiť techniku možno tak, že sa povrch plátna zachytiť o niť, ktorá logicky vedie z opačnej strany, teda zo spodnej, vďaka čomu sa rodí retiazkový steh.

Ospevovaná výšivka sa riadi presne stanovenými pravidlami, ktoré treba dodržať, a to bezpodmienečne, aby ju človek smel označiť za späť s Detvou.

Zásady kreovania rozpracovala a presne sformulovala Iveta Smileková, vnučka Veroniky Golianovej, ktorá sa v minulom storočí zaslúžila o jej rozmach a dodala jej čosi, čo je hodné nasledovania.

Dedičstvo pokračuje, tradícia sa predáva z generácie na generáciu a ostáva len veriť, že dobré veci sa zachovajú trebárs aj naveky. ■



Prednáška o tradičnom odievaní v Rejdovej
v priestoroch GOS v Rožňave (vľavo a vpravo).

V RODINE MÁRIE HUŇÁKOVEJ SA ŠILO, ŠILO A ZASA ŠILO

Poznáte ten pocit, taký čudný, a predsa neodbytný? Že hoc niekoho nestretávate a vaše osudy sa pretnú len raz, na minútu či dve, ba dokonca na menej ako tridsať sekúnd, zdvihne sa sympatia a jej prítomnosť je takmer merateľná. Stáva sa to, njednému často, inému zriedka, ale nie je to neobvyklé.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív MÁRIA HUŇÁKOVÁ**

Pani Mária Huňáková (rodená Brdárska) je typ človeka, ktorého stačí počúvať či čítať v jej riadkoch a ihneď sa objaví úsmev, ktorý by aj chudobného nakrmil. Žena, ktorá ľúbi ľudovosť. Žena, ktorá vyšíva kroje. Žena, ktorá vie osloviť čitateľa pútavo a so slovami, v ktorých je kúsok duše. A nie hocjakej, ale folklórnej.

FOLKLÓR, VŠADEPRÍTOMNÝ FOLKLÓR

Pokiaľ dakto tvrdí, že miesto, na ktorom sa jedinec zrodí, do väčšej či menšej miery určuje budúcu krásu osobnosti, má pravdu. Pani Huňáková by prisvedčila a ešte i pridala popis navyše, čím by pravdu vyfarbila tak, že by ju nebolo možné prehliadať.

„Pochádzam z rázovitej obce Rejdová a vyrastala som v rodine, kde bol folklór každodennou súčasťou života. Mamka (Mária Brdárska-Janoška) už v čase môjho detstva

bola uznávaná speváčka a nositeľka tradícií. Preto bolo pre nás samozrejmosťou, že sme nejako automaticky aj so sestrou a bratom s piesňami a tradíciami žili už od malička. Keď prišiel niekto do Rejdovej robiť



výskum v oblasti folklóru, každý sa zastavil aj u nás. Mamka zaspievala, vyrozprávala svoje pamäti, ako ju to učila jej stará mama. Otec porozprával históriu nielen folklóru v Rejdovej (keďže obaja patrili k spoluzakladateľom folklórneho súboru Hôra),“ pocukrila svoju spomienku a upiekla tak, že sa rozplýva na jazyku. Folklór je v jej rodisku, ako i sama povedala, chlebom každodenným, a preto niet divu, že láska k nemu musí byť prejavená v malom i veľkom, v ružovom i čiernom, v sobotu i vo štvrtok.

„Folklóru sa venujem takmer denne, aj napriek tomu, že som ešte stále zamestnaná, ale keď mám čo len trošku možnosť, naladím si v rádiu nejakú folklórnu stanicu či reláciu, alebo si pustím CD s folklórnymi pesničkami, často aj s našimi, pretože mamka naspievala

niekoľko CD nosičov, a aj ja mám naspievané nejaké piesne či už v rádiu, alebo na CD. Veľmi rada spievam vnúčikovi, spievala som mu pri kočikovaní, učím ho pesničky. Rada tiež sledujem v médiách folklórne relácie či sa zapojím do rozhovoru s touto tematikou. Na folklór si nájdem čas aj po práci, keďže spievam už odmalička. Som aktívnou členkou FS Dubina v Rožňave a v domovskej FSK Hôra v Rejdovej, kde s menšími prestávkami účinkujem 50 rokov. Spolupracujem aj s Gemerským osvetovým strediskom v Rožňave a veľmi rada prijem pozvanie na rôzne folklórne akcie, ale najväčšou poctou pre mňa je pozvanie prednášať a prezentovať náš kraj na rôznych besedách či seminároch.

Keď ste pyšný na svoje korene a miesto, odkiaľ pochádzate, oblečiete si svoj tradičný kraj, akoby z vás všetko opadlo. Pocítite v sebe akúsi hrdosť na to, akú nádheru vaši predkovia vytvorili.

Aj k tzv. civilnému odevu si tiež rada oblečiem nejaké tričko alebo inú súčasť s folklórnym motívom.“

KROJE

Pani Mária Huňáková šije s talentom nadeľeným od Boha, pričom dbá o autentickosť a



Pani Huňáková s mamou v r. 1972
v krojoch šitých mamou (hore) a v r. 2021
v krojoch šitých dcérou (vpravo).





Pani Huňáková šila pre svoju mamu čiernu zamatovú salouku na vystúpenie v Zem spieva (vľavo) a najnovší kroj (dole).



hľadanie minulosti, ktorú by mohla priniesť do prítomnosti. Je to ako príbeh, sto ráz vypovedaný, sto ráz zaspievaný, a predsa nádherný a jedinečný, tvoriaci časť ľudstva, ktorej sa vraví dejiny.

„Snažím sa pri zhotovovaní tradičných odevov byť autentická a zachovávať čo najviac unikátnych prvkov našej kultúry, ktoré používali naši predkovia. To, čo sme dostali od našich predkov, máme povinnosť odovzdať ďalším generáciám. Preto sa snažím hľadať aj materiály, aby boli čo najviac podobné tým z minulosti, aj keď sú finančne náročnejšie.

Odievanie v Rejdovej sa riadilo určitými pravidlami. Iný odev sa nosil v zime, iný

Pani Huňáková pôsobí ako poradkyňa pre rejdovské kroje pre známe folklórne súbory napr. Zbor z Nitry, Lieščina z Rimavskej Soboty a Dubina z Rožňavy.

v lete, iný na sviatočné dni, iný na bežné dni napr. doma, alebo „do dediny medzi ľuďmi“. Aj podľa odevu sa dalo poznať napríklad vek, ale aj hmotné zabezpečenie a postavenie rodiny.

Staršie ženy nosili odev jednoduchšie zdobený a mladšie ženy mali bohatšiu výzdobu.

Čím bola žena staršia, tým nosila odev tmavší.

Keďže každá dedina má ten svoj kroj odlišný, podľa oblečenia sa dalo zistiť,

z ktorej obce ten dotýčný človek pochádza, preto sa ja snažím zachovať čo najviac autentických a originálnych prvkov a vzorov charakteristických pre Rejdovú. Preto ja šijem kroje iba z mojej rodnej dediny, špecializujem

sa iba na pôvodné oblečenie z Rejdovej. Vzory si získavam či už zo starých fotografií, alebo z ešte stále zachovaných krojov, ktoré má naša mamka plné truhlice.

Každý kúsok odevu alebo doplnky, ktoré urobím, sú originál.“

K šitiu sa ale žena nedostane len tak, dačo ju musí zaujať, vyvolať v nej túžbu, neskrotnú, takú, čo sa dá cítiť nosom, čo klope do uší a búši do srdca. V rodine Márie Huňákovej sa šilo, šilo a zasa šilo, lebo slečna ihla je v správnej ruke pomocníčka nadmieru spoľahlivá.

„Naša mamka si šila sama všetko, čo nosila. Mala doma šijací stroj a tak som postupne aj ja skúšala. Prvé moje kroje patrili mojim krsným dcéram. Aj preto, že v Rejdovej je každoročne folklórny festival s takmer 50 ročnou históriou, kedy sa väčšina domácich s hrdosťou nielen oblečie do kroja, ale dedina je prenádherné vyzdobená a žije tradíciami. Keďže v Rejdovej má každý svoj vlastný tradičný



odev, bolo pre mňa samozrejmosťou, aby sa aj naše dievčatá mohli povykrucať vo svojich sukničkách. Takže v mojom prípade to prišlo tak nejako prirodzene, skúsila som ušiť malý detský kroj tak, že som rozpárala starý, ktorý sme ešte my so sestrou nosili. Preskúmala som každý detail, aký má strih, čo k čomu sa prišíje, kde má byť aký záhyb, a podobne. Veľkým vzorom a podradcom mi bola, samozrejme, moja mamka, ale radila som sa aj s tetou Zuzanou Dovalovskou, ktorá v Rejdovej šije kroje nielen pre náš región, ale v podstate pre celé Slovensko. A tak ako dievčatá rástli, bolo treba stále väčšie kroje, neskôr bolo treba obnoviť už obnosený kroj aj mne, sestre, mamke, švagrinej...

Potom mamka (ako vtedajšia vedúca folklórnej skupiny v Rejdovej) nacvičila program, kde bol potrebný iný druh odevu, tak som



skúsila aj iné než sviatočné oblečenie pre všetky ženy a dievky v rodine, keďže sme všetky boli členky folklórneho súboru. S častejším šitím prišla aj prax, začalo sa mi dariť, nabrala som aj viac skúseností a teraz už viem aj to, kde sa dajú zohnať materiály podobné tým, aké používali naši predkovia pred sto aj viac rokmi,” odhalila Mária aspoň zopár písmen z práce, ktorú tak veľmi zbožňuje a bez ktorej by si zrejme nedokázala predstaviť melódiu ďalších dní a rokov.

NEVIE TO PRESNE

Koľko by trvalo zhotovenie kroja? Nuž, niekomu ako mne, zrejme aj sto rokov alebo aj

celé-celučičké tisícročie, ale Mária Huňáková je predsa len žena súca do tvorivej roboty, hoc ako sa vyjadrila, presne sa trvanie odhadnúť nedá. Pamätá si však, veľmi detailne, že prvý sviatočný kabátik vyrobila v priebehu dvoch týždňov a na splnenie cieľa si dokonca bola nútená i popýtať dovolenku.

Len čo sa pustí ruka do splietania, všetko je tak ako byť má, ako byť malo, pretože zrejme to bolo dané od vekov. Pozrie si staré fotografie, nadýchne sa vône pradávnosti, vycíti atmosféru a potom... Áno, potom ju vloží do hmatateľného obdivu, potom ju vyšije a ozdobí. A my môžeme obdivovať, žasnúť a dúfať, že prsty budú slúžiť dlho-predlho. ■





KOMUNITNÝ PROJEKT

SIEŤ KNIHOBÚDOK V KOŠICIACH

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

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

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

Začala som snívať o vlastnej knihobúdkе, ktorá by ponúkala deťom aj ich rodičom moje knižky a sprístupňovala im tak posolstvo a hodnoty, ktoré sme zdedili po našich predkoch. Ale ako knihobúdku zrealizovať? Aj keď sa na prvý pohľad môže zdať, že je to

nenáročná záležitosť, knihobúdkka je stavba a jej realizácia si vyžaduje istý čas a niečo aj stojí. V roku 2021 som zrealizovala prvú knihobúdku v mieste môjho bydliska, ktorá bola financovaná z grantovej schémy určenej na rozvoj komunity a verejného priestranstva. Radosť malých i veľkých čitateľov z knihobúdky ma motivovala k vyhľadávaniu príležitostí na realizáciu ďalších knihobúdok.

Na zasadnutí mestského zastupiteľstva v Košiciach dňa 17.12.2021 boli schválené dotácie pre úspešné projekty z Otvorenej výzvy grantového programu: Inovuj ty! Môj pro-

jekt s názvom **Sieť knihebúdok** bol vyhodnotený ako úspešný, a tak v štyroch mestských častiach mesta Košice, vyrastie v roku 2022 dohromady 7 knihebúdok, o ktoré sa budú starať prijímateľ grantu Class SLOVAKIA o.z. spolu s projektovým partnerom Knižnicou pre mládež mesta Košice.

Verím, že okoloidúci rodičia alebo starí rodičia v knihebúdkach umiestnených v mestských častiach Staré mesto, Ťahanovce, Sídlisko KVP a Juh objavia podnetné knižky pre svojich najmenších. Využívaním kníh z knihebúdok odovzdajú deťom do života vzácny dar: radosť z darovanej veci, ale aj potešenie z obdarovania iných. Prostredníctvom slovensko-anglických kníh z vydavateľstva Class budú navyše rozvíjať ich národné povedomie a hrdosť na posolstvo našich predkov, ktoré si zaslúži našu pozornosť a udržiavanie v mladej generácii.

PRÍNOS KNIHEBÚDOK

Milé, malé knihebúdky majú veľkú moc vniesť zmenu do života jednotlivca i komunity. Ich sila spočíva v tom, že napomáhajú:

1. zlepšovať čitateľskú gramotnosť

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

2. budovať komunitu

Pamätáte si časy, keď priečelia domov zdobili lavičky? V priateľskom rozhovore sa na nich usádzali susedia a v ich blízkosti sa hrávali deti. Lavičky pred domami sú dnes už zriedkavým javom, väčšina obyvateľov žije vo svojej súkromnej izolácii. Zriadením malej verejnej knižnice sa vytvára priestor na priateľské stretnutia a rozhovory nielen o témach, ktoré knihebúdka ponúka vo svojich knihách.

3. rozširovať čitateľské horizonty

Mnohí z nás majú doma súkromnú knižnicu. S dôkladnou starostlivosťou sme ju roky budovali a obohacovali o knihy, ktoré zodpovedajú nášmu záujmu, vkusu, ale i finančným možnostiam. Kniha z knihebúdky môže byť príjemným osviežením našich čitateľských zvyklostí a môže nám priniesť hodnotný čitateľský zážitok. Vyskúšajte to a zažite ten nový pocit, ktorý prinesie čítanie knižky od neznámeho darcu z knihebúdky.

4. rozvíjať štedrosť

Deti sa pri plnohodnotnom využívaní knihebúdky prirodzeným spôsobom naučia konať dobro. Osvoja si schopnosť podeliť sa s inými o knihy, ktoré už prečítali a môžu potešiť ďalšieho čitateľa. Knihebúdka bude hravým a nenásilným spôsobom viesť svojich používateľov k filozofii „dať veciam druhú šancu na život“. Predstavuje jedinečnú možnosť, ako viesť deti od útleho veku k uvedomeniu spôsobu života. ■



KNIŽKA UČÍ DETI OBDIVOVAŤ A VÁŽIŤ SI VODNÝ ŽIVEL

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

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

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

V predaji u vydavateľa: www.ClassSLOVAKIA.sk



Hoci Milan Kolcun doteraz písal o histórii Košíc (Potulky mestom Košice), má svoj názor aj na budúcnosť a nielen u nás, ale celkovo. Odohrá sa koniec sveta, alebo si ho oddialíme? O tom dumá hlavný hrdina (mini) román *Najnovší hriech*. Vo svete, kde kópie porazili originály, kvantita zvíťazila nad kvalitou a hovnoty nad hodnotami, je už takmer všetko odpadom. A najťažšie je nestáť sa nim tiež.

V predaji v knižnici
e-shopoch.



Hana sníva o dobrodružstve, no nemá naňho dosť odvahy. Lucia chce žiť naplno, no kvôli chorobe nemôže. Obom zmení osud On, ktorý mal pôvodne celkom iné plány. Z pomsty je zrazu láska, z povrchnosti hĺbka, z banalít podstata. Kniha Michaely Mihokovej - *Všetci sme cigáni* vás naučí nazerať na svet inak. Osud sa s autorkou nemazná, no hoci okolitý svet nevidí, ten vnútorný má čarokrásny a predostrie vám príbeh, s akým ste sa ešte nestretli.

V predaji u vydavateľa:
www.vydavatelstvomaxim.sk

KNIHY PRE CELÚ RODINU

Keby sa dala vyčísliť hodnota človeka, koľko by stál?

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

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

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

Keď mu počas maturitných skúšok zazvoní mobil a oznámia mu, že otec zomiera, začína preňho celkom nový život. Po otvorení 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 *Tajomstvo slovenských hradov* je osloviť nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej chalúpku uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčenciev, ktoré žijú ďaleko. Babička chce vo vnúčencoch zanechať vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojím milovaným vnúčencom sa rozhodne písať listy. V týchto listoch im priblíži poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovenských hradoch, ktoré tak zostanú navždy zachované. Listy sa stanú pre vnúčence trvalou spomienkou na Slovensko aj na babičku samotnú. Publikácia pozostáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerozprávanych povestí.

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk



Prostredníctvom rozprávkovo 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 tajnom 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 presunú 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* vyzráva detskému čitateľovi fantazijný 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.

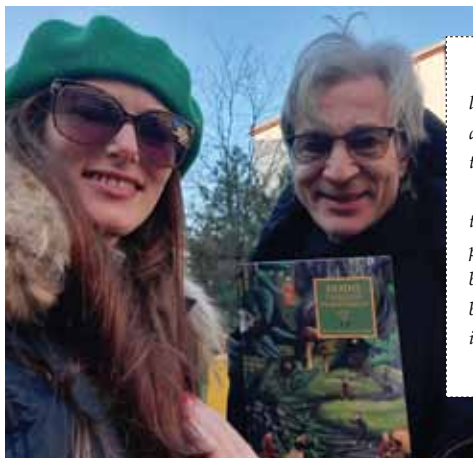
O PRÍBEHU

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 dovolí mu stráviť s permoníkmi istý čas, aby sa oboznámil s ich každodenným životom a dôležitým poslaním, ktoré im bolo pred stáročiami zverené. Potom mu však prinavráti pôvodnú podobu a vymaže mu z pamäte spomienky na tento úsek života. Zvedavý chlapec nadšené súhlasí a rozprávkové banské dobrodružstvo sa môže začať...



„Tajomný svet permoníkov strážiach podzemné bohatstvo je neodmysliteľnou súčasťou baníckej histórie. Pútavo napísaná kniha cieľavedome oboznamuje čitateľa so vzácnymi nerastnými pokladmi Slovenska, bezpečne ukrytými v hlbínach zeme pred nepovolanými návštevníkmi. Múdri a oddaní permoníci starostlivo ochraňovali baníkov a pomáhali im v ich ťažkej práci. Aj keď ich baníci nevideli, uvedomovali si ich existenciu a prístupovali k nim s rešpektom. Permoníci 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. Zostúpiť 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 permoníci! Je to šikovná, veselá a múdra partička, užitočná aj pre človeka. V každej bani majú iné úlohy. A Dodovi je dopriate pobudnúť s nimi. Naučí sa veľa a vy s ním. Odteraz o každej zo šiestich baní 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**

Kniha Košice na každý deň s podtitulom 366 tipov na použitie mesta ponúka námety, čo podniknúť v Košiciach. Na každý dátum v roku to, čo sa najviac hodí.

Napríklad, keď sa beží košický maratón, poradiť, aby ste si zabehli (aspoň mini)maratón, keďže v živote vám toľko ľudí nezatlieska za 20 minút). Pripája aj zaujímavosti o ňom i históriu. Keď je štátny sviatok Kuby, pozve vás do kubánskeho baru. Keď rozkvitnú poniklece, tak na poniklecovú lúčku nad Košicami. Keď sa narodil nejaký sochár, pozve vás táto kniha na prechádzku k jeho dielu a povie, čím sú on i ono výnimočné. Nezabúda ani na výročia Pavarottiho koncertu, pápežovej návštevy či prenocovania ruského cára v Košiciach. A k všetkému prináša mnoho zaujímavostí ako aj historické pozadie.

Košice na každý deň napísal sprievodca Košicami Milan Kolcun, ktorý za 20 rokov odspravádzal tisíce návštevníkov mesta a počas prvých víkendov v mesiaci robieva tematické prehliadky tzv. *Potulky mestom Košice*. Tam si pripraví každý mesiac novú tému i novú trasu. V Štátnom divadle má svoju talkshow *Bez šepkára*. Napísal 10 kníh o Košiciach, ba aj (mini)román *Najnovší hriech*.

Kniha *Košice na každý deň – 366 tipov na použitie mesta* je večným diárom pre každého, kto má Košice aspoň trochu rád a chce si ich doobjavovať. S touto knihou sa v Košiciach nudiť nedá. Neunikne vám žiaden každoročný festival, rozšírite si svoj gastronomický, dejepisný, kultúrny a umelecký obzor na košickom pozadí.

Kniha je krásna aj vďaka obrázkom. Ilustrovalo ju 12 top ilustrátorov. Čo mesiac, to iný skvelý ilustrátor.

Na konci knihy objavíte bonus Test košickosti. Je jedno, koľko bodov v ňom získate, každopádne sa nasmejete. ■



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



MALÉ VEĽKÉ RADOSTI ZAŽÍVAME KDEKOĽVEK

Áno, kdekoľvek a dokonca aj kedykoľvek. Len si to neuvedomujeme. Berieme ich ako samozrejmosť. Keď sa vyskytne niečo zlé, nedobré, tak až vtedy prichádza hľadanie cestičky po ktorej chceme kráčať a uvedomovať si, že aj malé radosti sú nakoniec veľkými radosťami.

Text **KAMILA PREXTOVÁ**

Foto **archív KMK**

Spoznali ste sa a radíte sa k „hľadačom“ každodenných radostí? Ak si ich chcete uvedomovať a hlavne viac prežívať, tak máme tu návod

pre vás. Knižnica pre mládež mesta Košice vám s tým pomôže. Ukáže vám, že aj obyčajné veci môžu urobiť deň krajším.

Nechajte sa inšpirovať a vyrobte si doma nádobku malých veľkých radostí. Zíde sa Vám v čase, keď sa vám nič nechce alebo ste sami doma a prichádzajú na vás nejaké mračky smútku. Čo si to vlastne máte pripraviť? Je to tak jednoduché, ale zároveň tak potrebné v dnešnej dobe. Zoberiete si hocikakú dózičku, najlepšie uzatvárateľnú a nastroháte si papieričky na odkazy. Zvoľte nejaký pekný papier, najlepšie farebný, aby ste z toho mali ešte väčšiu radosť. Hocikeď, najlepšie každý deň, si napíšete milý zážitok dňa.

Cieľom knižnice je poukázať na to, že tešiť sa dá aj z bežných vecí, len sa tomu asi treba znova naučiť. Takéto nádobky sme pripravili

aj pre čitateľov všetkých svojich pobočiek knižnice. Každý návštevník sa môže prostredníctvom lístočka s krátkym odkazom s nami podeliť o pozitívny zážitok. Lístočky sa chystáme pri rôznych príležitostiach čítať a s malými veľkými radosťami od čitateľov sa podeliť, napríklad aj prostredníctvom výstavy.

Aký to má zmysel? Predstavte si, že každý deň si doma na papierik napíšete niečo pozitívne. Čosi, čo sa vám prihodilo, čo vás dobre naladilo. Môžu to byť úplné samozrejmosti bežného života ako napríklad, dnes ten krémeš bol vynikajúci, obloha bola nádhodne modrá, stretli sme niekoho z detstva... Jednoducho skúsme sa rozhliadnuť a začneme si ich uvedomovať. Verte, že potom na každom dni nájdeme aspoň jednu peknú vec a naučíme sa vážiť si aj malé radosti. Lístočky si čítajte hocikeď. Alebo si povedzte doma, že raz v mesiaci si prečítate všetky lístočky spoločne celá rodina. Určite sa aj nasmejete. Krásne hľadanie radostí a kopec pozitívnych vecí nech nás všetkých obklopuje.

KNIŽNICA PRE MLÁDEŽ MESTA KOŠICE



VIAC INFORMÁCIÍ WWW.KOSICKEMK.SK



SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

info@ClassSLOVAKIA.sk

www.ClassSLOVAKIA.sk

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

KNÍHA, E-KNÍHA, AUDIO KNÍHA

Či má a či nemá význam čítať knihu, je otázka, nad ktorou by sa dalo diskutovať hádam aj celú noc.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **archív**

Skeptik a človek necítiaci vôňu príbehu, by povedal, že čítanie odvádza pozornosť od života a ľudský problém sa vďaka nemu odsúva.

Naopak, ten, čo raz skúsil, ako chuť knižná láska, by sa nenechal odradiť, nikdy by nepripustil svet bez fantázie.

„Možno nie je problém v tom, že by sa ti čítanie nepáčiło,“ povedal by knižný zanietenec, „možno len potrebuješ inú formu.“

A presne na to myslí i vydavateľstvo Class, ktoré prináša kombináciu radosti i múdrosti a navyše ju balí do atraktívneho obsahu. Pravda, niekto si môže povzdychnúť s otázkou, prečo by oné publikácie mali vynikať. A aj pre takého je odpoveď. Ak by totiž nestačilo už spomenuté, obrovským prínosom je i skutočnosť, že knihy sú dvojязыčné, a tak sa okrem ľubozvučnej slovenčiny, dá priučiť i jazyku anglickému.

Vo svojom zámere posúvať knižné bohatstvo vydavateľstvo Class nepoľavuje, ba čo viac, rozširuje pôsobnosť a vydáva sa za čitateľom tak, aby mu séria Slovensko - krajina plná tajomstiev, voňala blízkosťou a aby sa pamätalo na to, že človek je bytosť individuálna, majúca jedinečný prístup dokonca aj k literatúre.

Aby som však príliš nenapínala zvedavosť,

na známosť sa dáva, že príbeh bude ponúkavý nielen v papierovej verzii, ktorá je, mimochodom, nezameniteľná, ale sprístupní sa aj v elektronickej a audio verzii.

AJ BEZ CESTOVANIA

Robí sa to ako ústretovosť voči trom skupinám, pre ktoré môže byť séria z dielne vydavateľstva Class, sprievodcom, tešiteľom i učiteľom.

Po prvé, sleduje sa záujem čitateľskej základne, ktorá síce pozná materinský jazyk, ale pre taký či onaký dôvod, musí žiť v zahraničí. Vďaka knihe si teda nielen oddýchne a povzbudí sa knižným príbehom, ale sa aj poprechádza po rodnej krajine. Nemusí ani nohu dvihnúť, a predsa dostane možnosť potúlať sa po Slovensku. Pre našinca bývajúceho v zahraničí, by bola papierová forma nevýhodná vzhľadom na vzdialenosť. Odosielanie by bolo nesmierne náročné, a čakanie zasa zdĺhavé. Preto sa buď zakúpi eknih a pomocou čítacieho zariadenia sa preniesť domov, zopakuje sa, napríklad, slovná zásoba, alebo sa zvolí forma na počúvanie a Jozef Lapšanský, riaditeľ Spišskej knižnice, ktorý sa podujal na načítanie, rozozvučí aj tú najvzdialenejšiu domácnosť.

A že to má zmysel, napovie aj zopár riadkov od Martiny, ktorá momentálne obýva New York.

„Vydavateľstvo Class poznám už vyše dvoch rokov a všetky ich knihy som sem do Spojených Štátov už viezla párkrát, pretože sú jedinečné a veľmi užitočné pri predávaní a uchovávaní si našej kultúry. Od 2018 mávam stánok v rámci Festivalu Slovenského dedičstva v New Jersey (mimochodom najväčší slovenský festival tu v USA), kde knihy vydavateľstva Class stretávajú obrovský záujem. A to aj preto, lebo veľa návštevníkov sú tu potomkovia Slovákov, ktorí už Slovenčinu neovládajú, ale majú chuť, aby sa ich deti začali tomuto jazyku a kultúre venovať. Lenže v celých Spojených Štátoch a Kanade je cez milión ľudí so slovenskými koreňmi, a aby sa tieto náučné knihy dostali aj k nim a, samozrejme, aj do ostatných kútov sveta, bolo by v dnešnej dobe veľmi žiaduce, aby boli nahraté v audio forme tiež v oboch jazykoch - slovenčine, ale aj v angličtine.“

Rovnako to vidí i Eva Hadzima, pôsobiaca ako honorárny konzul v Kanade.

„Aktivity vydavateľstva Class sú cielene zamerané na zahraničných Slovákov a budovanie aktívnej vzájomnej komunikácie. Knižné publikácie z autorskej dielne tohto vydavateľstva si u nás našli svojich vďačných čitateľov, pretože netradičným a pútavým spôsobom približujú krásy Slovenska našim deťom - potomkom Slovákov, žijúcim v zahraničí. Oceňujem jedinečnú koncepciu týchto publikácií, ktorá umne prepája prvky dobrodružného príbehu s informáciami mapujúcimi históriu, kultúrne dedičstvo a prírodné bohatstvo Slovenska.“

ŠPECIÁLNE POTREBY

Po druhé, má sa na zreteli, že v krajine sa nachádza skupina občanov so špeciálnymi potrebami, ktorej zdravotný stav znemožňuje čítanie klasickým spôsobom.

Sú to ľudia so zrakovým hendikepom či iným ochorením a práve oni si nevedia dostatočne vynachváliť možnosť začleniť sa do spoločnosti i takto. Už len samotné zistenie, že tvorca knihy na nich myslí a záleží mu na tom, aby spoznali knižné príbehy a osobitosti našej vlasti, je motivácia natoľko silná, až sa nedá odolať a jednoducho sa musí podľahnúť týmto unikátnym sprievodcom.

NEUTÍCHAJÚCA ZVEDAVOSŤ

Nuž a nakoniec je tu jednotlivец, ktorého zvedavosť neuhasi nič. Nie je podstatné, či je vek vysoký alebo nízky, či je prostredie také alebo onaké, človek má chuť vzdelávať sa a dostať myseľ na nepoznanú plavbu. Vydavateľstvo Class si váži čitateľa bažiacoho po poznatkoch a aj pre neho je to určené. Aj on má nenahraditeľné miesto a bez neho by slovo bádanie stratilo svoj význam. Veď koniec koncov, ak by jedinec nemal túžbu objavovať, svet by bol ochudobnený o vynálezy, bez ktorých si väčšina nevie predstaviť jedínú hodinu. Ktovie, možno príbeh niekoho podnikati - niekoho, koho zvedavosť neuspí ani doba, ani nepriaznivá situácia a raz, možno raz, sa jeho počín zapíše do dejín. A prečo nie? Všetko je možné.

Napokon, aj to je dôvod, prečo si didaktička katedry histórie v Košiciach myslí, že vydavateľstvo Class má čím zaujať aj žiaka, ktorý sa trápi spoza lavice.

„Je to vhodné nielen ako populárno-náučná literatúra pre deti a mládež na Slovensku i v zahraničí, ale aj ako výborný didaktický prostriedok na hodiny dejepisu, geografie, multikultúrnej výchovy, alebo anglického jazyka.“

A s tým sa nedá inak, iba súhlasiť. Bádateľ sa naučí čo-to o histórii či tajomstve Slovenska a rozšíri si slovnú zásobu v angličtine. Za takým niečím sa veru oplatí natiahnuť ruku. ■

dvojazyčné knihy - www.ClassSLOVAKIA.sk

RODINA A ZDRAVIE

MAREC - APRÍL 2022

SYNDRÓM VYHORENIA

SYSTÉMOVÁ
ENZÝMOVÁ TERAPIA

NEMILÁ PSORIÁZA

UMENIE MIEŠANIA VÔNÍ

NADČASOVÁ MÓDA





INTERNETOVALEKAREN.EU

NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ V ČESKO-SLOVENSKU

STREPSILS
POMARANČ S VITAMÍNOM C
ANTIBAKTERIÁLNE PASTILKY
24 KS



~~8,92 €~~
3,93 €

IBSA
SOLMUCOL 180
SIRUP
180 ML



~~7,34 €~~
5,08 €

COLDREX
MAXGRIP
S PRÍCHUŤOU CITRÓNU
10 VREČIEK



~~9,07 €~~
5,44 €

DOKTORKA SIRUPOVÁ
S PRÍCHUŤOU JAHŔD S VANILKOU
KALCIOVÝ SIRUP
100 ML



~~5,84 €~~
4,20 €

ORTHO HELP
COMPLETE
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
180 TABLIET



~~20,04 €~~
17,55 €

MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE 3 X 250ML
+ DARČEK =
PULZNÝ OXIMETER



~~29,00 €~~
17,90 €

SEPTODERM-V
DEZINFEKCIA NA RUKY
S ROZPRAŠOVAČOM
500 ML



~~6,60 €~~
4,04 €

VITAL PLUS ACTIVE
COL FOR HANDS
S MORSKÝM KOLAGÉNOM
50 ML



~~5,58 €~~
4,75 €

RESPIRÁTOR FFP2
DETSKÝ
MIX FARIEB
10 KS



~~15,00 €~~
5,90 €

VITAR
MUDRÁČIK
MULTIVITAMÍN S RAKYTNÍKOM
60 KS



~~10,22 €~~
8,34 €

AVENE
LOTION MICELLAIRE
MICELÁRNA VODA
500 ML



~~24,47 €~~
19,95 €

CURAPROX KEFKA
CS 5460 ULTRASOFT
HAVAJSKÁ EDÍCIA
2 KS



~~8,80 €~~
7,18 €

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU

0948 22 54 54

PRI ZAKÚPENÍ 3 ks Doktor Sirup získate...



...bezkontaktný
**TEPLOMER
ZADARMO!**



Infračervený
bezkontaktný
TEPLOMER!

 PHARMAPROGRESS

Class



SYNDRÓM VYHORENIA

V istých záležitostiach, a nielen tých vznešených, sme si všetci rovní. Máme rovnakú príležitosť žiť a rovnako sa jedného dňa či istej ponurej noci, budeme musieť zahľadiť na ostré zuby slečny smrti, ktorú pre jej nemilé povolanie nikto nechce. Sme si rovní i v tom, že sa môžeme zaľúbiť i nahnevať, sme si rovní v tom, že sa vzdelávať i nachádzať si povolania, poslanca a povinné práce, čo zaťažuje peňaženku a naplnia aspoň na chvíľu myseľ spokojnosťou.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **pixabay**



A, nanešťastie, rovnako môžeme všetci a na-
ozaj bez výnimky veku či spôsobu obživy,
utrpieť problémom zvaným syndróm vyho-
renia.

Ťažkosť to nie je malá, jej veľkosť sa dá
vytúšiť i podľa záujmu, ktorý vyvoláva
v rozumoch odborníkov, čo robia možné
i nemožné, aby sme sa s ňou mohli popasovať
hrdo a s odvahou.

VAROVANIA

Či syndróm vyhorenia narušil jedno ľudské
bytie, sa spozná všelijako, ale treba byť po-
zorný, sám k sebe úprimný a pripravený ne-
vzdať sa.

Načo by predsa bolo odhalenie, ak nie
pre získanie pomoci a odolnosti?

Nech padne na úžitok akýchsi deväť va-

rovných znamení, ktoré zvyčajne vtrhnú
do srdca a narobia spúšť. Syndróm vyhorenia
je nimi vždy sprevádzaný, sú jeho vernými
spoločníkmi a nedajú sa ľahko od seba odde-
liť.

1. Keď sa povolanie premení na nevyhnutnosť

Akonáhle sa činnosť, nech je už akákoľvek,
prestane vykonávať s vášňou a na jej miesto
sa drzo votrie akási nutnosť, potom je na-
najvyšš vhodné zbystriť sluch, čuch, vníma-
nie, jednoducho celého človeka na nazretie
pod povrch.

Iste, každý občas prežije deň či dva, keď sa
mu náplň práce robí o niečo menej zanietené,
avšak ak sa opakovane do nej jedinec púšťa
priam strojovo (alebo mechanicky), nuž to
ani trochu nepripomína dôvod na úsmev.

2. Zmenšená alebo úplne stratená schopnosť zastaviť sa alebo nájsť o čosi pomalší rytmus

Pokiaľ by sme sa radi vyhli syndrómu vyhozenia (a verím, že sa mu vyhneme s najväčšou radosťou), mali by sme byť prezieraví v oblasti rovnováhy. Príbeh, čo si píšeme počas pobytu na zemi, má pozostávať z takého i onakého, teda sa i pracuje, i odpočíva, i nadobúda duchovné osvieženie. Keď sa rovnosť naruší, je beztak krehké vnútro náchylné k poraneniam, čo v konečnom dôsledku spúšťa onen problém, o ktorom sa rozpisujeme pre blaho i poučenie duše.

3. Nie samota

Zdá sa, že sme sa ako ľudia (a toto nie je odsúdenie), ocitli v nejakom nezastaviteľnom kruhu, v ktorom bažíme po uznaní niekoho iného. Pravda, najlepšie by bolo, a najviac by sme ocenili, ak by obdiv smeroval od viacerých, ale uspokojíme sa i s jedným, jeho pohľad nám dodá silu a pominuteľnú nádej.

Snažíme sa dokázať sebe i zvyšku spoločnosti, že sme, takpovediac, nad vecou a zvládneme i nezvládnuteľné, a tak sa čoraz hlbšie prepadáваме do sebaklamy, že si vystačíme sami a trebárs sa aj umoríme od svitu do mrku, len nech je výkon vyšší.

Asi nie je potrebné vravieť to, avšak predsa len si dovoľíme zdôrazniť, že prístup je nielen nesprávny, ale aj zdraviu škodlivý a ochudobňujúci.

4. Cudzie bremená

Oveľa rýchlejšie by mohli do vyhorenia spadnúť jedinci s povolaniami, v ktorých sa odstraňujú cudzie bremená. Reč je, ako určite postrehol ne jeden, o lekároch, psychológoch či ďalších, ktorí nesú zodpovednosť za emocionálne alebo iné uzdravenie. Starostlivosť je síce ušľachtilá, ale mala by mať mieru únosnosti, ktorá ak sa nebodaj prekročí, nevzide nič vzácne, naopak, opäť raz sa len dostane

bližšie k nebezpečnému a neprijemnému syndrómu.

5. Ach, tie maličkosti

V práci často zameriavame celú silu na vyrovnanie maličkých detailov, čo nás, prirodzene, zaťaží a odvracia zrak od skutočností, ktoré si vyžadujú viac kúskov jedinečnej osobnosti. Sme predsa živí, aby sme sa postarali o to, čo nám je dané a detaily, ktoré s veľkou pravdepodobnosťou odnesie na chrbte ktosi iný, radšej posuňme k dôveryhodnému a ochotnému spoločníkovi.

6. Pravé a ľavé očakávania

Kedysi ktosi múdry poznamenal, že by človek mal lietať len tak vysoko, aby nezabudol, odkiaľ vzlietol a nenamýšľal si, že je azda jeho domovom hviezdna obloha.

Platí to i v povolani, pretože čím vyššie a nespiteľnejšie ciele, tým väčšia nespokojnosť, smútenie, hnev a neprimeraná sebakritika.

Ak by jestvoval zaručene najbližší spojovateľ medzi syndrómom vyhorenia a človekom, potom by to iste bol nepriateľ nereálne očakávanie.

Plánujme, ale nezabúdajme, že i tak nie všetko vždy vychádza. Snívajme, ale nezabúdajme, že najkrajším snom môže byť niekedy i realita s plnou náručou prekvapení.

7. Veličinný stereotyp

Stereotypu sa nedá vyhnúť, či chceme a či nie, patrí do dňov, týždňov a rokov. Vie byť i prospešný, ale len čo začne trvať prídlho, mení sa z milého suseda na zloprajného väzňateľa. Okráda o tvorivosť, ničí motivácie, celkom zabíja všednú aj nevšednú radosť.

Človek je však mocnejší než on, i keď si to neraz nepamätá a tvári sa, ako keby mu velil a mal ho doživotne v moci. Stačí sa naučiť, ako rutinu využiť na pozitívne, ako jej dodať sladkú príchuť. Sme ľudia, nie roboticky na-

programované bytosti bez srdca, vôle a emócií.

8. Nezdravé telo

Každému je jasné, že ponocovanie, nesprávne návyky v stravovaní a nepočúvanie svojho tela, je zdrvivúce pre všetky strany nášho života. Keď sme vyčerpaní, neuvážene sa rozhodujeme, neadekvátne reagujeme, nedosahujeme najlepšie výkony a, áno, časom celkom iste i zhoríme.

9. Stále odmietanie

Ak ktosi opakovane odmieta nami ponúkané či vyrábané služby, máme sklon citovo sa schladiť. Stavíme si múry, hľadáme vinníka v sebe, vidíme negatívne a nenasadzujeme si pravdou presiaknuté okuliare. Práca je, žiaľ, i o zžití sa s odmietaním, o stavaní mostov a kráčaní tak, aby sme robili tak dobre ako vieme a ostatné nechávali za sebou ako minulú zimu.

PREJAVY

Stáva sa, i keď je to viac ako smutné, že i napriek zdvihnutému prstu, sa nedobrovoľne posadíme na stoličku vyhorenia. V takom prípade nie je správne čokoľvek znevažovať, pretože syndróm má kľúč od niekoľkých chorôb, ako sú, napríklad, cukrovka, srdcové choroby či depresie.

Náš nepriateľ sa neprejavuje len na úrovni emocionálnej, hoci i s ňou si poradí, ale má čo povedať i organizmu. Spôsobuje nespavosť, nechutenstvo do jedla, bolesti hlavy či žalúdka.

Trpiaci sa izoluje, nevyhľadáva ľudské teplo a nie je hotový obuť sa do topánok dobrodružstva. Priveľmi a pričasto fantazíruje, pričom jeho predstavy sú viac-menej spojené s prácou.

Túži odísť a vytvára si dojmy, aké to asi bude. Chce niekam ujsť, a tak zatvára oči a

uniká do dialav, do neznámych vôd, do ktorých sa ale jakživ neodváža namočiť si čo i len malíček.

Telo je z nočných bdení otupené, nálada podráždená, a ak by mal aj ktosi z rodiny či priateľov záujem vyhľadať ho, jeho nedostatok spoločenského správania rýchlo odradí.

Znižuje sa i obrana imunitného systému, vďaka čomu napochoduje vojsko vírusov, neraz je prechladnutý alebo sa točí okolo chrípky.

Celkom nakoniec a povieme to priamo, a ak by to papier dovoľoval, tak i nahlas, nie je hanba zháňať sa po odborníkovi na duševné zdravie! Stav sa nezlepšuje, čoraz zložitejšie sa vidí vstať z postele a vytráca sa všetko, až ostanú prázdnota a úzkosť?

Je najvyšší čas vziať svoj život do dlaní a na sedeniach zameraných na nahliadnutie do hlčky vykričať nie vyhoreniu a áno budúcnosti.



Koenzym Q10 so sezamovým olejom

Koenzym Q10 (vitamin Q) je látka, ktorá sa prirodzene vyskytuje vo všetkých bunkách ľudského tela. Teda predovšetkým v bunkách, ktoré sú aktívne a zaťažované. To znamená, že najviac Q10 obsahujú srdce, pľúca a pečeň. Koenzym Q10 sa významne podieľa na produkcii energie a pri ochrane buniek pred poškodením voľnými radikálmi, čiže pôsobí ako antioxidant. Množstvo koenzýmu Q10 v organizme však úmerne s vekom klesá, je preto vhodné organizmu túto látku dodávať buď prostredníctvom stravy, alebo doplnkovej výživy. Najväčší záujem o tento výrobok majú najmä ľudia stredného a seniorského veku, športovci, ale aj ľudia ťažko pracujúci, či vystavenie dlhodobej záťaži.

RADA LEKÁRNIKA

SYSTÉMOVÁ ENZÝMOVÁ TERAPIA



Iste mnohí z Vás zachytili masívnu reklamu na liečivé prípravky na báze enzýmov, ktorá sa na nás v poslednej dobe vo veľkom vyvalila z médií. Nejednen bežný človek ako medicínsky laik pritom môže nadobudnúť dojem, že ide o hotový zázrak v tabletke, keďže jediný liek je možné použiť na celý rad zdravotných ťažkostí a komplikácií. A povedzme si pravdu – za takú mastnú sumu by to aj zázrak mal byť, všakže? Poďme si teda priblížiť, čo to tie čarovné enzýmy vlastne sú a čo sa skrýva pod pojmom systémová enzýmová terapia.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

Enzým je organická látka proteínovej povahy. Často ho netvorí len proteínová zložka, ale súčasťou jeho molekuly je tzv. kofaktor. Kofaktor tvoria ióny kovov, prípadne zložitejšie organické látky nazývané koenzýmy, kam zaradujeme mnohé vitamíny. Najdôležitejšou funkciou enzýmu je to, že funguje ako katalyzátor chemických reakcií. To znamená, že chemické reakcie urýchľuje a reguluje, čím šetrí veľké množstvo energie pre bunky v organizme. Keďže nie sme na povinnej hodine biochémie, zjednodušene si môžeme enzýmom katalyzovanú reakciu predstaviť nasledovne: v prvom kroku enzým zreaguje s vhodným substrátom, čím vznikne komplex

enzým – substrát, ktorý sa následne musí aktivovať. Substrát sa v aktivovanom komplexe premení na produkt a vytvára sa komplex enzým – produkt. Poslednou fázou je oddelenie vzniknutého produktu od nezmeneného enzýmu. Skutočný význam enzýmov pochopíme, keď si uvedomíme, že drvivá väčšina metabolických procesov v bunkách ľudského tela vyžaduje prítomnosť týchto biokatalyzátorov nato, aby bolo zabezpečené ich správne fungovanie a celkovo prežívanie organizmu ako takeého. Enzýmy sú teda akýmisi malými kúzelníkmi, bez ktorých by nám rozhodne mrzol úsmev na tvári. Ako je však možné použiť ich ako prostriedok liečby ochorení?



H-Protect enzyme

Výživový doplnok obsahujúci jedinečnú zmes enzýmov, extrakt pestreca mariánskeho, olej z hroznových jadier, fruktooligosacharidy, inulín, probiotiká, selén, koenzým Q10 a vitamín C, B1, B2, B6. Zloženie: Zeleno-biele kapsula: inulín, Actilight® (fruktooligosacharidy), vitamín C (kyselina askorbová), olej z hroznových jadier (resveratrol), extrakt z pestreca mariánskeho (silymarín), bacillus coagulans (Lactobacillus sp.), koenzým Q10 (ubichinon), kvasnicový hydrolizát (selén viazaný na kvasniciach), vitamín B6 (pyridoxin hydrochlorid), vitamín B2 (riboflavín), vitamín B1 (thiamin hydrochlorid), extrakt korenia čierneho. Hnedá kapsula: zmes enzýmov - proteáza 4,5, bromelain, proteáza 6,0, peptidáza, lipáza.

Liečba enzýmami nie je v medicínskom svete žiadnou novinkou. V lekárni sa najčastejšie stretávame so substitučnou enzymoterapiou pankreatickými enzýmami u pacientov, ktorí sa sťažujú na nedostatočné alebo spomalené trávenie, pocity plnosti či pri diagnostikovanej nedostatočnosti pankreasu vo vylučovaní týchto enzýmov a z toho vyplývajúcich ťažkostiach. Oblastná enzymoterapia sa využíva pri život ohrozujúcich tromboembolických stavoch, teda pri problémoch s tvorbou krvných zrazenín pri infarktoch a embóliách. Špecifická enzymoterapia dodáva do organizmu špecifický enzým chýbajúci pri konkrétnom metabolickom ochorení. Známe je

aj miestne použitie enzýmov napr. vo forme masť indikovaných pri zle sa hojajúcich infikovaných ranách.

Kapitolou samou o sebe je systémová enzýmová terapia. Ide o perorálne (ústami) podanú zmes proteolytických enzýmov živočíšneho alebo rastlinného pôvodu, ktorá systémovo pôsobí na celý organizmus. Najčastejšie využívané enzýmy sú trypsin a chymotrypsin živočíšneho pôvodu, bromelain a papaín rastlinného pôvodu, prípadne doplnené ďalšími lipázami a amylázami. V začiatkoch skúmania možností systémovej enzymoterapie sa ako jeden z najväčších problémov javila veľmi malá vstrebateľnosť

týchto enzýmov. Výskumy však dokázali, že pri použití gastrozestazných liekových foriem, ktoré zabezpečia ochranu svojho obsahu pred agresívnou žalúdočnou kyselinou a uvoľnenie enzýmov až priamo v tenkom čreve, je rezorpcia uspokojivá a liečebný účinok zachovaný. Perorálne podané proteolytické enzýmy sú vo forme komplexov transportované krvou do cieľových tkanív, kde môžu prejavíť svoju proteolytickú aktivitu a zúčastňujú sa na aktivácii, regulácii a degradácii veľkého množstva látok súvisiacich so zápalovým procesom, čo je základom významných protizápalových účinkov systémovej enzýmovej terapie. Rieši priamo príčinu zápalu, zápal drží takpovediac na uzde a bráni jeho prechodu do chronického štádia. Ruka v ruke s protizápalovým pôsobením ide o schopnosť potláčať tvorbu opuchov a analgetický efekt. Medzi ďalšie jej výhody patrí pozitívny vplyv na tekutosť a zrážanlivosť krvi, čím zlepšuje cirkuláciu v poškodenom tkanive, imunomodulačný účinok, ktorým podporuje obranyschopnosť organizmu voči škodlivým činiteľom a na druhej strane bráni nadmernej imunitnej reakcii napr. u alergikov. Nesporným prínosom tejto liečby je fakt, že podporuje prienik antibiotík a ďalších liečiv do cieľových tkanív.

Z uvedeného vyplýva, že systémová enzýmová terapia býva najčastejšie indikovaná ako doplnková liečba všade tam, kde sa o slovo hlási zápal. A verte, že ten sa rád ohlásí vždy, keď dostane príležitosť! Silu enzýmov preto môžeme využiť ako doplnok k základnej liečbe pri porážkových stavoch, zápalových ochoreniach kĺbov, slabej imunite, často sa opakujúcich zápaloch a infekciách dýchacích ciest, gynekologických či urologických zápaloch a infekciách, cievnych ochoreniach či onkologických diagnózach. Netreba však zabúdať, že systémovú enzymoterapiu

je dôležité prijímať nalačno, teda pol hodinu pred jedlom alebo dve hodiny po jedle, a zapíť dostatočným množstvom tekutiny. Okrem nie najnižšej cenovej relácie, je pre pacientov ďalším veľkým strašiakom odporúčaná denná dávka, ktorá samozrejme závisí od konkrétneho prípravku a stavu pacienta, no na začiatku liečby sa môže pohybovať v rozmedzí 15-30 tabliet denne, postupne sa stanovená denná dávka znižuje. Nejde pritom o rozmar výrobcov. Podľa štúdií je biologická dostupnosť (množstvo dávky, ktorá je organizmom reálne využitá) perorálne podávaných enzýmov nízka, preto je nutné ich podávať vo vyšších dávkach. U niektorých pacientov môže na začiatku liečby dôjsť k subjektívnemu pocitu zhoršenia príznakov. Ide však len o dočasný stav a systémová enzymoterapia je vo všeobecnosti považovaná za bezpečnú metódu. Keďže sa bohužiaľ v oblasti zdravia väčšinou zázraky nedejú cez noc, liečebná kúra by mala trvať aspoň niekoľko týždňov. Preto neodporúčam kupovať si v lekárni menšie balenie „na vyskúšanie“ - ak ste sa do toho rozhodli ísť, tak prosím poriadne a poctivo, menšie balenie sa Vám potom finančne naozaj neoplatí. Na záver opäť pripomínam, že ide o doplnkovú liečbu, ktorá v žiadnom prípade nemôže nahradiť tú primárnu lekárom naordinovanú!

Systémová enzýmová terapia si v našich končinách ešte stále hľadá svoje stabilné miesto. Niektorí voči nej zatiaľ zostávajú skeptickí, iní z radov odborníkov či samotných pacientov neskrývajú nadšenie. Z môjho pohľadu lekárnika môžem povedať, že rozhodne nejde o nejaký faktami nepodložený šarlatánsky výstrelok. Len čas, konkrétne skúsenosti ľudí a ďalšie odborné výskumy však ukážu, až akých veľkých vecí je táto liečebná metóda schopná a či bude pre Vás skutočne zázračnou investíciou do vlastného zdravia. Potenciál na to očividne má. ■

DARY ZE ZEME

Himalájska soľ



Je nerafinovaná a navyše v sebe ukrýva množstvo minerálnych látok, ktoré organizmus potrebuje. V klasickej jodizovanej soli toto nenájdete. Klasická soľ nemá žiaden pozitívny efekt na organizmus. Himalájska soľ naopak pomáha organizmu s okysličением a odstránením škodlivín. Prečisťuje organizmus od škodlivých látok. Podporuje okysličenie 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 bujením 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 pečene. Pomáhajú pri kožných ochoreniach - udržiavajú pevné cievy. Výborné ako súčasť prevencie proti rakovine a kardiovaskulárnym ochoreniam. Normalizujú cukor v krvi a zastavujú včlie hladý.

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 bujením a pôsobením voľných radikálov. Prevencia rakoviny - detoxikačné účinky. Antiseptické účinky - protizápalové. Znižujú vysoký krvný tlak - znižujú vysoký cholesterol. Prevencia kardiovaskulárných ochorení. Dopĺňajú dobrý tuk do organizmu. Odvodňuje nadbytočnú vodu - prečisťujú obličky a močové cesty. Zlepšuje trávenie - podporuje tvorbu žalúdočných štiav. Podporujú pravidelné vyprázdňovanie. Prírodné antidepresívum - zlepšuje náladu - udržiava zdravý nervový systém

Slnečnicové semienka BIO



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



Z BABIČKINEJ TRUHLICE

PRICHÁZA JAR

Život našich predkov bol oddávna úzko spätý s dianím v prírode. V dávnej minulosti ľudia verili, že dianie okolo nich riadia nadprirodzené sily, ktoré ich obklopujú. A tieto sily treba rôznymi magickými rituálmi ovplyvňovať a získať si ich náklonnosť. Neskôr si ľudia osvojili zákonitosti prírody a začali sa nimi riadiť. Zistili, že nástup jari ohlasuje jarná rovnodennosť. O niektorých jarných zvyklostiach, ktoré sme dodržiavali doma a o ktorých som počula od svojich predkov, vám napíšem.

Text **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Foto **archív**

Prichádzajúca jar bola obdobím práce a očisty. Ľudia sa pred jarnými prácami umývali v studených vodách potokov a riek. Verili, že pri robote by sa nemalo dlho postávať či vystierať. Starostlivo začali čistiť lúky a odnášať kamene z polí, aby jar mohla vstúpiť na čistú pôdu. Zachovávali pracovné zvyky i osobitné obrady, o ktorých najväčšie svedectvo vydávajú ľudové pranostiky a príslovia.

Upratovalo sa aj v domácnostiach a s tým

súviselo aj veľké pranie. V minulosti sa nepralo často. Ľudia uprednostňovali špinavší odev, pretože vedeli, že im tak dlhšie vydrží. Pri častom praní sa materiál a vlákna odevu ničili a odev sa potom ľahko prederavil. Niekde ženy prali len raz mesačne a viaceré ženy si navzájom pomáhali.

V dávnej minulosti sa na čistenie bielizne používala zmes drevného popola a sódy, ktorá mala čistiace a dezinfekčné účinky. Najčas-

tejšie sa prali chlupské gate, košele a posteľné plachty. Vyšívané kroje sa len vyprášili a na slnku vyvetrali. Vyšívané obrusy, podchlebníky, či parádne posteľné prestieradlá sa neprali. Po použití sa vyprášili, poskladali a odložili. Až neskôr sa pri praní začalo používať rozomleté mydlo. Na čistenie šatstva bolo treba veľa fyzickej sily. Jednotlivé kusy šatstva sa drhli na rumpli alebo lopárikom vyklepali na kameni. Pralo sa v koryte a plákal sa na potoku. Dokonca aj v najtuhších zimách. Bielizeň sa však takýmto zaobchádzaním rýchlejšie ničila. Hrubšie kusy bielizne sa sušili na plotoch. Bavlnené textilie ženy žehlili železnými žehličkami, ktoré boli otváracie a sypalo sa do nich žeravé uhlie. Novšie žehličky boli z mosadze a sa nahrievali priamo na peci. Vyžehlenú bielizeň gazdiná starostlivo poskladala a uložila do truhlice, neskôr do skrine.

ZVYKLOSTI Z BABIČKINEJ MLADOSTI

Vynášanie Moreny

Morena bola staroslovanská bohyňa zimy a smrti, ktorej vláda končila na jar. U našich predkov v dávnych dobách na začiatku jari prevládali obrady a zvyky, ktorých vplyvom mala byť zima zahnaná. Po obciach mladé devy nosievali slamenú figurínu Morenu oblečenú do ženských šiat, ktorá symbolizovala zimu. Ak ľudia chceli, aby prišla jar, museli Morenu utopiť alebo upáliť. Ženy pri vynášaní Moreny z obce smerom k potoku spievali. Deti do figuríny hádzali sneh alebo blato a naznačovali tak, že je u nich nežiaduca. Potom Morenu zo skaly alebo z mosta vhodili do potoka, aby ju utopili alebo ju upálili. So zničením Moreny v zmysle mágie mali zmiznúť choroby a skončiť všetky zlé sily, ktoré bránili nástupu nového v podobe jari a omladenej vegetácie. Z rovnakého dôvodu v niektorých regiónoch z obcí mládenci vynášali Deda, slamenú figurínu v podobe starého muža. Vynášanie Moreny je najarchaickejším zvykom, ktorý pretrval až do dnes.

DEŇ SVÄTÉHO JOZEFA

Roľníci netrepežlivo čakali deň svätého Jozefa, aby mohli začať s poľnohospodárskymi prácami. Gazdovia preto pozerali z okien, aké je počasie, či jarný vietor odvíal sneh. Vyšli aj na priedomie zistiť, či sa už konečne otepľilo. Obzerali si končiare okolitých vrchov, či sa na nich ešte drží sneh. Gazdovia sa museli postarať o svoje rodiny a zaopatrť ich. Spôsob akým to vedeli, bola starostlivosť o pôdu. Keď bola na svätého Jozefa zem preschnutá, práce sa začali. Pred prvou orbou sa gazdovia pomodlili a prežehnali, zvieratá pokropili trojkráľovou svätenou vodou a prežehnali. Aby polia zarodili a zabezpečili ľudí úrodou, gazdovia ich obrobili. Pohnojili a zaorali. Pri prvej jarnej orbe predkovia vykonávali magické úkony. Oráč vkladal do prvej brázdy škupiny z vajec a omrvinky od štedrovečerného stola, aby bola zem plodná a úroda bohatá. Oráči sa pomodlili a prebehli nezoraný lán s ohňom. Na každom konci poľa zapálili vatry a do ohňa vhadzovali bylinky na odpudenie bosoriek. Brázdy mali byť hlboké, aby polia dali úžitok. Obilie pred siatím gazdovia pokropili trojkráľovou svätenou vodou. Sialo sa ručne z plachty a neskôr z vreca, či vedra. Gazdiné pri siatí niektorých plodín zas vyskakovali tak vysoko, ako len vedeli, aby úroda dobre vzišla. Orba i sejba sa mali začať vo štvrtok a mesiac mal byť v splne, aby sa urodili plné klasy. Prastarými symbolmi jari sa stali voda, zeľň, vajcia a oheň. Na ne nadväzujúce zvyky mali pri-niesť oteplenie, hojnú úrodu a zdravie ľudí i hospodárskych zvierat. A kto bol svätý Jozef? Svätý Jozef bol pestúnom Ježiša Krista, manželom Panny Márie a ochrancom Svätej rodiny. Bol chudobným tesárom, ktorý zachránil útekem do Egypta Svätú rodinu. Staral sa o výchovu malého Ježiša a zomrel, keď bol Ježiš mladý. Pamiatka svätého Jozefa sa oslavuje 19. marca. Od nepamäti je uctievaný ako patrón otcov, manželov, kresťanských rodín, vychovávateľov, tesárov, stolárov, rezbárov, robotníkov, zomierajúcich. ■



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, sčervenaniu, na ochranu citlivých miest pred zaparením a podráždením, na pocity suchosti a svrbivosti kože, starostlivosť po podráždení slnkom, hmyzom, chlórovanou vodou a pod.

NEMILÁ PSORIÁZA

Psoriáza má pôvod (alebo aspoň to slovo), v gréčtine a v priamom znení znamená svrbenie. Už z prekladu sa dá vytušiť, akú šarapatu stvára. Je vzhľadovo nepekná, vybadá sa ako červená rana na koži, a keďže je nenásytná, ešte je pokrytá i striebornými odlupujúcimi sa šupinami.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**

Foto **PIXABAY**

Psoriáza je ochorenie pokožky a svoj príbeh si píše vo viacerých kapitolách. Môže mať formu ľahkú, ale ako plynie čas, vie sa pretvoriť i na problém oveľa väčší a závažnejší.

Nie je celkom známe, či ňou viac utrpia muži alebo ženy, ale vo všeobecnosti sa vraj vieva, že pri nežnejšom pohlaví sa vyskytuje o niečo častejšie. Hoci je viditeľná, má moc spôsobiť i škody neviditeľné, a to také, čo sa

týkajú duše. Tí, čo pocítili jej ľadový dotyk, totiž bývajú svedkami odmietnutia a odsúdenia, čo, pravdaže, vedie k psychickej ujme.

Je natoľko zákerná, že jej prítomnosť v ľudskom živote provokuje príchod závislosti od drog a alkoholu. Vyliečiť ju síce článkom nebudem môcť, ale aspoň upozorním, varujem a trochu ju aj nahnevám, keď prezradím jej triky a iné nekalosti.

SPŮŠŤAČE

Psoriáza sa začína všelijako, ale býva nepísaným pravidlom, že ju najväčšmi živí genetika. Je to nechcené dedičstvo, ktoré prechádza ako škaredý dar z jednej generácie na druhú.

Ničím ju ale nezastavuje ani obdobie, ktoré je pre súčasné storočie typické, veď ono láka stres a ten so sebou prináša nedobroty v kadejakých podobách, trebárs i v podobe psoriázy.

Ďalšími jej krmíčkmi sú i fajčenie (iste, už aj malý vie, že poškodzuje zdravie), užívanie určitých liekov, tehotenstvo, dajaká drastická diéta, no čo vám budem rozpisovať, je toho veľa-preveľa.

Nesmierne dôležité je však poznanie, že dotykom nie je možné psoriázu preniesť, takže odložiť strach a akékoľvek predsudky je skutočne vhodné.

Jej nástup do osudu sa smie započat' vo veku nízkom aj vysokom, ale vraj nezriedka sa prikmotrí, keď sa jedinec nachádza na rozhraní a má čosi medzi 15 až 25 rokov.

DRUHY

Psoriáza sa rozdeľuje do viacerých druhov, je ich skoro ako vlasov na hlave.

Ja však do pamäti uložíť predelenie na základe klinického obrazu, ktoré určite napovie viac ako dosť.

1. Psoriáza obecná

Patrí medzi najrozšírenejšie, štatistika trauje, že je ňou zasiahnutých až 80 percent chorých na psoriázu.

Je nešetná k pokožke, pretože len čo sa striebisté šupiny odlúpi, vyvolá sa krv.

Napadá oblasti organizmu, na ktorých sa prepletajú vlasy a možno ju nájsť i na kolienách či tvári.

Zahojiť sa síce rana zahojí, ale neraz sa udeje, že rozkvitne pigmentová škvrna.

2. Psoriasis inverza

Bývajú ňou pobožkané časti pod pazuchami, prsiami, neobchádza ani slabiny, uši a pupok.

Tvoria akúsi výnimku, pretože ich neodievajú šupiny, ale aby im nebolo ľúto, sprevádzajú ich zápal a začervenanie.

Pri diagnostike je v počiatku nevyhnutné vylúčiť spoločnosť kvasiniek a plesní.

3. Psoriasis punctata (guttate)

Pokiaľ je reč o tretej forme, tak môžeme predpokladať akútny stav, ktorý beží v ústrety kvapkovitým prejavom.

Domovom je celé telo, ale obzvlášť trup a zvykne sa objavovať takmer ihneď po prekonaní streptokokovej nákazy v rannom detstve.

4. Psoriasis erythodermica

Je to závažný druh, mimoriadne závažný. U človeka dochádza k opuchu končatín, telo nedisponuje vodou a minerálmi.

Jedinou dobrou správou by mohla byť skutočnosť, že je ako druh zriedkavý, možno zriedkavejší ako šafran.

LIEČENIE

Pri stanovení liečenia treba dbať o individualitu, pretože pacient od pacienta sa líši, prípady sú podobné, avšak nie totožné.

Pravda, neoceniteľná je včasná diagnóza, a preto sa odporúča, aby ten, kto má čo i len maličké podozrenie, sledoval pokožku a všimol si, či sú príznaky zhodné s príznakmi psoriázy.

Ako už bolo napísané, ochorenie je dedičné, čo znamená, že pri dopátraní sa po názve ochorenia, sa má brať do úvahy i výskyt psoriázy v rodine.

Do akej miery bude mať kožná potvora vplyv na jeden ľudský život, závisí od viacerých právd. Jednak celková starostlivosť o pokožku, jednak návyky v stravovaní a napokon aj sila vylúčiť z každého dňa čokoľvek, čo by slúžilo na zlé.

Pokiaľ sa dá dať rada, potom nech si čitateľ vezme k srdcu, že nie je správne zachovávať ľahostajnosť k typom sprchových gélov a mydiel, ktoré potrebujeme používať v rámci sprchovania.

Rozhodne sa neofutuje, ak sa zvolí mydlo s brezovým dechtom, husté mydlo na telo i vlasy a tekuté antibakteriálne dechtové mydlo. ■



UMENIE MIEŠANIA VÔNÍ

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

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív**



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

Nie je to len tak zvoliť kombináciu, pomiešať a kreovať. Jáj, a či je len zložitý zozbierať a kolko námahy je dôležité vynaložiť, to si málo kto vie predstaviť. Myslím, že aj neposlušnica Anna zo Zeleného domu, ryšavá sirota s bujnou fantáziou, by musela jazyk obracať, aby si také čosi podrobne vyfantazirovala.

RUŽA

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

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

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



pod ľarchou zakrúti. Na vine je naozaj preľahký zber oleja, ktorý sa získava prostredníctvom ružových lístkov.

Až neuveriteľne pôsobí skutočnosť, že aby sa do života prebral jeden jediný kilogram spomínaného oleja, musí sa prstami splietať tak, aby sa zhromaždilo zhruba 5000 kilogramov oných listov.

Ešteže sa vie, kde sa poklad nachádza, výskyt totiž spočíva na ružovom poli v Bulharsku. Áno, takmer 70 percent svetovej produkcie sa deje tam, kde tlčie srdce omamnej vône.

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

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

JAZMÍN

Keď už vieme, a to naisto, ako chodí záležitosť s ružou, je čas odhaliť iný, obľúbený a rovnako vzácny kvet. Je ním jazmín, a kto sa nenadýchol jeho vône, ani nemohol viac pochybiť. Voňať by sa malo, prirodzene, intenzívne, ale nikto zrejme netuší, aká pilná robota to je!

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

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

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

LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE



www.defrance.vip



NADČASOVÁ MÓDA

Kto by nechcel čosi nadčasové, čo pretrvá hoc aj desaťročia? Obzvlášť teraz, keď je neisté všetko, aj vlastná myšlienka, sa zdá byť potrebné chňapnúť po čomkoľvek, čo by malo nadnesený prívlastok, sľubujúci nevyhynutie.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **pixabay**

Áno, ja viem, zrejme by si romantickejšie duše predstavovali, že sa rozpíšem o nadčasovej láske či o piesni, ktorá z generácie na generáciu znie sladšie a sladšie, a vôbec nie sentimentálne pateticky.

Snáď teda nenastane sklamanie, keď prezradím, že sa v riadkoch priblíži móda, ktorá, ako už asi vie posúdiť aj povinnosťami unavený rozum, ušetrí prostredie, poláska pohľad a obohatí o poznatky dušu stále uponáhľanú za pôžitkami.

POMALÁ MÓDA

Drahý čitateľ, pravdepodobne ňa prekvapí pojem pomalá móda, hoc možno sa s ním rozum tri či štyri razy pri dajakej príležitosti stretol.

Niežeby bolo neznáme slovo móda, pre pána Jána, kto by už len nemal v slovnej zásobe jeho všelijaké formy?

„Toto už dávno vyšlo z módy,“ hovoríeva sa a ešte sa aj čosi pridáva, ale to vlastne ani nie je podstatné.

Dôležité pre jedinca dychtiaceho po novom a nepoznanom, je skutočnosť, že 21. storočie vyprovokovalo akiste i veľa dobrého, nesmierne veľa dobrého, ale, nanešťastie, i dosť zlého. Prostredie sa poškodilo, móda sa zrýchlila, produkty sa ponúkajú vo vysokom tempe, čo značne znížilo hodnotu výsledku a z niečoho, čo malo potenciál byť úžasné, je odrazu priemerné.

Je zrejmé, a to nám všetkým, že podobný spôsob výroby napomáha k ničeniu životného prostredia a, áno, i stavia múr medzi tými, čo si môžu dovoliť obmieňať oblečenie rok čo rok a takými, ktorých peňaženka je preplnená papiermi s informáciami o nezaplatených účtoch, a nie peniazmi.

Aby sa vyvážilo správne a nesprávne, zrodi-



la sa pomalá móda, šetriaca prírodu, dbajúca na vkus a myslíaca na prítomnosť i budúcnosť. Výrobky z nej vyrobené vydržia dlhšie, sú kvalitnejšie a odolajú i náporom čohokoľvek, čo by nebodaj malo za cieľ znížiť kvalitu.

Iste, čosi také nie je možné kúpiť za zopár mincí, chce to siahnuť hlbšie do vrecka a čo-to obetovať, ale kto skúsi, nekúpi si iba šatstvo, ale i do neho vloženú dušu návrhára, čo vníma prácu ako poslanie.

RECYKLÁCIA

Pokiaľ niekto zvesil plecia a nadvihol obočie nad poznaním, že si kúsok vdychnutý pomalou módou naozaj nemôže dovoliť, nie je dôvod zúfať si.

Iný spôsob, ako získať a súčasne ušetriť drobné i prostredie, je vstúpiť do procesu re-

cyklácie. Jednak sa doň možno zapojiť vďaka second handom, v ktorých sa nájde oblečenie, čo síce už dakto nosil, ale ešte určite posluží aj iným, ktorí radi dajú šancu a neofrlú.

Azda ešte lepšie (alebo minimálne zábavnejšie), by mohlo byť vytvorenie clothing swapu, pri ktorom je ale nutné osloviť aspoň jedného, pretože, ako sa už asi každý dovätí, realizuje sa v dvojici.

Staré šaty sa dajú priateľovi, pričom on zase daruje svoje, už nepoužívané veci. Obaja sú šťastní, nič sa nevyhodilo a ešte aj uplynulo zopár príjemných chvíľ.

PRENÁJOM

Prenajímať sa dá nielen byt či dom, ale dokonca i jednotlivé časti oblečenia. Azda to nie je ešte príliš rozšírené, ale nápad vychádzajúci

z múdrych hláv návrhárov má zabezpečiť, že i chudobný sa stane bohatým. Vypožičia si šaty značky, ktorú vždy túžil vlastniť, vyparádi sa a potom, keď príležitosť pominie, jednoducho požičané vráti.

Zaujímavé, ba fascinujúce, je upcyklovanie. Spočíva v tom, že niektoré veci, čo prichodia fádne a ani ich niet komu darovať, sa s použitím kreativity pretvoria. Tam sa čosi zmení na rukáve, tu na sukni, hentam sa látka celkom zostrihá a vyformuje...

PRÁVIDLÁ OBLIEKANIA

Nuž aby sa záležitosti priblížili čo najviac, nech poslúžia pravidlá sformulované v 70. rokoch istou majiteľkou v butiku nachádzajúcom sa v Londýne, Suzie Faux.

Jej teória vyniesla na svet spojenie kap-

sulový šatník, ktorý, ak je záujem priviesť i do svojej domácnosti, pozostáva z niekoľkých dobrých a zapamätateľných zásad.

Po prvé, varovným znamením je, ak človek v skrini drží viac ako 40 kúsok oblečenia. Presiahnuť dané číslo je skutočne luxus, ktorý sa v oblasti udržateľnej módy nikdy neodporúča.

Po druhé, rozhodujúca by mala byť praktickosť, teda treba myslieť na pohodlie, trvácnosť a možnosť skutočne si vec obliecť, a nie na ňu len zbožne hľadiť.

Po tretie, kapsulový šatník zahŕňa iba oblečenie spájané s každodenným životom, teda čokoľvek, čo si obliečieme do školy a práce. Do limitu, čo nie je radno prekračovať, sa neráta šatstvo, ktoré sa nosí na voľný čas a nie je v ňom zastúpené ani spodné prádlo. ■





Dobré zo Slovenska

Zinok 15 mg tbl 100+20 zadarmo

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



Chela-Mag B6 Forte Shot

Potravinový doplnok vo forme ampuliek s dobre dostupným horčíkom v tekutej forme, obohatený o vitamín B6. Produkt je určený predovšetkým pre ľudí, ktorí vyvíjajú veľké fyzické a duševné úsilie, ako pomôcka na udržanie dostatočnej hladiny horčíka v tele.



Konopné mazanie uvoľňujúce 10% s CBD

Uvoľňujúci krém s 10% konopného oleja. Účinné látky majú prekrvujúci a relaxačný účinok bez pocitov podráždenia a nepríjemného sčervenania pokožky. Možno ľahko vmasírovať, nespôsobuje zafarbenie oblečenia a nepríjemné lepkavé pocity. Prípravok neobsahuje syntetický parfum a bol dermatologicky testovaný. Masáž kože týmto prípravkom napomáha senzoricky uvoľniť namáhané partie tela a prispieva tak k úľave od svalovej únavy. Prekrvenie a rozohýbanie partií v okolí kĺbov napomáha potlačeniu pocitov stuhnutosti, ktoré môžu viesť až k bolestivosti.

TRENDY Z LEKÁRNE



Ostropestec mariánsky

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

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

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

Kolagén KOMPLEX s príchutou malina

Bioaktívny kolagén PEPTAN (30x12g) je proteín so špecifickým zložením aminokyselín a dobrou biologickou dostupnosťou. Obsahuje malé molekuly kolagénu, ktoré sa účinne absorbujú do pokožky a podávajú sa zvnútra.

Kyselina hyaluronová vyplňuje priestor medzi kolagénovými vláknami a prispieva k udržaniu zdravej pokožky. Má blahodárne účinky proti starnutiu pokožky. Tvori jednu z hlavných zložiek medzibunkovej hmoty a je súčasťou spojivových, epitelálnych a nervových tkanív.

Bioaktívne kolagénne peptidy PEPTAN sú vedecky overené a ich pozitívne účinky potvrdzujú výsledky štúdií

65% navýšenia kolagénu v pokožke

32% redukcia očných vrások

18% navýšenia elastínu v pokožke

Kolagén KOMPLEX 8 obsahuje komplex vitamínov a minerálov. Bioaktívny kolagén je najreprezentatívnejším proteínom v ľudskom tele a patrí do štruktúrnych proteínov s funkciou poskytovania podpory a tvaru. Je to dôležitá súčasť kože, nechtovej a vlasov. Po 20 rokoch sa proces tvorby kolagénu v tele spomaľuje, takže pokožka stráca svoju pevnosť a začínajú sa objavovať prvé vrásky. Zníženie množstva kyseliny hyaluronovej spôsobuje to, že sa pokožka dehydratuje a opadne.



Rochester organic Root Ginger - nealkoholický zázvorový nápoj

Tradičný zázvorový nápoj vyrobený vo Veľkej Británii v atraktívnom zázvorovo-citrusovom prevedení. Skutočná „chuťovka“ pre ozajstných Gingerholikov. Poskytuje jemný, čistý a osviežujúci zážitok, ktorý pretrváva dlhú dobu. Nápoj má jemnú zázvorovú príchut' zvýraznenú citrusovými tónmi. Základom nápoja je bio zázvor, ktorý okrem výnimočnej chuti a povzbudzivej sily pôsobí priaznivo aj na Vaše zdravie. Unikátna kombinácia bio zázvoru (7%) a bio citrusovej šťavy vytvára dokonalý chuťový zážitok. Pri pravidelnej konzumácii pôsobí preventívne proti chričke, protizápalovo, tlmi nevoľnosť, prekrvuje organizmus, upravuje črevnú flóru, zohrieva a má protirakovinové účinky. Čo je naozaj skvelé - je vhodný aj pre celiakov a veganov.



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 – ZAKLADATEL 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 žralokov posobiacich vo farmácii.

Veľa ľudí si spája MLM s podvodnými schémami a to častokrát oprávnene, 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 vytrvalú 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 zarábania 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 získa 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 dokázate 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 zarábok. 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 vedia, 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 odvíjať 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 kariérneho rastu, provízie.

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

REGISTROVAŤ

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

REGISTROVAŤ

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.

Doživotne 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

Folinomel

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

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

- so syndrómom polycystických vaječníkov (PCOS)
- s reguláciou menštruačného cyklu
- s predmenštruačným syndrómom (PMS)
- s chronickou panvovou bolesťou
- s chorobou fibrocystických prsníkov
- s myómom maternice
- s anovulačným cyklom
- so zhrubnutím endometrie
- so sterilitou

- s reguláciou telesnej hmotnosti
- s reguláciou cholesterolu
- s inzulínovou rezistenciou
- s nadmerným ochlpením
- s akné
- s nadmerným vypadávaním vlasov
- s vyčerpanosťou a nervozitou
- s nekvalitným spánkom



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

