

Class SLOVAKIA

MÁJ-JÚN 2022

ROMANTICKÉ MLYNÁRSTVO

POKLAD NA RIEČNOM OSTROVE

LODNÝ MLYN

MLYN, KTORÉMU PÁRU NIET

ČO JE KNIŽNÝ SWAP A PREČO SA
TEŠÍ ČORAZ VÄČŠEJ OBLUBE

KOŠICE ZAPLAVILI ZÁŽITKOVÉ KNIHOBÚDKY

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 rúk, je objavovať a podporovať pozitívne hodnoty našej domoviny.

Lenka Šingovská, šéfredaktorka

Z obsahu

ROMANTICKÉ MLYNÁRSTVO | 4

VOBNÝ MLYN | 6

POKLAD NA RIEČNOM OSTROVE | 7

LODNÝ MLYN | 10

MLYN, KTORÉMU PÁRU NIET | 14

ČO JE KNIŽNÝ SWAP A PREČO SA TEŠÍ ČORAZ VÁČŠEJ OBĽUBE | 20

LINDA A KĹÚČ OD ANDARÝ JE FANTASY NIELEN PRE MLÁDEŽ | 22

DODO V KRAJINE PERMONÍKOV | 24

KOŠICE ZAPLAVILI ZÁŽITKOVÉ KNIHOBUČKY | 27

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 3/2022, ročník 5.

DÁTUM VYDANIA: máj 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: Lenka Šingovská

Kopírovanie, znovupublikovanie alebo rozširovanie ktorejkoľvek časti obsahu je možné výhradne so súhlasom vydavateľa. Vydavateľ nezodpovedá za slovný a vecný obsah inzerátov. Publikácia neprešla jazykovou úpravou.

www.facebook.com/ClassSLOVAKIA.sk

www.ClassSLOVAKIA.sk

ROMANTICKÉ MLYNÁRSTVO

Priznajme si, už len keď sa vysloví slovo mlynárstvo, premôže väčšinu z nás akási romantická nálada.

Spracovala **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto archív **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Čokoľvek, čo sa spája s mlynom, vyznieva totiž tak vzdialene, dýcha minulosťou a zvädza k myšlienkam na príbehy, čo sa mohli, ale i nemuseli odohrávať pred či počas mletia.

Možno sa dajaká mlynárova dcéra zahľadela do šľachtica, možno i samotný mlynár sníval o kariére veľkolepého speváka, možno...

Vybájiť by sa dalo všeličo, ale pre účely článku je najdôležitejšie priblížiť si remeslo ako také. Vyjaviť jeho tajomstvá, ukázať na silu a, áno, veru aj vznešenosť a zručnosť.

BOLI VÁŽENÍ

Tí, čo sa smeli nazývať mlynármi, netrpeli pokrivenou povestou a vo všeobecnosti im bolo nadelené výnimočné spoločenské postavenie. Samozrejme, v mešcoch im neštrngotal hoto-vý majetok, nekupovali si paláce a nepýtali o ruku princezné či kráľovné, ale i tak sa tešili úcte tak na dedinách, ako aj vo veľkých a často okázalých mestách.

„Bud' pozdravený, veľavážený mlynár,“ zdravievali sa najnižší spomedzi najnižších, ale aj veľkomožní páni. Pokiaľ ide o tých druhých, teda o veľkomožných, dá sa o nich prehlásiť, že nepociľovali rešpekt voči komukoľvek, a preto je obdivuhodné, že k mlynárom sa správali ak nie priateľsky, tak aspoň s dávkou obdivu. Jednak si totiž uvedomovali istú ťarchu závislosti, veď ten, čo mlel, zabezpečoval potrebné veci i v prepychových domoch, a jednak vedeli, že remeslo to nie je ľahké a dokázali sa preto patrične i tváriť.

UŽ DÁVNO

To, o čom píšem, je záležitosť siahajúca do ďalekej minulosti, a preto je na mieste otázka či zvedavosť, odkedy sa mlyn dostal do povedomia nášho milovaného národa.

Je to teda tak, že obilie sa ťtklo, drvilo, ale aj mlelo už dávno-pradávnो.

Prvá zmienka, že by sa v rodnom kraji nachádzal dajaký mlyn, pochádza z 13. storočia, ale je verejne známe, že remeslo ako také v končinách prebývalo skôr, konkrétne už v storočí dvanástom.

Mlynári, to neboli fajnoví muži, čo by sa im hnusilo ťažko pracovať, naopak, nad mlynom museli vládnuť pevnou rukou, čo znamenalo, že z povinnosti ho i opravovali, celý rozobrali a dokonca i od samého základu zostrojili.

Boli to majstri, ktorých schopnosti siahali tak ďaleko, že dokázali postaviť i mosty a kontrolovať vodu.

Dobré pre nich bolo, že nebývali nikdy nezamestnaní, pretože, ako je zrejme každému mysliacemu tvorovi zreteľné, múka sa jedla všade, a tak sa zišiel niekto, kto ju zomlel.

Horšou skutočnosťou a dovolím si tvrdiť, že srdcervúcou, je nízky vek, ktorého sa mlynári spravidla dožívali. Na vine boli podmienky, ktoré nežičili dýchacím cestám, veď celé prostredie sa zaneslo od bieleho prášku.

NAJSKÔR RUČNÉ

Čo sa akéhosi vývoja týka, môžeme hovoriť najskôr o obilných mlynoch, čo boli ručné a

dostali prezývku žarnovy. Keď ale jestvovalo miesto, (a ono určite jestvovalo), na ktorom sa vode nedarilo a teda bolo suché, robilo sa s mlynmi rovnako suchými, fungujúcimi na zvierací pohon.

Na našej rodnej hrude sa poznali najviac mlyny stavané pri vode a v už uvedenom 13. storočí, ich mlelo neskutočných 135. I to svedčí o bohatstve remesla a vzbudzuje obdivný záchvev v duši.

MLYNICA

Nedá sa neopísať vzhľad toho, o čom sa tu rozpisujem, pretože predstavivosť musí z niečoho vychádzať.

Samotná mlynica dýchala na prízemí a bola rozdelená najmenej na dve podlažia. V časti prízemnej, sa usadili truhlice určené na múku, palečné koleso a konštrukcia, ktorá bola nesmierne vítaná, keďže podopierala vyššie podlažie, inak zvané ako pôjd.

Naň, teda na pôjd, sa vychádzalo schodami

zhotovenými z dreva a patrili tam mlynské kamene a násypník.

NEKLASICKÉ

Fascinujúce sú i neklasické-nevodné mlyny, ktoré sa preslávili ako riečne alebo lodné. Domovom im boli pramice, ktoré oddane stáli v prúde. Silné zariadenie potrebovalo istotu, ktorú získavalo vďaka reťaziam, lanám alebo žrdiam z brehu.

Bolo zvykom, že rieka sa hemžila hotovou osadou lodných mlynov, čo sa vídalo najmä na Váhu pri Trenčíne, Seredi a Hlohovci.

Pokiaľ ide o mlyny veterné, ktoré sa spájajú i s niektorými rozprávkami, v krajine sa zrodili veľmi zriedka, popýšiť sme sa mohli, napríklad, jedným pri Senci a druhým v Skalici.

Remeslo mlynárstva však kvitlo, jáj a ako veľmi. Trvalo to do 50. rokov, keď sa spoločnosť pretvorila a mlynárstvo sa uzatvorilo do histórie a dnes už smieme len snívať, učiť sa a tíško premýšľať, čo by bolo, keby. ■



VODNÝ MLYN

Čo povedať o vodnom mlyne a ako opísať jeho fungovanie, jeho príchod do ríše živých? Celé sa to rozomlelo, keď sa písalo tretie storočie pred našim letopočtom, vtedy sa aspoň vynález onoho užitočného stroja prvý raz dočkal viac ako letného pohľadu.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Našlo sa koleso z Perachora, ktoré poslúžilo veľmi dobrému účelu, pracovalo ako vodné čerpadlo.

Istota sa ešte zdvojnásobuje, keď sa do povedomia dostáva skutočnosť, že z tretieho storočia pred letopočtom, sa zachoval i spis istého muža, autora, čo sa v dejinách zachoval ako Filón Bizantský.

Nechcem tým povedať, že on vodný mlyn i vynášiel, že sa s ním pohrala fantázia a doviedla ho k ohromujúcemu objavu, lebo tvrdiť čosi také je nanajvýš nepodložené, hoc nepopieram, že by to bolo i pekné a mohli by sme si predstavovať, aký asi bol, ako sa nosil ako páv a koľko iných záležitostí má na svedomí.

Nespochybniteľné je, že či už bol vynálezca alebo nie, o vodnom mlyne sa rozpísal ako prvý a za to mu patrí zásluha.

BOLI POSTAVENÉ

Prvé vodné mlyny, o ktorých vieme povedať i jednu skutočnosť naviac, ako iba to, že sa zmienka o nich vyskriabala do textu, majú viaceré miesta pôvodu.

Keď v Ríme vládol cisár Augustus, o ktorom sa dokonca čosi vraví v Biblii, stál jeden vodný mlyn i na rieke Tiber.

Kým sa rozšírili ďalej, do iných krajov a mravov, uplynul nejaký čas, ale dôležité bolo, že sa to vôbec prihodilo a že národy napredovali, v čom sa len dalo.

V šiestom storočí vodný mlyn obohatil Francúzsko, v ôsmom zasa vyryl stopu v Anglicku.

Ani Slovania sa nenechali zahanbiť a v južnej časti si vodný mlyn osvojili v deviatom

storočí, čo je tiež akiste hodné povšimnutia.

Je pochopiteľné, že v nasledujúcich rokoch sa parádny vynález šíril a šíril, až obsadil Európu.

SLOVENSKO

V národe, v ktorom sme sa narodili a v ktorom dožívame, sa počet vodných mlynov veľmi rozrástol najviac v trinástom storočí. Veru to bola pýcha preveľká, keď sa zomlelo v rámci dňa sto gramov obilia!

Starali sa o ne zväčša rieky Dunaj a Váh, čo koniec koncov nemožno považovať za prekvapujúce.

Obrovitánsky rozmach a verte mi, bol vskutku obrovitánsky, zaznamenali v 19. storočí, kedy sa vzduch priam zaplnil mletím, mletím a zasa raz mletím.

VZHĽAD

Vodný mlyn bol pojivom troch častí, ktoré zabezpečovali bezproblémový chod.

Ako inak, úlohu zohrávalo vodné koleso, ktoré bolo akýmsi zberateľom vodnej energie.

Na zabudnutie však nebol súci ani prevod, lebo vďaka nemu sa menil nielen smer, ale aj rýchlosť otáčania.

Nuž a napokon kruh uzatváral mlynský stroj, ktorý v objatí držal dva mlynské kameňe.

Pokiaľ ide o prvé uvedené vodné koleso, dovoľte mi o ňom prezradiť zaujímavosť, že ono nepoznalo len obilie, ale láskavo drvilo i hrud', kameň, kovalo železo a trepalo a česalo ľan. Bolo veľmi všestranné a vždy sa zišlo, veru áno.

POKLAD NA RIEČNOM OSTROVE

Úryvok z knihy *Slovensko - krajina plná tajomstiev, Vodné dobrodružstvá* z autorskej dielne vydavateľstva Class, ktorá napomáha deťom milovať a vážiť si vodný živel.

„Ocko, ako vyzerá ten ostrov? Je to divočina? Je neobývaný? Strašidelný?“ vyzvedal Miško a ocko sa s nenútenou radosťou pustil do vysvetľovania.

„Žitný ostrov je najväčší riečny ostrov v Európe. Sám uvidíš, aký je obrovský. Rozprestiera sa medzi hlavným tokom Dunaja a jeho ramenom Malým Dunajom, takže naozaj pripomína ostrov. Má úctyhodné rozmery. Jeho dĺžka je totiž 84 kilometrov a šírka v niektorých miestach 15, v niektorých až 30 kilometrov. Celkovo od Bratislavy po Komárno zaberá Žitný ostrov plochu 1600 kilometrov štvorcových.“

Miško uznanlivo kýval hlavou a škrabkal Lily za uškom. „Veľký, to sa musí uznať. Možno na ňom nájdeme aj nejakých strokotancov,“ neprestával fantazírovať a zasnene hľadel von z okna. Ani sa nenazdal a boli na mieste. Pred nimi sa rozprestierala... obilím „prešpikovaná“ pôda. „To je nejaký omyl! Kde je voda? A kde ostrov? Veď tu vidím normálnu krajinu!“ ohradil sa zaskočený Miško. Ocko mu hneď odpovedal: „Keby si ma počúval, vedel by si, že Žitný ostrov je normálna zem, pod ktorou je voda.“

„Fíha, takže voda je všade pod nami?“ neveriacky sa opýtal Miško.

„Veru tak, a nie hocijaká! Žitný ostrov je súčasťou náplavového kužela, ktorý vytvoril Dunaj pod Bratislavou. Je obrovskou zásobárňou podzemných vôd. Pre svoju výnimočnosť je časť územia vyhlásená za chránenú oblasť. Podzemná voda sa tu nachádza v hĺbke 1,52 m až 6,7 m pod terénom. Táto voda je mimoriadnej kvality, stačí ju len vyčerpať a dezinfikovať, iné úpravy nie sú potrebné,“ pokračoval ocko.



„Už rozumiem, prečo sa táto oblasť nazýva ostrov. A prečo práve Žitný ostrov? Pestuje sa tu niekde žito?“ premýšľal nahlas Miško. Ocko sa nedal otázkou zaskočiť. „Pôvodne tu bola močarina, no rôznymi úpravami sa vytvorili podmienky pre pestovanie obilnín. Žitný ostrov patrí medzi najúrodnejšie poľnohospodárske oblasti Slovenska. Vyskytujú sa tu najúrodnejšie druhy pôd. V západnej časti, kde je podzemná voda dostatočne hlboko, sú černozy. Po ich obvode sú zasa hnedozemy. Vo východnej časti ostrova sa nachádzajú luvizemy a mŕtve ramená vyplňa rašelinová pôda.“

„Musím uznať, že Žitný ostrov je naozaj zaujímavá oblasť. Na povrchu sú úrodné pôdy, pod povrchom zasa obrovské zásoby pitnej vody,“ pokýval Miško uznanlivo hlavou. Ocko mu potom porozprával legendu, ktorá sa viaže k Žitnému ostrovu. V minulosti v týchto miestach žili nádherné víly so zlatými vlasmi a z ich topánok padal na zem zlatý prach. Mali aj svoju kráľovnú,

Tündér Ilonu. Tá plávala po Dunaji v podobe labute a jej paláce boli plné nesmierného bohatstva. Každý si ho mohol nazbierať, koľko vládla. Aj preto sa Žitný ostrov niekedy nazýva Zlatou záhradou a aj dnes láka hľadačov zlata.

„Fíha, to je pekná rozprávka, ale zrejme tu nijakú z tých víl naozaj nestretneme. Ani pirátov, ani víly... čo zaujímavé nás tu čaká?“ ozval sa Miško, keď ocko skončil.

„Prevezieme sa plťou po Malom Dunaji. Všetko je už dohodnuté, stačí nastupovať! Šup-šup, výletníci! Vybavil som aj výnimku pre Lilinku, no zaručil som sa, že nebude robiť žiadne problémy. Našťastie nemá strach z vody, inak by sme ju museli nechať doma.“

„Juchú! Ideme sa plaviť! A možno aj stroskotáme! Hip-hip-hurá!“ začal Miško znovu veselo poskakovať. Plť bola pripravená a pán pltník, ktorý sa im predstavil ako Jožko, im podával záchranné vesty. „Predpisy sú predpisy,“ prísne zahľásil, no inak vyzeral mimoriadne sympaticky. Bol opálený, svalnatý a v kútikoch očí mal vrásky smiechu. „Milí moji turisti! Víтам vás pri kolovom vodnom mlyne v Tomášikove, ktorý je jedným z mála zachovaných mlynov so spodným náhonom. Zverte sa mi do rúk a zažijete nepoznané! Budeme sa plaviť na miesta, ktoré inde len tak ľahko nenájdete! A držte sa - pôjdeme po náučnom chodníku!“

„Ujo, po akom chodníku? Veď sa predsa ideme plaviť! A plť sa pohybuje po vode, nie po chodníku!“ opravil ho Miško. „Aspoň vidím, že ma pozorne počúvaš. Naozaj sa poplavíme, trasa sa nazýva náučným chodníkom. Má osem zastávok, na ktorých sa zastavíme, aby si spoznal poklady Žitného ostrova,“ vysvetlil mu Jožko.

Potom traja zvedavci (vrátane Lily) nastúpili na plť a usadili sa. „Jožko, a ako dlho sa budeme plaviť? Vieš, keby mne alebo Lily náhodou bolo treba na záchod,“ zisťoval Miško.

„Celá plavba trvá hodinu a pol, takže by ste to mali v pohode vydržať. Ale nič sa neboj, keby bolo potrebné, môžeme sa niekde zastaviť,“ zasmial sa pltník a začal im rozprávať o spomínanom kolovom mlyne. Miško nechcel veriť, že hoci bol postavený v roku 1893, dodnes je funkčný. Mlelo sa na ňom však len do roku 1960. „Aha, čo sú to za divné stromy?“ ukázal Miško prstom na množstvo vrb



s netradičnou korunou. Dozvedel sa, že ide o takzvané hlavové vrbý. Ich názov je odvodený z tvaru kmeňa, ktorý je v hornej časti rozšírený a vyrastá z neho množstvo konárov. Spôsobilo to dlhoročné orezávanie konárov v zimných obdobiach. „Sú to špeciálne stromy, pretože v ich „hlave“ a dutinách hniezdi množstvo vtákov a rôznych hmyz. V prachu, ktorý sa v hornej časti kmeňa počas mnohých rokov usadil, tiež rastú rozličné rastliny,“ informoval výletníkov pltník a neprestával vo svojom putavom rozprávaní o kraji, ktorý je jeho domovom. „Chlapci moji, pardon - chlapci a slečna Lily! Plavíme sa po Malom Dunaji a iste ste

si už všimli, že všade navôkol nás obklopuje pokojná krajina. Rieka tvorí severnú hranicu jedinečného Žitného ostrova a ak budeme ticho, možno na brehu uvidíme líšku či jeleňa. Buďte pozorní, či nezbadáte vydru, bobra alebo ondatru, labute alebo volavky. V úzkom páse okolo rieky sa nachádzajú takmer nedotknuté lužné lesy plné zvierat, vtákov a hmyzu.“ ■

V predaji na **www.ClassSLOVAKIA.sk**





LODNÝ MLYN

Keď zatvorím oči, priložím si prst na uši a nadýchnem sa, začujem šum rieky. Ako si dýcha, ako na hladine nesie tajomstvá, čisté i špinavé a ako voda nakoniec všetko odnesie, ako keby to ani nikdy nejestvovalo. Sústredím sa a v mysli urobím mapu, ktorá ma spojí nielen s riečnym osudom, ale i s lodným mlynom, ktorý k nej patril kedysi rovnako, ako do rúk dieťaťa patrí dačo sladké.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ

Foto archív LENKA ŠINGOVSKÁ



Áno, lodný mlyn dávno tvoril dejiny, bolo ho treba a potom zasa nebolo. A teraz, keď o ňom chceme zistiť viac než len pár slov, môžeme ďakovať nebesám, že sa zachovala jeho pamiatka v Kolárove.

MINULOSŤ

Po zákutiach mlynu už dlho-predlho sprevádza Helena Šáľiová, ktorá si vzala na plecia povinnosť pokračovať v zanietenom vysvetľovaní, lebo tak predtým robil jej nebohý manžel. Ona je odovzdávatelkou dávnych posolstiev, vďaka nej vznikol článok, lebo nebyť informácií tečúcich z jej úst, ostali by sme v nevedomosti a nevedeli by sme o lodnom mlyne ničovaté nič. Riadky vpísané v texte sú jej rozprávaním, jej opisom i ukážkou bohatej pamäte, čo si všetko zapísala.

Kedykoľvek teda zvedavec navštíví pamiatku, akej obdoby niet, všeličo sa podozvedá i z histórie, pospája si jednu časť za druhou a vyskladá si príbeh ležiaci na dne času.

Za prvé lodné mlyny smieme vzdať úctu rímskym vojakom, lebo keď tí chodili a chodili a Dunaj bol akousi severnou hranicou impéria zvaného Rím, stavali si vojenské základne, i pozapájali mlyny.

Mlela sa na nej stále žiadaná a potrebná múka a pre vtedajší ľud to bolo čosi nádherné. „Vraj to vie zomlieť múku, len si predstav,“



šepkala gazdiná svojmu manželovi večer v teple domova. Začula zvesti, a tak ich odovzdala ďalej, ako sa na manželku slušilo. Muž sa usmial, toho viac zaujímala konštrukcia a celkový spôsob fungovania, ale niet pochyb, že objav to bol veľký a vzbudil široký záujem.

Pravda, kým pre predkov to predstavovalo prielom hodný vzdychania a achkania, rimania čosi také ako lodný mlyn poznali už ďaleko skôr, a preto netrpeli túžbou hneď a zaraz sa vzrušiť správou o mletí.

Pre občanov Ríma dokonca lodné mlyny cenu nemali, a keď vojaci odkráčali preč, svoje vynálezy nechali odpočívať na rieke. To bola možnosť pre tunajších obyvateľov,

aby sa s nimi bližšie zoznámili, aby len z diaľky nenakúkali a sami sa dali do roboty. A naozaj, spokojnosť nad mlynom sa šírila rýchlo, ako keby išla s vetrom na dajaké preteky.

NAJDOKONALEJŠIE

Lodným mlynom sa dáva česť považovať sa za technicky najdokonalejšie, v prúde rieky sa stavali na dvoch člnoch. Väčší čln sa staral o mlynicu, menší zasa zdrazil hriadeľ obrovského lopatkového kolesa.

Mlyny sa nenadreli celý rok, bola im určená istá sezóna od mája do konca októbra, čo, ako inak, záviselo i od premenlivého počasia či množstva vody v rieke.

Keď nastala jeseň, člny sa po drevených kotajničkách vyšplhali na breh, aby sa uchystali na dlhší zimný spánok.

KOLY

Na rieke, keď počasie prialo a mlelo sa, boli mlyny priviazané o koly, teda veľké, z dreva vyrobené stĺpy, ktoré sa museli oprieť o dno rieky. Našťastie, koly sa nemuseli vyťahovať a smeli ostať pritlčené i niekoľko sezón, avšak čo jeden nechcel, spôsobovali nemalé ťažkosti parníkom.

Problém sa vynoril najmä preto, lebo koly vidno nebolo, a tak lode narážali, utrpeli raz také, raz hentaké škody, až to nebohá Mária Terézia vyriešila po svojom a na používanie kolov vytiahla zákaz. Náhradou, ako ona sama rozhodla, mali byť kotvy.

KOLÁROVO

Pokiaľ ide o lodný mlyn v Kolárove, skutočne rovného nemá, a aby bola návšteva bohatšia, je tam priradené i múzeum vodného mlynárstva, čo preplní hlavu ďalšími vedomosťami.

Mlyn má svoj stály vzhľad, je zrodený

z dvoch rovnobežných člnov ukotvených o breh a domovom sa stalo mŕtve rameno rieky Dunaj.

Zaujímavé je, že hoc je to unikát, nejde o originálnu výstavbu, ale o napodobeninu pôvodnej, čo bývala v Radvani nad Dunajom. Teoreticky by sa na ňom dalo mlieť i dnes, avšak prakticky to možné nie je, za čo by zniesla výčítku stojatá voda.

K mlynu dovedie celodrevený kolonádový most, ktorý je vraj, podľa dostupných informácií, najdlhším v rámci celej Európy, čo ho stavia na pomyselný piedestál.

Kto sa nechá nalákať a vstúpi aj do múzea, zbadá viaceré výnimočnosti, ktoré nemajú konkurenciu. Zaiste do pohľadu padne stroj na pohon transmisie s prevodom na pletacie stroje na výrobu sietí.

Vďaka šikovnosti sa stroj prebudil do života po 50 rokoch tvrdého, zdanlivo večného odychu, a keď sa vyskytne príležitosť slávnostná, aj sa vyskúša.

Je teda čo obdivovať a prechádzka v okolitých lužných lesoch spestrí ne jeden rodinný výlet.





MLYN, KTORÉMU PÁRU NIET

Ako sa žilo kedysi? Keď storočie bolo iné, keď nejestvovali spôsoby dneška a ľudia ráтали iba s tým, čo nadelila prítomnosť?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív JOZEF MOHŇANSKÝ**

Môžeme sa domnievať, aké to bolo, ako si vzájomne pomáhali, ako muži dvorili červeno-najúcim sa ženám, aké bolesti trápili vtedy bijúce srdcia a pre koľké trápenia sa nespávalo. Pravda, veľa napovedia i dostupné informácie, múdrosť vyňatá na papier a podaná ako sprievodca pri otváraní zosnulej kapitoly dejín, avšak niektoré udalosti i tak budú odpočívať naveky, lebo tak to na svete chodí.

Nedokážem odpovedať na otázku, čo pred sto rokmi najväčšmi spôsobovalo úsmev a čo vedelo zdvihnúť náladu mladým rovnako ako starcom, ale aspoň vďaka Buzici, nachádzajúcej sa v okrese Košice, si smieme domyslieť, ako sa mlelo na parnom mlyne.

KEĎ SA ZASMIAL MLYN

Legendárny parný mlyn v Buzici vznikol rozlúčkou so starým, lebo klasisistická sýp-



ka dala prednosť prestavbe, vďaka čomu sa v roku 1922 na krajinu zasmial mlyn.

Mlelo sa tam a mlelo a pochádzali stadiaľ ozaj kvalitné veci, ako napríklad nikoho neprekvapujúce obilie či dobre použiteľná krupica. Mlyn si žil svoj príbeh a bolo mu to dopriate až do roku 1953, kedy zaspieval poslednú pieseň, poklonil sa a odišiel.

Dočkal sa však i rekonštrukcie a fondy prispeli k prebudeniu sa z dlhočizného zimného spánku.

Je to výnimočný jav, pretože tak to vyzerá, že je jediný svojho druhu nielen v kraji zva-

nom Slovensko, ale v strednej Európe vôbec, čo ho stavia na akýsi pomyselný piedestál. Že je fascinujúci, o tom by mohlo rozprávať i jeho vybavenie, ktoré je i v prítomnosti natoľko použiteľné, žeby s takmer stopercentnou presnosťou vykonalo, čo treba a nezastavila by ho ani terajšia všadeprítomná modernosť.

NÁVŠTEVNÍCI

Keď skvost dakto navštívi, dostane viaceré príležitosti, aby neoľutoval rozhodnutie strávenia istého času v Buzici.

Jednak sa dozvie, ako sa mlelo, ako ruky



skrúcali a stroje sa predháňali, ako sa triedilo, čistilo a nakoniec i transportovalo toľko potrebné obilie.

Pohľad sa navyše pokochá zachovalosťami, medzi ktoré jednoznačne patrí i staručký hasiaci prístroj, čo skutočne napomáhal, a keby vedel hovoriť, zaiste by ako láva vychrlil jeden detail z minulosti za druhým.

NEUVAŽUJE SA

Keby majitelia veľmi chceli, smeli by mlynársku budovu obnoviť natoľko, že by bola spoľahlivo funkčná a stvárala by presne to, čo ju dávno preslávilo. Avšak o čomsi takom sa ani neuvažuje, lebo by návštevníci vraj mohli pri prehliadke byť istým spôsobom ohrození z hľadiska bezpečnosti, a po tom naozaj ani jeden jediný netuží. A tak

je miesto akýmsi múzeom, ktoré si svoj účel pretvorilo na zhromaždenie obdivu a tajomstiev, ktoré by sa mohli a aj mali šíriť z generácie na generáciu.

Komu by duša zapišťala po zážitku v podobu návštevy, musí sa ale ohlásiť na verejnom úrade, nedá sa totiž prísť len tak a hľadiť od svitu do mrku. Treba pododržiať všetky možné i nemožné náležitosti, ale kto skúsil, určite by potvrdil, že hodina to nebola márna.

Pri mlyne si pyšne stoja i sochy, čo tiež uchvátia oči, sú to sochy panny Márie a sv. Jána Nepomuckého, čo dal zo svojej vôle postaviť šľachtic, aby sa nebesám odvdčail, že mu rodinu neodniesla na večnosť pliaga zvaná mor.





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 dômyselnosťou pri premene energie vody na elektrickú energiu. Pri rybníčkoch v Sennom Miško pochopí, že keď človek vhodne podporuje prírodné procesy, prináša to osôh 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 zvířazila nad kvalitou a hovnoty nad hodnotami, je už takmer všetko odpadom. A najťažšie je nestať 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 vyčíslif hodnota človeka, koľko by stál?

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

Sára Richterová sa až na prahu dospelosti zoznamuje s rodinou, o ktorej existencii ani 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 otvori 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 slovanských hradov* je oslovif nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej chalúpkke uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčenciev, ktoré žijú ďaleko. Babička chce vo vnúčencoch zanechať vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojim milovaným vnúčencom sa rozhodne písať listy. V týchto listoch im priblíži poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovanských 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 rozprávokovo čarovnej knihy *Po stopách kocúra Felixa* sa deti dostanú do rôznych regiónov Slovenska, aby spoznali ich prírodné i kultúrno-historické osobitosti. Nerozlučným spoločníkom je roztomilý kocúr Felix, ktorý sprevádza detského čitateľa na objavných cestách po Slovensku. Ilustrovaná publikácia je určená pre deti od 4 rokov. „Stopovaním“ kocúra Felixa deti hravým spôsobom spoznajú zvieratá, rastliny, stavby, odievanie i spôsob života našich predkov vo vybraných regiónoch. V siedmich kapitolách tejto knihy postupne odhalia podoby života v zradných horách, v tajomnom lese, v kráľovskom meste, na salaši i na dedine, na gazdovskom dvore a pri vodnom mlyne. Pútavé obrazové stvárnenie regiónu je doplnené o krátke rozprávanie opisujúce „dianie“ na ilustrácii v slovenskom aj v anglickom jazyku. Deti sa vďaka textom prenású do doby dávno minulej, ktorú už sami nemôžu zažiť.

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk





ČO JE KNIŽNÝ SWAP A PREČO SA TEŠÍ ČORAZ VÄČŠEJ OBLUBE

Ak ste sa doteraz nestretli s termínom swap kníh, alebo ho síce počuli, ale nevedeli ste o čo ide, možno vám tento príspevok pomôže.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**

Foto **archív KMK**

ČO SWAP KNÍH VLASTNE JE

Knižný swap sa u nás rozhodne udomáčuje a získava si čoraz viac priaznivcov. Začíname sa s ním stretávať pri rôznych príležitostiach a na rôznych miestach. Aj preto by si tento termín zaslúžil, aby si ho osvojili minimálne milovníci kníh. Neprídu tak o šancu získať nejakú tú knižnú novinku, či chutnú čitateľskú lahôdku. Čo ale swap vôbec je. Vo všeobecnosti a v úpl-

nej krátkosti je swap výmena. Ľudia si medzi sebou menia svoje aktíva, v našom prípade ide o knižný swap a teda o výmenu kníh. Výmena sa deje za vopred stanovených podmienok, s ktorými musia súhlasiť všetky zúčastnené strany. Z praktického hľadiska vstupuje medzi vymieňajúcich organizátor či sprostredkovateľ, ktorý takéto swapy vyhlasuje a organizačne zastrešuje. Dáva tým akcii oveľa širší roz-

mer a vytvára tým priestor pre vznik väčšej ponuky k vzájomným výmenám.

AKÉ SÚ SKÚSENOSTI

S Knižnicou pre mládež mesta Košice sme sa mali možnosť zúčastniť už nejedného swapu kníh. Najprv ako spoluorganizátor, neskôr aj ako hlavný organizátor. Spomeniem úspešný Swap kníh v Kulturparku, v ktorom sme spoluorganizátorom Košických kultúrnych centier - K13. Ten má za sebou už dve verejné výmenné akcie, ktoré prilákali skoro štyristo návštevníkov. Ďalšími vydarenými sú určite sídliskový swap v spolupráci s MČ Košice - Nad jazerom a naše Swapovisko na Dominikánskom námestí, ktoré sme vytvorili v rámci Staromestskej burzy kníh a starožitností s MČ Košice - Staré mesto. Vrátim sa ale k tomu ako to vlastne funguje. Takže, opäť jednoducho, kto sa chce zúčastniť musí so sebou v prvom rade priniesť knihy určené na výmenu. Počet je ľubovoľný a odovzdáva ich usporiadateľom, ktorým zároveň platí organizačný poplatok. Akcia však môže prebiehať inak a nemusí byť zakaždým spoplatnená, závisí to od organizátora a jeho schopnosti utiahnuť náklady na usporiadanie akcie. Po zbavení sa batohu kníh určených na výmenu sa už môžete pustiť do hľadania a vyberania si z práve aktuálnej ponuky. Na začiatku, kvôli hladkému rozbehu, je ideálne poskytnúť štartovací balíček, ktorý neskôr dopĺňajú a zaujímavovo obmieňajú knihy z domáчих knižníc účastníkov. Ponuka je živá. Rastie, mení sa a tituly ubúdajú, tie najlepšie veľmi rýchlo... preto odporúčam byť po celý čas v strehu, aj keď si to vyžiada dlhší čas. Na hodnotný knižný titul sa musí skrátka počkať aj keď nezaškodí trošku šťastia, byť v správnom čase na správnom mieste. Časom môžete zistiť, že vás to dokonca baví a vo vašej zbierke pribúdajú knihy, ktoré úspešne nahradia tie prinesené. Pozor, z návštev swapov sa rýchlo môže stať tak koníček ako závislosť! Kniha predsa nikdy nie je dosť, no knižnice, ani

tie vaše, nie sú nafukovacie. A treba brať ohľad aj na tých, pre ktorých je toto možno jediná šanca ako sebe a svojim deťom dopriať nové čítanie, keďže ich domáci rozpočet je natesno.

SWAPY AJ S PRIDANOU HODNOTOU

Čoraz častejšie swapy lákajú nejakou tou pridanou hodnotou. My sme mali napríklad pripravené sprievodné podujatia pre deti, ktoré ich mali zabaviť pokiaľ sa dospeláci venovali výmenám alebo striehli, či čosi nové pribudlo. Konkrétne prebiehali zážitkové čítania, mali sme autorskú besedu, divadielka a v ponuke tiež oddychovú hraciu zónu v knižnici. Tak, čo vy na to, zaujalo vás to? Ak áno, nabudúce už pri slovíčku swap zbystríte pozornosť, bude sa niečo vymieňať, nie kupovať, či predávať. Je to opäť nové slovíčko, ale prosím, nezatracujte nové výrazy, neprichádzajú preto, aby naša reč strácala, ale preto, aby sme sa spoločne učili novému. Inak, takých už tu máme a udomácnili sa nám veľmi rýchlo, napr. obľúbené jedlá ako hot-dog, pizza, lunch meat, hemendex, čo je vlastne anglický názov ham and eggs. Sú tu tiež športy ako snowboard či windsurfing a v obľube používame smart telefón, PC-čko (personal computer) a reklamné billboardy. Určite ich poznáte aj oveľa viac a teraz k nim pribudlo ešte jedno navyše. ■



ODPORÚČANÉ ČÍTANIE

LINDA A KĽÚČ OD ANDARY JE FANTASY NIELEN PRE MLÁDEŽ

Tomáš Galierik v knihe velebí prírodu i keltské zvyklosti.

Text **ANDREA BERCIK**

Napísal fantasy, ktoré vám otvorí nové svety. Využil svoj vzťah ku kulturológii, ekológii či keltskej civilizácii. Za hlavnú hrdinku si zvolil dievčinu, ktorá začne nečakane disponovať obrovskou mocou. Tvrdí, že pri opakovanom čítaní vám príbeh postupne odhalí stále nové súvislosti. Tomáš Galierik verí, že jeho Linda osloví nielen deti a mládež, ale i dospelých.

Ako vo vás vôbec skrsla myšlienka napísať fantasy príbeh?

- Nepatrím medzi fanúšikov fantasy. Priznávam, že som neprečítal ani Harryho Pottera. Vyrástol som na Troch pátračoch a Príručke mladých svišfov. Nápad písať o dievčati s kľúčom, ktorý otvára cestu do iného sveta, bol len jeden z viacerých sériových snov. Obsah prvých strán z príbehu Linda a kľúč od Andary a Lindin sen je v skutočnosti jeden z mojich vlastných snov. Aj tých, pri ktorých nemusím spať. Bežne sú šmrncnuté nejakou geekovinou ako Návrat do budúcnosti, Ready-PlayerOne či niečím ako bol film Pixels.

Ide o dôsledne prepracovaný text, v ktorom je premyslené všetko do poslednej bodky. Mali ste presnú predstavu ešte pred samotným písaním, alebo sa to kreovalo akosi postupne v procese?

- Zvláštne je, že to išlo samo. Hralo mi to v hlave ako film. Taký, ktorý by som si sám rád pozrel.

Je nepochybne zjavné, že má autor textu blízko ku kulturológii a prechováva i vášeň k prírode či keltskej civilizácii. Rozhodli ste sa svoje koníčky „využiť“ v príbehu programovo, alebo to skrátka tak nejako samo vyšlo?

- Tá automatika, aj prvé podnety, mali určite niečo dočinenia s tým, čo som študoval a čo mi pripadá stále zaujímavé. Keltské zvyklosti, ktoré používame my sami Slováci dodnes - klopanie na drevo či hádzanie mincí do vody a studní-, si vysvetľujeme ako zvyk. Ale odkiaľ tento zvyk je, už veľmi nevieme. Možno príbeh o Linde bude trochu vzdelávať. V knihe sú miesta s ekologickými myšlienkami.

mi, niekde zase miesta, ktoré sa museli uberať reálnym smerom.

Ide vlastne o váš literárny debut. Aké máte očakávania?

- Áno. Pod mojím skutočným menom to bude debut. V rámci beletrie ním je. Mojm očakávaním je, aby kniha priniesla radosť a naozaj širokú paletu emócií. Možno hnev, radosť, smútok, napätie.

Ste snílek? Pragmatik s nohami pevne na zemi by zrejme podobnú knihu napísať nedokázal...

- Spím veľmi málo, ale snívať stíham. Povedzme pokojne počas dňa. Obyčajný nudný deň sa dá vylepšiť „úpravou“ myšlienok a bez podporných prostriedkov. Aj hnusné počasie je hnusné len do tej miery, do ktorej ho sami za také považujeme a chceme považovať. Snívať a zároveň meniť tento svet, hoci len vo vlastnej hlave, musí do istej miery každý.

Na čo sa v súvislosti s knihou najviac tešíte? Ste pripravený prijať aj prípadnú kritiku? Čitatelia vedia byť občas aj riadne krutí...

- Za štyri roky od napísania Lindy a kľúča od Andary som dostal viacero názorov a kritik y. V rukách ju mali viacerí novinári, niekoľkí blogeri, spisovateľky, zopár spisovateľov, knižný publicista, aj rôzne iné profesie. Najmä tí z prvého (neúspešného) vydavateľstva patria medzi veľkých fanúšikov a držia knihe palce vo vydavateľstve Maxim. Veľkým fanúšikom bola aj moja úžasná svokra, ktorá by si aj taký ReadyPlayerOne so mnou určite pozrela. Viem, že sto ľudí má sto chutí, no dovoľím si dúfať, že viac bude tých, ktorých bude Linda a kľúč od Andary baviť. Prekvapivo mám všetky názory od drvivej väčšiny žien

vo veku 29+, a to má knižka oveľa nižšiu cieľovku. Preto radšej netvrdím, že táto kniha je pre deti. Je pre všetkých.

Prečo ste si zvolili za hlavnú hrdinku 15-ročnú dievčinu? U mužského autora je to pomerne netypické.

- Tak mi to predostrelo podvedomie a ja som s tým už len pracoval. Z mojej strany som „nepodal námietku“ a pokračoval v písaní. Ak postava nerieši problémy dospelých a (aspoň zo začiatku) nemusí mať zodpovedné uvažovanie, dá sa s ňou v takomto príbehu spraviť oveľa viac.

V predaji na www.vydavatelstvomaxim.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...



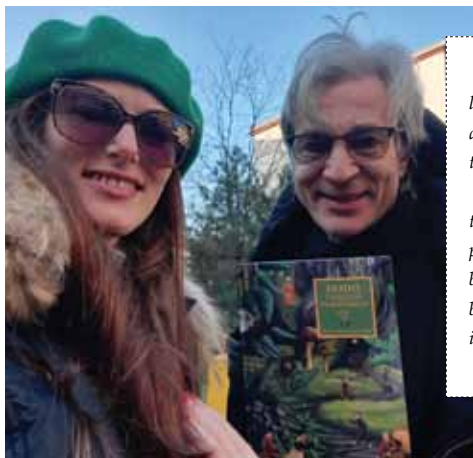
„Tajomný svet permoníkov strážiach podzemné bohatstvo je neodmysliteľnou súčasťou baníckej histórie. Pútavo napísaná kniha cieľavedome oboznamuje čitateľa so vzácnymi nerastnými pokladmi Slovenska, bezpečne ukrytými v hlbínach zeme pred nepovolánymi návštevníkmi. Múdri a oddaní permoníci starostlivo 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 ZAPLAVILI ZÁŽITKOVÉ KNIHOBÚDKY

Milé drevené domčeky v rovnakom štýle nájdete na troch miestach Starého Mesta, v obci Ťahanovce i v mestskej časti Košice – Juh a na sídlisku KVP.

Text **ANDREA BERCIK**, Indexmag.sk Foto **archív KNIŽNICA PRE MLÁDEŽ MESTA KOŠICE**

Pod palcom ich má Lenka Šingovská z ClassSLOVAKIA.sk, ktorá sa venuje mnohým aktivitám uchovávajúcim kultúrne a historické dedičstvo našich predkov.

PRVOU KNIHOBÚDKOU SI PRED ČASOM SPLNILA SEN

Lenka začala najprv snívať o vlastnej knižnici, ktorú sa jej napokon vlani podarilo zrealizovať v jej rodnej obci. Nadšenie verejnosti ju však utvrdilo v tom, že by v tejto aktivite mala pokračovať. „Mojou predstavou bolo, aby pôsobili ako rozprávkové domčeky a pútali pozornosť predovšetkým detí a zručnému majstrovi sa podarilo túto predstavu naplniť. Deti sú tvárne a je dôležité poskytnúť im vhodné impulzy, vďaka ktorým si môžu osvojiť schopnosť kritického myslenia. Knižnice v podobe rozprávkových domčekov, z ktorých každá má svojho zvieracieho patróna vyobrazeného na búde, môže byť jedným z takých impulzov, ktoré v deťoch vzbudia záujem a privedú ich ku knihám,“ objasnila.

Samotná výroba a osadenie knižnice by za ideálnych podmienok zabrali sotva tri dni. Riešenie financovania a agenda súvisiaca s osadením knižnice vo verejnom priestranstve však v skutočnosti často trvá aj niekoľko mesiacov.

V čase nášho rozhovoru na území Košíc realizovala sedem knižnic. V mestskej časti

Staré mesto sú umiestnené zatiaľ tri – Park Angelinum, námestíčko pri Tip Tope, Tyršovo nábrežie. V obci Ťahanovce pri zastávke MHD záujemcovia nájdu jednu knižnicu. Ďalšia sa nachádza na detskom ihrisku na Lomonosovovej ulici v mestskej časti Košice – Juh. Dve knižnice boli osadené aj na sídlisku KVP – Cottbuská ulica za kostolom, Docárov park.

PRAVIDELNÁ ÚDRŽBA BUDE SAMOZREJMOSŤOU

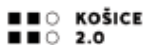
L. Šingovskú by potešilo, keby sa knižnice stali predmetom záujmu nielen rodičov, ale aj pedagogických pracovníkov, ktorí by ich využili aj ako zastávky pri pravidelných prechádzkach s deťmi z materských škôl.

„Keby hravým spôsobom využili výchovno-vzdelávací potenciál knižnice, tak by som mohla spokojne povedať, že sa moje očakávania späté s knižnicami naplnili.“

Knižnice bude v pravidelných intervaloch kontrolovať a vykonávať nevyhnutnú údržbu materiálov použitých pri výstavbe. Ako konštatuje, niektorí ľudia už vedia knižnicu používať. Sú však aj takí, pre ktorých sú novinky. „S radosťou však vediem rozhovory s malými i veľkými čitateľmi, ktorí sa o pravidlá používania knižnic zaujímajú a ochotne ponúkajú svoje prečítané knihy, aby tie dostali druhú šancu na život. Po-

niektorým okoloidúcim sa knihobúdky zdajú byť malé. Lepšia je však malá knihobúdky plná kníh, ktoré sa často obmieňajú, než veľká knihobúdky – viac prázdna, ako plná s pomaly sa obmieňajúcim obsahom,“ dodáva Lenka, ktorá sa tiež venuje tvorbe slovensko-anglických kníh o Slovensku, ktoré sú určené primárne pre detského čitateľa a približujú mu kultúrne a historické dedičstvo, prírodné bohatstvo i technické pamiatky a osobitosti Slovenska hravou formou.

Malé milé knihobúdky prvýkrát videla pred časom v zahraničí. Zaujali ju najprv svojím vzhľadom, neskôr v nich objavila hlbší potenciál. Okrem skrášlenia verejného priestoru a sprístupnenia kníh verejnosti totiž tieto búdky môžu vo veľkej miere: zlepšovať čitateľskú gramotnosť, budovať komunitu, rozširovať čitateľské obzory, rozvíjať štedrosť. Partnerom projektu je Knižnica pre mládež mesta Košice. *Tento projekt je podporený projektom Košice 2.0, ktorý je spolufinancovaný z Európskeho fondu regionálneho rozvoja prostredníctvom iniciatívy Mestské inovačné opatrenia.* ■



SLOVENSKO

krajina plná tajomstiev



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

info@ClassSLOVAKIA.sk

www.ClassSLOVAKIA.sk

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

POTULKY S MILANOM KOLCUNOM

3., 4., 5. jún
LUNÍK IX – AKO HO NEPOZNÁTE

PREMIÉROVÁ TÉMA!

Nádherný kostol Zmŕtvychstalého Krista
s umeleckou výzdobou.

Komunitné centrum.

ZŠ Ludmily Podjavorinskej.

Genéza erbu Luníka IX.

Dielo sochára Petra Beňu a Otta Szabóa.

Premeny Luníka IX.

Nové bývanie. Ako funguje?

Aká veľká je sila predsudkov? Príďte si vy-
tvoriť vlastný názor na Luník IX!

*Začiatok na zastávke MHD: autobus č. 11 (predpo-
sledná zastávka – Luník IX., rázcestie), autobus č. 32
zastávka Luník IX, rázcestie, Možnosť zaparkovať
na stráženom parkovisku vedľa miestneho úradu.*

5., 6., 7. august
TAJOMSTVÁ mestskej časti Šaca

Rokokový kaštieľ krásne zreštaurovaný
súkromníkom. Druhý kaštieľ – ešte starší.

Kostol starší než Dóm sv. Alžbety. Ideálne
mesto socializmu. Ako malo vyzeráť?

Zachovaná budova mlynu. Bývalé kino
Hutník. Hotel pre metalistov. Potulky sa zú-
častnia súdruhovia Gottwald a Lenin. Socha
Vojtecha Löfflera. 3x vstup do interiérov, z
toho jeden do kaštieľa, v ktorom
ste asi neboli. Na tejto potulke sa budete
cítiť ako princezná či princovia.

*Začiatok v Šaci na námestí (2. zastávka autobusu č. 52
po odbočení do Šace) pri stánku so zmrzlinou.
(Autobusom č. 52 ste z centra v Šaci za 20 minút.)*

1., 2. 3. júl
DOLNÁ BRÁNA
(ZOSTÚP DO PODZEMIA)

PREMIÉROVÁ TÉMA!

Potulka v podzemí sa koná
za každého počasia!

Najväčší podzemný archeologický
komplex na Slovensku.

Dotknite sa troch stien mestskej fortifikácie.

Most nad vodnou priekopou.

Jedna z piatich mestských brán.

Čo sa nám zachovalo z prvej hradby
z roku 1290 ?

Zahrajte sa na stredovekého obrancu Košíc.

Príďte do „Dolnej brány“, aj keď ste tam
už boli. Po rekonštrukcii ju nepoznáte!

Zraz: Pred Štátnou vedeckou knižnicou (Hlavná 10).



INFORMÁCIE

0905 550 656 | www.potulka.sk

RODINA A ZDRAVIE

MÁJ - JÚN 2022

POMOC UKRAJINE

CHRONICKÉ VENÓZNE OCHORENIE

MÁJ VÁM DOPRAJE ZDRAVIE

KÍBY

HLADOVKA

MYKÓZA

UMENIE MIEŠANIA VÔŇÍ

PROKRASTINÁCIA



INTERNETOVALEKAREN.EU

**NAJLACNEJŠIA LÉKÁREŇ
V ČESKO-SLOVENSKU**

**DOKTOR SIRUP
S PRÍCHUŤOU ČOKOLÁDY**
KALCIOVÝ SIRUP
200 ML



~~5,94 €~~
4,20 €

**IBSA
SOLMUCOL 180**
SIRUP
180 ML



~~7,34 €~~
5,08 €

**PAXELADINE
SIRUP 0,2%**
LIEK PROTI KAŠĽU
125 ML



~~7,03 €~~
4,87 €

**NUROFEN
RAPID**
400 MG
30 KAPSÚL



~~6,70 €~~
4,16 €

**PHARMA FUTURE
ORTHO HELP EMULGEL**
DUO EFFECT GEL
175 ML



~~11,01 €~~
7,05 €

**KOLAGÉN
KOMPLEX**
Kyselina HYALURONOVÁ
30 X 12 G



~~35,90 €~~
29,90 €

**BAYER
CANESTEN**
KRÉM
20 G



~~7,77 €~~
6,34 €

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



~~15,63 €~~
10,80 €

**DA VINCI
OCUTEIN ALLERGO**
OČNÉ KVAPKY
15 ML



~~7,63 €~~
6,22 €

**DESLORATADIN XANTIS
5 MG**
ANTIHISTAMINIKUM
10 TABLIET



~~5,96 €~~
4,78 €

**MEDICPROGRESS
KONOPNÉ MAZANIE**
EXTRA CHLADIVÉ
250 ML



~~8,62 €~~
5,40 €

**KRKA
FLEBAVEN**
500 MG
90 TABLIET



~~20,04 €~~
16,34 €

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU

0948 22 54 54

PRI ZAKÚPENÍ 3 ks Doktor Sirup získate...



...bezkontaktný
**TEPLOMER
ZADARMO!**



Infračervený
bezkontaktný
TEPLOMER!



Miroslav Hruška z www.Internetovalekaren.eu a otec Ondrej

POMOC UKRAJINE

Keď kvapku nádeje vystrieda more beznádeje, keď sa rozpadne predstava o budúcnosti a zostane len prach, keď neutišíš nič, ani len spánok, ako sa dá vôbec jestvovať, kráčať a dýchať?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív OTEC ONDREJ**

Kým na ľudstvo tvrdo doliehala pandémia, nazdávali sme sa, že len čo sa vzduch uvoľní a prečistí sa atmosféra, azda budeme o niečo viac šťastnejší. Neprekvapí nás nič, iste, možno dajaké ťažkosti vojdú do srdca, ale nebude to nič neprekonateľné. Nič také definitívne. Nič ako vojna.

A predsa zaklopalo ráno, nadýchlo sa svetlo a správy sa kotúľali, priam kopali o pozor-

nosť. Vraj Ukrajina je v stave vojny, vraj ľudia zomierajú, vraj utekajú, vraj sa ústa otvárajú od kriku a oči bolia od plaču.

Ach, to len bol čas, zastihol nepripravených. Avšak ak udalosť priniesla úľak nám, o čo viac bojujú oni, ktorí sú v priamom kontakte so zlom, o čo viac sa musia oni snažiť, aby sa nevzdali, aby nezložili svoje osudy na zem.

A tak sa pomáhalo, i sa pomáha. Svedkom

je i otec Ondrej, povoláním, pravdaže, kňaz, jeho vnútro sa taktiež rozochvelo pri prvej zmienke o diani, ktoré nikto nevie zastaviť.

JE TO STRAŠNÉ

Prvá myšlienka je vždy najvýrečnejšia, a keď sa otec Ondrej dozvedel, čo sa dozvedieť mal, zdrapol ho i kúsok strachu.

„Napadlo mi, že je to zlé, že je to strašné, že je to príliš blízko nás a nikto nevie, ako to ďalej bude pokračovať. Ale tiež som vedel, že veľa ľudí bude potrebovať pomoc.

Veľa chcelo naraz pomôcť, sklady boli preplnené. V obci to nejako svojpomocne organizovali.“

Ako to však už býva, čo nemá základ pevný ako skala, väčšinou dlho nevydrží.

„Solidarita začala chladnúť. Ja som na hranici pomáhal, ako sa len dalo. Odniesli sme čaje a ľahké jedlo, riešili sme dobrovoľníkov, ktorí usmerňovali. Trošku neskôr sa začalo riešiť ubytovanie tých, čo prechádzali a aj tých, čo ani nevedeli, kam pôjdu. Zo začiatku to bolo veľmi silné, ale ako vravím, opadlo to. Zopakovalo sa vlastne to, čo bolo počas prvej vlny koronavírusu. Najskôr sa robilo, nakupovalo sa aj starším, ale prestalo sa. Tak sú ľudia naladení, že ako keby sme dlho nevydržali pomáhať. Je to tak v podstate vo všetkom, aj čo sa týka technológie. Máme mobily dva roky a zrazu sa nám už po nejakom čase zdajú nepotrebné. Náš záujem sa rýchlo stráca.“

SPOLUŽIAK

Otec Ondrej si dosiaľ iste pozbieral veľa-preveľa spomienok a doktoré sa mu zišli i teraz, keď premýšľal, ako ďaleko dosiahne dľaň plná láskavosti.

„Ozval som sa spolužiakovi, ktorý bol so mnou na seminári a spomenul som si, že pochádzal z Ukrajiny. Opýtal som sa, či môžeme pomôcť, dali sme sa dokopy, oslovil som kamaráta z *Internetovalekaren.eu* Miroslava Hrušku a veriacich. Zobrali sme dve dodávky a išli sme až k nemu. Bolo to dosť zdĺhavé, lebo aj napriek tomu, že sa viezla

humanitárna pomoc v podobe potravín, hygienických potrieb a zdravotníckeho materiálu, autá boli prísne kontrolované. Nakoniec to ale dopadlo dobre, boli veľmi vďační.“

JEDEN SCENÁR ZA DRUHÝM

Tí, čo nedobrovoľne opúšťajú svoju minulosť v Ukrajine, nie sú len menami. Nepredstavujú iba akési čísla bez tváří, nie sú to chodiace telá. Sú to aj sny, túžby, je to duša. Sú to príbehy, srdcervúce, útočiace na emócie, vháňajúce do líc bledosť.

„Jeden scenár bol katastrofickejší ako druhý. Už na hranici plakali, ukazovali fotky, kde boli len samé ruiny namiesto domov. Zistili, že nemajú domov, že už niet pod akú strechu sa vrátiť. Aj mladá žena veľmi plakala, rozprávala ešte pred 12 hodinami so svojím manželom a zrazu sa mu nevedela dovoliť. Snažil som sa odpútať pozornosť, aspoň trochu.

Bola tam napríklad rodina, mama niesla na rukách bábätko, za sebou ťahala veľký kufor. Za ňou išiel jej štvorročný syn, ktorý mal na chrbte batoh väčší než bol on sám. Plakal, že už nevládze, že je strašne unavený, tak som mu ten batoh zobral a on bol rád.“

Niet sa teda čo čudovať, že pod vplyvom odporozorovaného, vyskúšaného i prepočutého, i otec Ondrej prehodnotil doterajšie zmýšľanie a uvedomil si, že na zlo je času málo, ale na dobro, och, na to máme ešte chvíľ a chvíľ.

„Prišiel som na to, že človek má dostatok času, aby robil čo najviac dobra. Zla je strašne veľa. Musíme sa obzerať nielen očami, ale aj srdcom. Keby sme sa poobzerali okolo seba, zistili by sme, že je čoraz viac takých, čo potrebujú našu pomoc, a nie vždy sa to týka financií. Niekedy stačí niekomu venovať aj desať minút zo svojho času, niekedy niekto potrebuje len spoločnosť, aby sa necítil sám. Alebo len úsmev.

Svet sa začína zatvárať pred ľudskosťou. Budme zasa ľudskí. Keď chceme zmeniť svet, zmeňme seba. Prestaňme byť sebeckí, prestaňme byť lakomí. Otvorme si srdcia.“

RADA LEKÁRNIKA

CHRONICKÉ VENÓZNE OCHORENIE



Napriek stále trvajúcej kalendárnej jari, sa pomaly ale isto dostávame k vo všeobecnosti najobľúbenejšiemu ročnému obdobiu, k letu. Príjemné rána a horúce dlhé dni, počas ktorých sa nemusíme skrývať pod nekonečné vrstvy oblečenia a zúfalo utekať pred neľútostnými vrtochmi mrazu a vetra.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**

No ako so stúpajúcimi číslami na teplomeroch zhadzujeme nánosy oblečenia, neúprosne nás začína hrýzť pochybnosť, či si skutočne môžeme dovoliť vyjsť doslova s kožou na trh. Je úsmevné uvedomiť si, že aj tu ide v podstate o ďalší zo životných paradoxov: tak ako pocit slobody a ľahkosti bytia, tak aj spoločenský tlak a zdanlivo posvätné nároky umelohmotnej krásy máme zakorenené na rovnakom mieste – v našej hlave. Ak však subjektívne vnímané estetické nedostatky predznačujú zdravotný problém, nemôžeme si dovoliť brať ich na ľahkú váhu. Estetika – neestetika, tu ide predsa o viac. So skracujúcou sa dĺžkou sukní a nohavíc sa v letnom období hlásia o slovo viac či menej viditeľné rozšírené žilky, ktoré si veselo brázdia naše nohy po celej ich dĺžke. Čo sa teda skrýva za týmto našmu oku nelahodiacim stavom?

Rozšírené žilky alebo tzv. metličky patria z odborného hľadiska pod múdro znejúci pojem chronické venózne ochorenie. Ide o širokú škálu chronických ochorení žilového systému s progresívnym charakterom, čo znamená, že so stúpajúcim vekom dochádza k zhoršovaniu jeho príznakov. Patrí medzi civilizačné ochorenia a postihuje predovšetkým ženskú populáciu. Medzi rizikové faktory vzniku a zhoršovania príznakov patrí okrem veku a ženského pohlavia aj dedičná predispozícia, nedostatok pohybu vrátane dlhého sedenia alebo naopak státia, nadváha, fajčenie, vystavovanie sa horúcemu prostrediu, vplyv má taktiež nosenie pritesného oblečenia a vysokých podpätkov. Na začiatku ochorenia stojí oslabenie žilovej steny, strata jej pružnosti a prirodzeného napätia, čo vedie k rozšíreniu žily. K chorobnému rozšíreniu žíl sa ná-

sledne pridáva nedovieravosť ich chlopní, ktoré si môžeme zjednodušene predstaviť ako dômyselne porozmiestňované dvierka po celom našom cievnom systéme, ktoré plnia kľúčovú úlohu pri riadení správneho toku krvi. Takto dochádza k hromadeniu krvi v povrchovom žilovom systéme, znižuje sa prietok krvi a tým aj okysličovanie cievnej steny, čím dochádza k jej poškodeniu. To predstavuje vstupnú bránu pre vznik zápalu. Chronicky pôsobiaci zápal ďalej poškodzuje cievnu stenu, žila sa ďalej rozširuje a odtok krvi sa zhoršuje, vzniká opuch. V pokročilých fázach sa zápal šíri do okolia a spolu s nedostatkom živín vyvoláva zmeny na koži, ktoré môžu vyústiť do najťažšieho štádia ochorenia – vredu predkolenia. Z uvedeného vyplýva, že chronické žilové ochorenie má z hľadiska objektívnych príznakov niekoľko štádií od najľahšieho takmer bezpríznakového cez štádiá metličiek, kŕčových žíl, opuchov až po kožné zmeny a obávaný vred predkolenia. Pri klasifikácii ochorenia má rozhodujúci vplyv aj subjektívny pocit pacienta. Zaujímavé je, že lekári sa v praxi často stretávajú s prípadmi, keď pacienti v objektívne ľahšom štádiu ochorenia popisujú silné a nepríjemné pocity a pacientov so závažnejším klinickým nálezom subjektívne netrápia žiadne ťažkosti. Medzi najčastejšie udávané subjektívne prejavy patrí pocit ťažkých a unavených nôh, nepokoj, mravenčenie až trpnutie nôh, ktoré sa zintenzívňuje k večeru, často s výskytom nočných kŕčov.

Návštevy lekára sa skutočne netreba obávať. Dôležitá je dôkladná rodinná a pracovná anamnéza so zreteľom na výskyt ochorenia v rodine, prekonané cievne ochorenia, rizikovú záťaž v rámci pracovnej rutiny. U žien je podstatná informácia ohľadom



Health culture Konopné mazanie ŽILY-CIEVY

Mierne chladivý, upokojujúci a regeneračný gél na pokožku. Gél obsahuje bio konopný olej, vitamín E, štandardizované extrakty z hamamelu virginského, divozelu veľkokvetého a pagaštanu konského. Je určený pre jedincov s dedičnou dispozíciou výskytu kŕčových žíl a zápalov žíl, pre osoby v sedavom zamestnaní alebo naopak, dlho stojace.

užívania hormonálnej liečby. Lekár vyšetří pacienta pohmatom v stoji a v ľahu, z prístrojových vyšetrení je základom bezbolestná sonografia, ktorá lekárovi umožní posúdiť anatomický stav žilového systému a zároveň zhodnotiť jeho funkčnosť. Väčšina pacientov s diagnostikovaným chronickým venóznym ochorením sa nachádza v jeho počiatočných štádiách s klinicky minimálnym nálezom. Ak pacient nepopisuje subjektívne ťažkosti, ktoré by významne narušovali jeho každodenný život, nie sú potrebné ďalšie vyšetrenia ani invazívna liečba. Správne nastavená konzervatívna liečba dokáže stabilizovať ochorenie, čím predídeme jeho vývoju do vyšších štádií.

Zásadná je zmena životného štýlu. Je nutné strážiť si telesnú hmotnosť, vyvarovať sa tesnému oblečeniu a u žien vysokých podpätkov (max. 3 – 4cm). Žilovému systému neprosieva dlhodobé sedenie ani státie, preto je dobré vykonávať v pravidelných intervaloch aspoň nejaký pohyb ako je prešľapovanie, striedavé našľapovanie na špičky a päty, či krúženie členkami. Ak do svojho bežného režimu zaradíme pravidelné cvičenie, obmedzíme opuchy a pocity neprijímnej večernej ťažoby nôh. Vhodné je vykladanie si nôh do vyvýšenej pozície počas sedenia i spánku. Vyhybať sa treba príliš horúcemu prostrediu ako je napr. sauna, naopak úľavu prináša striedavé sprchovanie nôh studenou a teplou vodou. Najefektívnejším prostriedkom liečby je nosenie kompresívnych pančúch, ktoré sú základným kameňom úspechu. Existujú v rôznych triedach kompresie, vyššie triedy sú preplácané zdravotnými poisťovňami. Vyrábajú sa v rôznych farebných prevedeniach, s uzavretou či otvorenou špičkou, v dĺžke podkoleniek, stehenných či klasických nohavicových pančúch. Veľkosť sa vyberá na základe zmerania dolnej končatiny v jej kľúčových bodoch, o čom je pacient bližšie poučený v lekárni či vy-

dajni zdravotníckych pomôcok. Kompresívne pančuchy sa nasadzujú ráno, kým je krvné riečiisko vyprázdnené. Prvé pocity pri nosení môžu byť nekomfortné, preto je treba si na ne zvyknúť postupne sa predlžujúcou dobou ich nosenia. Medikamentózna liečba venofarmakami je doplnkom tej kompresívnej. Ide predovšetkým o látky prírodného pôvodu a to najmä flavonoidy diosmín a hesperidín z citrusových plodov, ktorých prospešný účinok opakovane dokazujú klinické štúdie. Zvyšujú žilové napätie, znižujú priepustnosť ciev a znižovaním uvoľňovania zápalových mediátorov sú aj prevenciou vzniku zápalovej reakcie. Flavonoidy vo venofarmakách bývajú dopĺňané saponínmi, pričom najpoužívanejší je aescín izolovaný z pagaštanu konského s dokázanými účinkami proti vzniku zápalov a opuchov. Pri neprijemných pocitoch po celom dni pomáhajú aj lokálne aplikované gély s obsahom prírodných výťažkov napr. zo spomínaného pagaštanu konského, hamamelu virgínskeho, viniča hroznorodého či konopného oleja. Pozitívnym aspektom gélu ako liekovej formy je jeho úľavu prinášajúci chladivý efekt. Nepochopiteľným bohužiaľ ostáva fakt, že aj napriek vysokému výskytu chronického žilového ochorenia, nemáme na slovenskom trhu žiaden liek s obsahom venofarmák, ktorý by bol aspoň čiastočne preplácaný na základe zdravotného poistenia a tak vysoká cena týchto liekov odrádza pacientov a spôsobuje neochotu pokračovať v dobre nastavenej liečbe.

Chronické žilové ochorenie nie je teda len chybičkou krásy našich nôh. Ide o zdravotný problém, ktorý musíme brať na vedomie a ak aj nad ním nemôžeme vyhrať, skúsme ho aspoň o pár krokov predbehnúť a zachytiť ho včas. Ak sa aktívne zaoberáme o naše žily starať, dokážeme tohto protivníka udržať na uzde a dospieť k dohode v prospech nášho zdravia.

MÁJ VÁM DOPRAJE ZDRAVIE

Práve on, ktorý rád obdarúva slnkom a láka k aktivitám, ovplyvňuje a povzbudzuje rast liečív. Pri zatvorených očiach a ochotnej predstavivosti, je možné, že sa vykreslí obraz prastarých mám, ktoré pozorne sledovali prírodu, aby vedeli, kedy a čo je vhodné vziať do príbytku.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Múdrosť žien sa príliš nespoľiehala na lekárov, neochvejne dôverovali, že moc majú bylinky. Akýkoľvek neduh trápil, vždy sa dalo pomôcť darom zeme. Čo všetko sa dá nájsť, keď sa človek v máji vydá za dobrodružstvom a rozhodne sa nasledovať stopy prastarých materí?

VRÁŤME SA NA ZAČIATOK

Všedné trápenia tela je zvykom si buď nepripúšťať, alebo sa presýtiť antibiotikami. Väčšinou sa rada rastlín hľadá vtedy, keď sa z nepatrnej stáva nadrozmerná ťažkosť. Možno je najvyšší čas postaviť sa na začiatok a uhasiť

oheň v zárodkoch. Koniec koncov sila liečiv je tu od nepamäti a neobišla ani také staroveké Grécko, ktoré je pre nás predovšetkým pripomienkou zrodu filozofie a centrom mysliteľov. Zavše spomenieme oregano, ktoré dodnes niektoré ženy rady primiešavajú do vody, aby uľahčili príchod potomka na svet. Už je to raz veru tak, že spomínané oregano neobišlo ani krajinu rozprávok, pretože Harry Potter, ktorého určite nie je treba zvlášť predstavovať, v príbehu ukázal, ako rastlina pôsobí na hojenie rán a jaziev či zastavenie krvácania.

Bylinkárstvu sa prekopávala cesta aj v stredoveku. Kláštory slúžia nielen ako dejisko romantických zápletiok v knihách (veď ktorú ženu by na duši nezahrialo, ak sa zakázaná láska rozhorela medzi služobníčkou Pána a šľachticom), ale vďaka matke predstavenej Hildegarde sa zachovali viaceré recepty. Pri uvedení si toho, koľko rokov postupy príprav prežili, sa človek zamyslí a môže počuť modlenie sa mníchov, krik a túžbu žien, ktoré by budúcich manželov rady prilákali pevným zdravím alebo plač bábätiok, ktoré sa zbavovali bolesti hrdla.

Hoci o tom mnohí ani len netušia, prehlasujú aj v súčasnosti heslo Sebastiana Kneippa, ktorý tvrdil, že najlepšou lekárkou je príroda. Práve on, kňaz a bylinkár zasvätil roky skúmaniu a nejednu vedomosť doviedol do dokonalosti.

S pribúdajúcimi storočiami sa však aj znásobila popularita medicíny, a tak bylinkárstvo trochu ustúpilo pokroku. Trvalo to až do 90. rokov dvadsiateho storočia, kedy sa o návrat témy postaral Hermann-Josef Weidinger.

BYLINKY MAJÚ ČO POVEDAŤ AJ DNES

Deti sa často po zábavkách na lúke domov vracajú s púpavou či sedmokráskou v dlani, pričom natešené úlovok venujú najmä mamičkam. Tento akt sprevádza úsmev dospelých a dobrosrdečné poďakovanie. Ibaže aj púpavy a sedmokrásy majú priaznivé účinky a odporúča sa ich pridávať do šalátov alebo konzumovať čaj.

Bylinky sú dostupné na zbieranie či doposťovanie alebo sa dajú nájsť v predávaných prípravkoch.

Ak je vo vašom pláne začať pravidelne píjať bylinkový čaj, malo by sa vysvetliť správne dávkovanie. Na šálku stačí toľko byliniek, koľko sa zmestí medzi palec a dva prsty. Takéto množstvo je treba zaliať približne 250 ml vody a prikryť, aby neunikli éterické oleje. Čaj by sa potom mal nechať lúhovať desať minút.

V prípade, ak organizmus nutne túži po osviežení, neupierajte mu ho, naopak, doprajte mu to najlepšie, aké môže mať. Jednými z najlepších prostriedkov, ako doviesť telo do stavu, kedy je osviežené, je požívať metu alebo bazalku. Do karafy nalejte vodu a nezaбудnite pridať vetvičku obľúbenej aromatickej rastliny.

Vytrvalý bojovník proti kožným chorobám je Alchemilka obyčajná. Nachádza sa na vlhkých lúkach alebo blízko potokov. Zbiera sa kvitnúca vňať, ale ak sa vezmú aj prízemné lístky, nikomu to neuškodí. Uľahčuje taktiež menopauzu a pôrod, a teda sa s ňou určite spriatelí nejedna žena.

Antibiotické a antiseptické účinky má dokonca aj tá, ktorá sa zvyčajne považuje za nepotrebnú burinu, Ďatelina lúčna. Pomáha tiež pri plynatosti a zlepšuje spánok. O ďatelinu núdza iste nie je, dá sa nájsť takmer všade.

Ďalšou z radu burín, je aj Kapsička pastierska. Za jej existenciu by mali byť vďačné tie, ktoré trpia silnými kŕčami pri menštruácii. Podporuje tiež funkciu močových ciest, obličiek a pečene.

Pri prehánaní bude nápomocná rastlina, ktorá názvom príliš neláka, Pakost smradľavý. Nie každý však z neho znesie čaj, spôsobuje to horká chuť. Šancu sa mu oplatí dať vo forme obkladov, zaženie bolesť a opuchy.

Šalvia sa síce zbiera až koncom mája, ale opomenúť ju by bolo neprospešné. Utlmuje kašeľ, zlepšuje trávenie, priaznivo účinkuje na vylučovanie žlče a na dýchacie cesty. Dá sa však povedať, že jej využitie je univerzálne.



Oblúbená je aj pre schopnosť upokojiť nervy.

Pozor! V tehotenstve však môže vyvolať potrat a pri kojení zasa zastaviť tvorbu mlieka. Všeobecne sa radí, aby sa šalviový čaj nepil pridlhho, dôležité je dopriať si pauzu.

Pri zbieraní Benediktu lekárskeho si radšej natiahnite rukavice. Má protirakovinové účinky a výrazne podporuje imunitný systém.

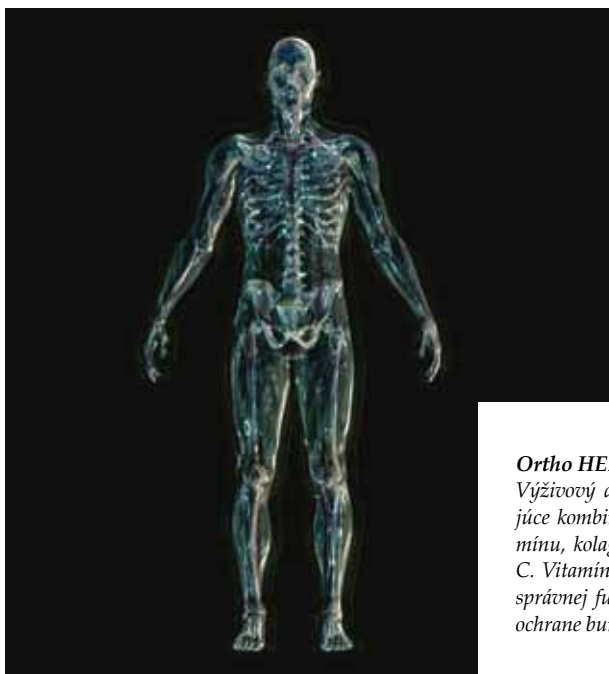
Kto by kedy nepočul o Breze previsnutej? Je vhodná na detoxikovanie a zvyšuje obranyschopnosť.

Zbysťrite zrak tí, ktorí sú trápení srdcovou arytmiou, Pomocnú ruku vám podá Hloh obyčajný. Ak chýba vitamín C, doplňte ho môže Jahoda obyčajná. Čaká na zber na okrajoch lesov a lúk.

Materina dúška pôsobí dezinfekčne, čo sa nejednému zide.

V období, keď je viac slnečných lúčov, je hmyz priťahovaný, a tak je človek vystavený riziku uštipnutia. Ak už riziko prešlo do priameho činu a niekto bol uštipnutý, prekvapivo sa o zlepšenie postará Medovka lekárska.

Inšpirácie je neúrekom. Dalo by sa pokračovať a pripomenúť si aj všestranný cesnak alebo Prasličku roľnú, ktorá uľaví pri problémoch s močovými cestami, a akiste by sa bylín našlo toľko, že by jeden, ba dokonca ani dva články neboli postačujúce. Ostáva už len dúfať, že sa ponoríte do tajov prírody a natiahnete pravicu, aby vás objala a pomohla vám nájsť zdravie a pokoj. ■



Ortho HELP COMPLETE

Výživový doplnok obsahuje komplexné zloženie zahŕňajúce kombináciu kvalitných látok chondroitínu, glukosamínu, kolagénu a ďalšie látky, extrakt zázvoru, vitamín C. Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii kostí a chrupaviek. Zároveň prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

KÍBY

Starobe prislúcha múdrosť. Starobe sluší skúsenosť. So starobou si má čo povedať bohatá minulosť. Rozumejú si s ňou i sny, či splnené alebo nesplnené. Nanešťastie, do staroby a dokonca i do mladosti, zasahujú zápaly, ktoré so sebou prinášajú povzdychy, jankania a ochkania, sťaženu chôdzu, bolesti a iné osamelé ochorenia, čo jednoducho hľadajú spoločníka.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **PIXABAY**

I zápal kĺbov s obľubou postojí, zahryzie sa ako pijavica a nie a nie sa pustiť. Kiežby vôbec nejestvoval, ale keď už sa tu vzal, jeho prítomnosť musíme akceptovať a svojím spôsobom i tolerovať. Alebo nie?

NEŠKODNÁ BOLEŠŤ

Pokiaľ pichne bolesť v kĺbe, nie je dôvod začať bedákať, či nebodaj nad sebou lámať palicu.

Väčšinou je malé zabolenie celkom neškodné a príčinu, prečo sa dostavilo, dokáže, na základe logiky, určiť i rozumný človek sám. Niekedy má zodpovednosť preťaženie, ktoré snáď všetci poznáme, a síce by sme si osladili život i bez neho, ale svet je už raz taký a nedá sa nič robiť.

Keď bolesť vystreľuje, čo znamená, že prechádza z jednej časti tela do druhej, diagnóza

sa tiež ľahko vyskladá, ale, pravdaže, nič netreba podceňovať.

POTREBNÉ LIEČIŤ

Za bolesti, čo si vyžadujú okamžitú starostlivosť odborníka, sa považujú tieto a zrejme i iné ohavnosti.

Infekcia kĺbu – pre ňu je zrejme nutná i hospitalizácia.

Zlomenina kosti – ako inak, dosť zasahuje činnosť a pohodlie kĺbov.

Reumatoidná artritída – hovoríme o nej najmä v súvislosti s menšími kĺbmi.

BOLEŠŤ A DOSPELOSŤ

Keď sme prekročili istý vek a smieme sa pýšiť tým, že sme dospelí a zrelí, znásobujú sa nielen naše vedomosti, ale, žiaľ, i kĺbové problémy. Rozmenené na najdrobnejšie to značí, že keď trápi kĺbová choroba, netýka sa iba jedného kĺbu, ale zapájajú sa viaceré, čím sa vyvoláva nepokoj a človek sa ťažko sústreďuje.

Vinná býva infekcia, ktorá nechodí sama, ale je natoľko silná, že so sebou dovlečie i horúčku, čo stúpa a stúpa do vyšších hodnôt.

Vynadať by sme mohli akejsi opotrebovanosti, ktorá tiež rastie rovnako, ako rastú čísla, čo si pripomínáme pri oslave narodenín.

Odporná je i psoriatická artritída, ktorá je panovačná a vyvoláva zápal, bolesti a veru nie malé opuchy.

Za bolesť sa dá obžalovať i reaktívna artritída, ktorej pôvod je nutné hľadať inde, pretože hoci kĺb plače, skutočná galiba môže spočívať kdekoľvek, napríklad i v čreve.

Nikto by nechcel mať dnu, pretože sa o nej traduje, že je mimoriadne bolestivá, hoc spočiatku to tak nepôsobí, ale neskôr sa zasmee a udrie celou silou. A ona je naozaj dosť silná, o tom niet pochyb.

Možno ste už počuli, aj keď dúfam, že nie, o ochoreniach spojivového tkaniva, ktoré sú nebezpečné, lebo sa prechádzajú po tele, na-

rúšajú šlachy, väzy, chrupavky, nevynechávajú ani oči.

Gravidita, aj keď je to obdobie neporovnateľné s iným, vyskúša ženu trpezlivosť a prečistí jej srdce, aby ju pripravila a otestovala, či skutočne horí pre materstvo, či sa dieťaťu odovzdá celá, alebo len tak na polovicu. I preto počas veľkého očakávania vznikajú kĺbové bolesti, s ktorými si rodička musí poradiť. Ešteže po zaplakaní zmizne veľa ťažkostí a matka si vydýchne, uľaví sa i kĺbom.

ČO ROBIŤ

V prípade, že boľavé miesto sčervenie, opuchne a je na dotyk teplejšie, než by byť malo, je čas navštíviť ambulanciu lekára, aby sa ako odborník presvedčil, že pomoc je a prístup k nej je viac ako otvorený.

Býva zvykom, že dobre padnú protizápalové lieky, ktoré väčšina dobre pozná, už ich aspoň raz okúsil každý a i v tomto prípade majú predpoklad poskytnúť nádej a útechu a najmä vyhnúť bolesť, nech sa berie.

Keď sa zotavuje, je dôležité dodržiavať i väčší pokoj, avšak isto-iste si dávajte pozor na prílišnú pasivitu, aby si telo pamätalo, na čo ktorá končatina slúži.

STRAVA

Nie nadarmo veľa odborníkov na slovo vzatých zdôrazňuje, že úprava stravy môže byť všeliak, a nielenže vylieči, ale i ochráni ako prevencia.

Pokiaľ ide o kĺby a bolestivé strašidlá, vysoko sa odporúča stredomorská strava, ktorá vraj v budúcnosti zamedzí prebdeným nociam a preajkaným dňom.

Ak sa chceme vyvarovať, potom sa radšej vyhnime mliečnym výrobkom, miernime sa v konzumácii červeného mäsa a pamätajme, že i hydiny priveľa neosoží. Radšej na tanier pridajme viac strukovín, rýb a primiešajme i dajaké nenасыtené tuky. ■



HLADOVKA

Hlad býva veľmi zlý pán, veď kto už aspoň raz nepočul príbeh o Ezauovi, čo mu natoľko zavoňalo jedlo, až predal svoje prvorodenstvo? Veru ješť potrebujeme, hoc nás niekedy starosti ochudobnia i o akési vychutnávanie si lahôdok, a tak na jazyku len zbežne zakúsime a ihneď prehltneme.

spracovala **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Foto **pixabay**

Avšak, i napriek každej pravde, že telo si bez stravy dlhodobo neporadí, jestvuje i čosi také ako hladovka, ktorej sa zvykne pridávať prídavné meno ozdravná.

Je to istý druh pôstu, ale počas obdobia jeho trvania sa ani tak nehľadá duchovné obohatenie, ako pomoc pre unavený a chorobami zmáhaný organizmus.

Názory na vec sa rôznia, čo je aj prirodzené, asi sa nenájde nič, na čom by sa zhodol celučičký svet, a ak by sa predsa len našlo, spôsoby dosiahnutia budú aj tak vždy individuálne. Je iste dobré aspoň priblížiť, v čom by ozdravné hladovanie prospelo, k čomu by slúžilo a či sa teda skutočne oplatí, alebo sú to len povedačky dajakých nadšencov, čo skúsili a nevedia si vynachváliť.

ČO SA DEJE

Akonáhle sa telo zblíži s hladovaním, nezostane to bez povšimnutia a na záležitosť zareaguje podľa svojho presvedčenia.

V prvé dva dni sa z pečene vyplavuje všetko možné i nemožné, vrátane glikogénu a tuku.

Akonáhle započne tretí deň, telo si akosi samo aktivuje obranu, ochráni si proteíny a postará sa, aby sa minimalizovala strata stopových prvkov.

Okrem toho, využíva sa vlastná zásoba, organizmus sa sýti už nazbieranými tukmi, vitamínmi a minerálmi. V spomínanej fáze sa taktiež vylučujú nenасыtené mastné kyseliny a minerály, čo nesmieme opomenúť.

Človek, ktorý na hladovku prikývne, môže a zrejme i bude pociťovať mierne alebo silnejšie bolesti hlavy, k čomu sa pravdepodobne pridajú i slabosť a únava.

Jednoznačne ale netreba panikáriť, lebo staré sa vymieňa za nové, choré bunky sa nahrádzajú, aby dostali príležitosť zažiariť zdravé.

Pri prekročení desiateho dňa, telo podlieha procesu acidózy alebo lepšie a jednoducho napísané, okysličuje sa. Človeku sa vtedy uľaví, a to veľmi výrazne, lebo sa prejaví akýsi stres z hladovania. Viem, nezná to povzbudzujúco, ale verte mi, pokiaľ predtým pretrvávali dajaké ťažkosti spojené, napríklad, s nevoľnosťou, potom zamávajú na rozľúčku a v dôsledku onoho stresu povedia po-

sledné slovo. Do krvi sa prinavracia glukóza a do moču zasa amoniak.

VÝSKUM

Lekársky tím sa rozhodol, že otestuje účinky hladovky, a tak sa zvolili dve skupiny, pričom každej z nich bol nadelený iný čas. Jedna hladovala jedenásť dní, zatiaľ čo druhá šla do rizika a vydržala nejše 35 dní. Pravdaže, obe skupiny boli pod dohľadom odborníkov, a po ukončení celého obdobia sa nastavila regeneračná diéta. Štúdia však jasne preukázala viaceré vplyvy, ktoré sú fascinujúce.

Po prvé, ako sa dalo očakávať, hladovanie prinieslo chudnutie, váha sa znížila o niekoľko kilogramov. Len čo však započala konečná regeneračná diéta, stratené kilogramy opäť navštívili telá, ale nedosiahla sa už pôvodná váha, čo sa dá považovať za úspech.

Po druhé, veľmi pekne klesol horný, alebo odborne zvaný systolický tlak, čo zaiste potešilo účastníkov bojujúcich s dlhotrvajúcim zvýšením.

Po tretie, zrejme nepriaznivý vplyv zabezpečil, že stúpol kreatinín, ktorý by za iných okolností mal byť vylúčený v moči. Keď sa nachádza vo zvýšenej miere v krvi, potom je to neklamný znak toho, že obličky nepracujú presne tak, ako by pracovať mali. Dobrou správou však je, že regeneračná diéta kreatinín upravila, a teda nie je strach, že by hladovka jeho koncentráciu dajako poškodila.

Po štvrté, v skupine, ktorá hladovala 11 dní, sa kamsi pobral i oxidačný stres. Pravda, otázne by mohlo byť, prečo sa rovnako nestalo i v skupine druhej, avšak odpovede niet.

Jedno sa dá napísať s presnosťou, a síce, že hoci má hladovanie isté, nazvime to, chyby hovoriace o nedokonalosti, uprieť sa nemôže, aké je mocné a že kto skúsi, pravdaže, tiež pod dozorom a s radami, naje sa plodov svojho úsilia.

MYKÓZA

Život nechutí vždy ako čerstvé maliny, občas na jazyku zanechá čosi ne-definovateľné, čo ani nie je príjemné a čo by si človek zopakovať nechcel, pokiaľ by mal možnosť vybrať si budúcnosť.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Kiežby sa dalo vyvarovať sa všetkých nemalinných chutí, ale, nanešťastie, odkedy je svet svetom, raz to tak býva, že musíme zniesť také i onaké, vzlietnuť aj spadnúť.

Potechou pre dušu čitateľa nech je, že predsa len jestvujú veci, ktoré v ďalších rokoch trápiť nemusia, aj keď teraz či v minulosti poskytl nepriateľskú návštevu. I nechťová mykóza, ani zďaleka nie milá, sa vracáť na telo nevráti, ak sa posnažíme a necháme si poradiť. Nuž a ak je ako nevítaný hosť i v prítomnosti, potom zrejme i tak potrebuje zásady, ako ju čo najviac odohnať.

DARÍ SA JEJ

Zmienenej nechtovej plesni sa potvorsky darí najmä v horúcom počasí, pretože obľubuje teplo a vlhko. Potykala si s nepriedušnými a uzatvorenými topánkami, s kúpaliskami i saunami a dokonca jej nie sú neznáme ani prezliekacie kabíny.

Zvykne si zasadiť na dolné končatiny, tie má, podľa všetkých indícií, oveľa radšej ako horné a ešte si aj vyberá vekovú kategóriu. Lopotíť sa s ňou musia dospelí, v detskom veku je jej výskyt pomerne vzácny, pretože ratoľstiam nezbudným nechty rastú v oveľa rýchlejšom tempe.

RIZIKOVÉ FAKTORY

Ako zrejme pri každom ochorení, i nechťová mykóza má isté prípady, kedy je jej spoločnosť predpokladaná. Zvýšená pozornosť nech sa kladie, ak

- Je vek vyšší,
- Ak je potvrdená cukrovka,
- Ak si organizmus neochotne porozumie s poruchou imunity,
- Ak sa dolné končatiny prekrvujú nie príliš ľahko,
- Ak je nechť akosi traumaticky poškodený
- A, áno, i vtedy, keď sa zanedbáva hygiena.

FABY

Nechťová plesň sa rozozná i na základe sfarbenia, prejavuje sa v bielej, žltej, hnedej a čiernej. Keď sa neudelí liečenie, dospeje sa k zdeformovaniu nechtu, zmení tvar či štruktúru, a to je veru nemilé.

Ak sa mykóza nebudaj začne šíriť, neskončí to dobre, pretože ďalej na seba navlieka i iné, závažnejšie zdravotné ťažkosti, medzi ktoré sa, napríklad, rátajú vaginálna mykóza alebo diabetická noha.

DÔLEŽITÁ JE TRPEZLIVOSŤ

Logická je otázka, čo najväčšmi závaží pri liečení sa a iste je odporúčaní niekoľko, avšak najpotrebnejšou surovinou je trpezlivosť. Bez nej je človek odsúdený na dlhý a neustále sa opakujúci boj, čo, pravda, nikto nechce. Prospešné je upravovanie stravovacích návykov tak, aby sa z konzumácie vylúčili cukry a nesmierne obmedzili živočíšne tuky.

Žiaduci je tiež i pokus o zvýšenie imunitného systému, rovnako ako dezinfekcia odevu a obuvi.

DOMÁCA POMOC

V domácom prostredí si smieme pomáhať deň čo deň, a hoc sú to kroky malé, prispievajú k priblíženiu k cieľu, ktorým je, prirodzene, uzdravenie.

Vynikajúci je kúpeľ s protiplesňovým účinkom, ktorý by sa mal vykonávať pravidelne, aspoň tri či štyri razy v rámci týždňa. Jeho trvanie nech sa obmedzí na 15 minút, pričom ihneď po ňom by malo nasledovať dostatočné osušenie nôh.

Komu sa neprotiví požiť i čosi s obsahom cesnaku, môže vyskúšať i cesnakovú tinktúru. Dve hlavičky prírodného antibiotika s cesnakovým zápachom sa nasekajú na drobné kúsočky, pridajú sa i sušená levanduľa a šalvia. Zmes, ktorá sa potom prevarí, je nutné poliať jablčným octom a uzatvoriť do nádoby na 14 dní do tmavej miestnosti. Len čo je tinktúra pripravená na použitie, aplikuje sa všelijako, teda sa buď prihodí do kúpeľa, alebo sa priamo nakvapká na pliahou postihnutý necht.

Ďalšou užitočnou možnosťou je i vinný ocot, ktorý sa ohreje v menšom hrnci a pri zneseiteľnej teplote, aby človek potom jeho dotyk vydržal. Do octu sa namáčajú nohy alebo i ruky a samozrejmosťou je, že procedúra sa pre úspešnosť musí opakovať, nech sa mykóza odpľazí preč.

Azda láskavejšie, (aspoň čo sa pocitov týka), by mohli byť obklady. Necht sa nechá zmäknuť, k čomu dopomáha teplá voda presýtená mydlom, potom poslúži pilník, aby povrch predsa len trošku-trošičku zdrsnel. Na ošetrovanie napokon poslúžia tinktúry, mastičky, jáy, vybrať si je naozaj z čoho.

Cesnak je dobrý pán nielen na vyššie uvedený recept, ale necht sa ním môže i natrieť a obviazať a účinok to bude mať isto-iste veľký. Obväz sa necháva pôsobiť hodinu, ale nič zlé sa neudeje, i keď na mieste zotrvá trebárs i celú noc. I pri cesnakovom obklade však platí, že aby sa dostavili výsledky, čo pridajú

úsmev na tvár, musí sa nanášať viac než iba raz či dvakrát.

Pomocnú ruku na necht priloží aj kokosový olej, ktorým je treba najskôr štedro potrieť a nechať vsakovať aspoň 15 minút.

Zaujímavým nápadom je i zvláštna pasta, zložená len z malého množstva vody a prášku do pečiva. Na nechte sa necháva zhruba desať minút nanášaná by mala byť deň čo deň, až kým na dvere nezaklope zlepšenie. ■



PUPALKA S VITAMÍNOM E

Doplnok stravy Pupalka s vitamínom E je komplexom pupalkového oleja a vitamínu E. Pupalkový olej prispieva k zdravému vzhľadu pokožky a pre ženy má svoju nezastupiteľnú úlohu aj preto, že pôsobí na bezproblémový priebeh menštruačného cyklu. Doplnok stravy je obohatený o vitamín E, čo je vitamín, ktorý prispieva k ochrane organizmu pred oxidáčnym stresom. V jednom balení produktu nájdete 60 mäkkých želatínových kapsúl, čiže predstavuje asi mesačnú kúru. Pupalka dvojročná je až 2 m vysoká bylina, ktorá je zrodená snád' priamo pre ženy. Nielen, že je krásna, koitne sýto žltým kvetom s priemerom 8 cm, ale vďaka svojim liečivým účinkom je pupalka dnes tiež veľmi dobre známa a populárna. Najmä vtedy, ak hovoríme o semenách tejto rastlinky. Tá totiž obsahuje veľmi dôležité a cenné látky, najmä kyselinu linolovú a gama - linolénovú (GLA). Tieto kyseliny patrí medzi nenasytené mastné kyseliny, ktoré majú v ľudskom organizme nezastupiteľné miesto. Tieto látky (niekedy súhrnne označované ako vitamín F) si však telo nedokáže samo vyrobiť a je teda odkázané na ich príjem z potravy.



UMENIE MIEŠANIA VÔNÍ

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

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív defrance.vip**



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 zložité zozbierať a koľko 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 prenádherne pascuje vôňa ruže k nosu. Keď v dlani poľahkáme fľaštičku, v ktorej je živý parfum s vôňou ruže, zdá sa, akoby aj zo zimy bola hneď a zaraz jar.

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

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



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

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

Ešteže sa vie, kde sa poklad nachádza, výskyt totiž spočíva na ružovom poli v Bulharsku. Áno, takmer 70 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. Voňaf 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



PROKRASTINÁCIA

Prokrastinácii zrejme netreba vytvárať dajaké uvítacie obrady s cieľom zoznámiť ju s celou spoločnosťou ako debutantke, čo je už súca na vydaj.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **pixabay**

Je dobre známa malému i väčšiemu, aj keď človek menší a neskúsenejší ju pravdepodobne nedokáže až tak výstižne pomenovať, čo ale neznamená, že s ňou nechodievala na vychádzky.

Problém je inde, a nachádza sa v nevedomosti, ako a čo by sa s prokrastináciou dalo porobiť, aby zmizla.

Pretože, a to nech je každému bez výnimky jasné, nie je prospešná, a pokiaľ sa bude rozširovať, svet sa ochudobní o prácu, čo by mohla presiahnuť aj smrť.

AKO?

Otázka, ako prokrastinácia prebieha a či má nebudaj aj viaceré stupne, má, našťastie, i zrozumiteľnú odpoveď.

Ohlasuje sa, potvora, práve vtedy, keď je človek blízko úlohe (náročnej i menej náročnej), ale akosi sa nemá k tomu, aby ju aj vykonal.

Je si vedomý, že dátum, dokedy má byť do-

končená, sa neúprosne kotúľa, naťahuje ručička s dlhými nechtami, ale on, ľudský tvor s povinnosťami, radšej vymýšľa kadečo iné, len aby sa zodpovednosti vyhol.

Uprace si skriňu, povysáva koberec (ak nejaký nemá, rýchlo ho kúpi), vygoogli, ako sa po španielsky povie to i ono a záhadne si pospomína na priateľov a spolužiakov z dávnej minulosti, ktorých bez meškania musí vyhľadať a popýtať sa, ako sa im voďí.

Aby sme to však pomenovali odborne, a nie len tak obyčajne, slovo prokrastinácia vychádza z jazyka latinského a v pôvodnom znení znie pro crastinus.

Význam je viac ako výpovedný, pretože ono pomenovanie v sebe nesie dve slová, a to na zajtra.

Je teda jasné, že kto prokrastinuje, má vo zvyku odkladanie záležitostí na zajtrajšok alebo čas neurčitý.

NIE JE PRIATEĽSKÁ

Prokrastinácia nie je ani trochu priateľská, aj keď by na prvý dojem mohla pôsobiť čisto a nevinne. V jej sprievode sa vždy za chrbtom zbabelo ukrývajú stres a vina.

Na koho dopadne ťažká noha prokrastinácie, má sklon k nepokoju, pretože hodiny síce odtekajú, ale činnosť neubúda, z čoho, prirodzene, prichádza na svet aj sebaobvinenie.

„Som neschopný, jednoducho to nedokážem dokončiť,“ vraví si ne jeden jedinec bojujúci s priateľsky vyzerajúcou nepriateľkou.

Prokrastinácia nie je vec povrchná, a teda sa, na rozdiel od lenivosti, netýka tela. Naopak, je nerozlučne spätá s dušou, čo ju predurčuje skôr na trápenie psychické.

Pri nami rozoberanej téme platí, že čím viac sa odkladá, tým menej energie sa v človeku nazbiera, zoslabuje a stráca akési zanietenie.

HODNÁ NENÁVISTI

Prokrastinácia nie je čosi, čo by s ťažkosťami porodilo 21. storočie, och, nie, bol by veličinný omyl myslieť si to.

Jej príchod na zem by sa mohol zaškrtnúť od samého počiatku, udomáčňovala sa, kráčala si sem a tam, a keď sa ľudstvo hýbalo a množilo, ona ho tíško nasledovala.

Cicero, ktorého meno je slávne z vekov Ríma, si dovoľil vyjadriť sa na jej adresu a odsúdil ju na vlastnosť hodnú nenávisti.

Boli však i iní, s odlišným názorom a nazieraním, ktorí ju neposielali preč, ale jej venovali pozornosť a dokonca ju i mierne velebili. Obzvlášť výnimočná sa ukazovala v rámci vojenských konfliktov, keď sa závažné rozhodnutie učinilo neskôr ako bolo v pláne a v konečnom dôsledku to viedlo k šťastiu, a nie k nešťastiu.

Pravdaže, v nami žitom období, je prokrastinácia chlebom každodenným, sme generácia, ktorej ona velí a zotročuje ju.

SILNEJŠIA VÔĽA

Dobrou (nie, priam výbornou správou) je skutočnosť, že prokrastinácia nie je vrodená, a preto je možné nad ňou celkom zvíťaziť. Tí, čo disponujú silnejšou vôľou a majú silu

vymaniť sa z jej objatia, zažívajú oveľa väčšiu mieru spokojnosti a všeobecnej radosti.

Nie je všetko ale také ľahké, však? Nedá sa len zavrieť oči, nadýchnuť sa a prikázať vôli, nech je odolná proti líške prokrastinácii.

Prekonať sa dá, tanec s ňou si vyžaduje trpezlivosť. Najdôležitejšie a neopomenuteľné je pozvať pravdu a priznať si, že existuje problém, iba tak je šanca na jeho odstránenie a výhru v podobe slobody.

Rovnako potrebné je začať, pretože ak sa raz, takpovediac, pristihneme pri čine a všimneme si, ako sa rutíne do hlbkej priepasti, potom máme dostatok rozumu, aby sme sa ďalších chýb vyvarovali.

Vystúpiť na začiatok sa smie všakovako, čo, samozrejme, závisí od pred nami sediacej povinnosti. Možno je prvým krokom z tanečného parketu napísanie prvej vety, kúpenie si štetca a farieb alebo...

Ak sme seriózni a chceme žiť ruka v ruke so zmyslom života, potom je najvyššia minúta, aby sme vytrhli čokoľvek, čo spôsobuje rozptýlenie. Áno, i zbytočné predmety na stole, príliš odvádžajúce myseľ a ponúkajúce chvíľkovú zábavu, by nemali zotrvať a bolo by rozumnejšie nedarovať im nič, ani len letmý dotyk.

Nuž a keďže sme ľudia neustále vraviaci o prioritách a hodnotách, je treba zostaviť si osobný zoznam dňa a určiť, ktorá robota je vskutku podstatná a ktorá môže naozaj počkať na neskôr.

S PRIATEĽOM

Ako iste vieme od veku dieťaťa, každá, i tá najmenej obľúbená povinná položka, sa koná krajšie, ak existuje niekto, kto nielenže poskytne podporu, ale i nutné potešenie.

V prokrastinácii je správne si nájsť dôverníka, ktorý bude darcom úsmevu, dobrej rady, ale v prípade potreby i napomenutia.

A aby to nebolo priveľmi zafažujúce či strážidelné, potom nech poslúži i odmena!

Pri skutočnom splnení toho, čo bolo dané, sa môžeme čímsi odmeniť, a to sa už iste viacercým zapáči, či nie? ■



Šumivé bomby do kúpeľa

Pestré farby, krásne vône a šumiace bublinky dokážu premeniť kúpeľ na dokonalý relaxačný zážitok. Milujú ich nielen dospelí, ale aj deti, ktoré si užijú kopec zábavy pri každodennom kúpaní. Ovocný mix 8 šumivých bomb do kúpeľa.

Noventis Tryptospan s konopným olejom

Výživový doplnok pre vnútorný pokoj, pocit pohody, kvalitný spánok a zvládanie stresového obdobia. Obsahuje šafran pre pozitívnu náladu a duševné zdravie, chmeľ a mučenku na relaxáciu a spánok a vitamíny B3 a B6 na zmiernenie únavy a vyčerpania.



MAXIMARIN

Výživový doplnok vo forme kapsúl, ktorý obsahuje kompozíciu tekutých zložiek, vysokokvalitný olej zo žraločej pečene, porciu vitamínu D, vitamíny A,E, zinok a výťažok z cesnaku vo forme inováčných peliet. Olej zo žraločej pečene je štandardizovaný na obsah 20% alkyglycerolov a 2% skvalénu. Tieto látky patria do skupiny lipidov, v ľudskom tele sa ich najviac vyskytuje v kostnej dreni a v pokožke. Vitamíny A,E, zinok a výťažok z cesnaku prispieva k správnomu fungovaniu imunitného systému. Okrem toho vitamín E a zinok prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.

SPARTAN 100% prírodný gél

Výživový doplnok vo forme gélu na perorálne použitie. Nový, silný a jedinečný prírodný prípravok podporujúci zvýšenie sexuálnej túžby a libida u mužov. Pomáha so skvalitnením prekrvenia penisu a erekciou s rýchlym nástupom účinku. Podporuje zvýšenie intenzity prežitého sexuálneho zážitku. Jedna dávka postačuje na 24 hodín plnej sexuálnej pripravenosti! Jedna dávka gélu - 7 gramov sa užije 2 hodiny po jedle, 45 minút pred pohlavným stykom. Odporúča sa denne maximálne 1 dávka.

TRENDY Z LEKÁRNE



GREEN DIAMONDS TRIO DETOX

Chlorella pomáha regulovať hormonálnu činnosť, pomáha pri metabolizme, zlepšuje krvný obeh a zvyšuje energiu. Zelený jačmeň podporuje správneho fungovania imunitného systému a detoxikáciu organizmu. Spirulina je rastlina, ktorá dokáže regulovať glukózu, krvný tlak a cholesterol. Chlorella (lat. Chlorella) je rod sladkovodných zelených rias s mimoriadne prospešnými farmakologickými vlastnosťami. Chlorella vulgaris, ako jeden z najvyužívanejších zástupcov tohto rodu, je zdrojom pozoruhodnej zmesi látok vrátane vitamínov, minerálov, omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, aminokyselín a proteínov. Doterajšie zistenia podporujú potenciálne využitie týchto rias v prevencii a liečbe vysokého cholesterolu, rakoviny, tráviacich ťažkostí či ako formy imunostimulačného prostriedku a účinnej ochrany pred oxidačným stresom.

DOPING for Body and Brain

Doping obsahuje kombináciu účinných látok, podporujúcich myslenie, činnosť mozgu, duševnú, či fyzickú výkonnosť, znižuje únavu a vyčerpanie. Doping poznáme aj pozitívny a to tzv. zdravý doping, ktorý bol práve pre nás inšpiráciou na kombináciu účinných látok, podporujúcich myslenie, činnosť mozgu, duševnú, či fyzickú výkonnosť, znižovanie únavy a vyčerpania. Práve pre Vás sme vyvinuli produkt pre telo i hlavu

Účinky: Bakopa pozitívne ovplyvňuje duševnú výkonnosť a koncentráciu. Guarana prispieva k zvýšeniu fyzickej a psychickej aktivity. Ginko biloba podporuje duševnú rovnováhu, činnosť mozgu a kognitívne funkcie. Kľanopraška čínska (Schizandra) podporuje mentálnu pohodu. Vitamín B5 prispieva k zníženiu únavy a podporuje mentálnu činnosť a metabolizmus. Vitamín B6 prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy, znižuje mieru únavy a vyčerpania. Cesmína prispieva k osvieženiu tela. Zelený čaj prispieva k fyzickej i psychickej stimulácii. Zlepšuje koncentráciu a bdelosť.



TOP GREEN, Psyllium

známy aj ako skorocel indický - je rozpustná prírodná vláknina. Má výbornú schopnosť absorbovať vodu a usadené škodliviny zo zažívacieho traktu ľudského organizmu. Prírodná rozpustná vláknina, vhodná pre vegánov. Je bohatým zdrojom rozpustnej vlákniny, podobný vláknine, ktorá sa nachádza v obilovinách ako napríklad ovos a jačmeň. Hlavný rozdiel je v tom, že skorocel má vyšší obsah vlákniny ako ovsené otruby. Psyllium optimalizuje pri pravidelnom užívaní fyziologickú funkciu tráviaceho traktu, predovšetkým hrubé a tenké črevo. Spôsobuje to to, že vláknina na seba viaže veľké množstvo vody, objem črevného obsahu sa zväčšuje, a to stimuluje peristaltiku čreva.



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 odvážať 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

