

Class SLOVAKIA

JÚL-AUGUST 2022

KNIŽNÉ DEDIČSTVO
RÁDU PREMONŠTRÁTOV

KNIŽNICA RODU APPONZY
POVSTALA Z RUÍN

NITRIANSKA DIECÉZNA KNIŽNICA
UKRÝVA POKLAD V PODOBE
66-TISÍC STARÝCH KNÍH

KNIŽNICA PONÚKA
AKO PREČÍTAŤ LETO

DODO V KRAJINĚ PERMONÍKOV

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
zakladateľka vydavateľstva Class

Z obsahu

KNIŽNÉ DEDIČSTVO RÁDU PREMONŠTRÁTOV | 4

KNIŽNICA RODU APPONCI POVSTALA Z RUÍN | 10

NITRIANSKA DIECÉZNA KNIŽNICA UKRÝVA POKLAD
V PODOBE 66-TISÍC STARÝCH KNÍH | 16

KNIŽNICA PONÚKA AKO PREČÍTAŤ LETO | 22

DODO V KRAJINE PERMONÍKOV | 24

ČIERNA KUCHYŇA – POVEŠŤ O ORAVSKOM HRADE | 26

ZÁŽITKOVÉ KNIHOBUČKY | 28

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 4/2022, ročník 5.

DÁTUM VYDANIA: júl 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

KNIŽNÉ DEDIČSTVO RÁDU PREMONŠTRÁTOV

Stojí si tam a stojí, ten kláštor v Jasove. Pôsobí osamelo, možno dokonca ošumelo, ale predsa majestátne.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív LENKA ŠINGOVSKÁ**

Stíska si tajomstvá a z jeho útrobov je možné zachytiť vzdychanie chorých, čo kedysi kropili lôžka potom. Ústa neotvára, lebo sa nik na nič nepýta, ale keď sa raz za čas nájde niekto zvedavý, kto otázkou zabrnká na správnu strunu, vychrlí nesmrteľné príbehy o zakladateľoch, o knihách a knižnici. O tom, ako to bývalo kedysi.

Svoj hlas prepožičiava Veronike Timuľákovovej, ona v jeho zastúpení berie lyžičku, zamáva ňou vo vzduchu a kŕmi informáciami, čo chutia sladko ako med.

PREMONŠTRÁTI

Komu by sme mali zaspievať vďaka na kláštor a všetko, čo je s ním spojené, teda i na knižnicu, ktorá bude srdcom nášho záujmu? No predsa premonštrátom, rehoľníkom, čo bývali nielen duchovne zrelí, ale i intelektuálne vyspelí.

Veronika Timuľáková vie presne, kedy a ako prišli, že boli iní ako zvyšní vtedajší mnísi, lebo neobľubovali osamelosť. Naopak, premonštráti vyhľadávali spoločnosť, kázali v lúde a rozširovali slovo Božie, kamkoľvek ich túžba zaviala.

Svätý Norbert bol akýmsi vzorom, od neho sa potom odvíjalo všetko-všetučko, i tá povestná zapálenosť pre rozhovory. On sám vraj, ako pani Timuľáková vysvetlí, bol nepokojný a energický človek, vynikajúci rečník a navyše mu v žilách kolovala krv šľachtica. Práve jeho vysoké postavenie zabezpečilo,

že prenikol do kláštora a veru obľubou voči nemu sa nešetrilo, naopak, vylievalo sa jej viac než výdatného letného dažďa na zem. Ako mladík sa vyznačoval pomerne veľkou ľahkovážnosťou, čo bolo zapríčinené i kruhmi, v ktorých sa pohyboval. Točil sa totiž nielen okolo kresťanských predstaviteľov, ale rád sa oslepoval i leskom na kráľovskom dvore.

Potom sa však stalo čosi nečakané, čosi prevratné, tak to aspoň vraví legenda. Či je to pravda a či nie, to necháme nan posúdenie iným, beztak sa vraví, že bez vetra sa ani lístoček nepohne.

Bolo to tak, že muž sa ocitol vo víchrici, nemal sa kam hnuť. Koníček, na ktorom sedel, bol splašený a splašil sa ešte väčšmi, keď sa odkiaľsi ozval hlas bez tváre. Prirodzene, nemohol to byť nik iný ako sám Najvyšší, pán nad všetkými pánmi a pre muža mal jasné poslanstvo, že nežije správne, že čo mu bolo nadelené, márnomyseľne mŕňa.

Na dôvažok ešte i udelil blesk a to už Norbertovi stačilo, aby upadol do bezvedomia. Nebojte sa, prebral sa, neskončilo sa to tragédiou, a len čo otvoril oči, prijal poznanie, že vskutku je jeho žitie len prázdnotou. Len časom, čo preteká pomedzi prsty. Len potenciálom, čo sa nenaplní.

Nuž sa zmenil, i dohovárал kňazom, ktorí porušovali morálku, ale pochopenia nenašiel, a tak viac prehlboval vzťah s Bohom a dal sa na chodníčky naprieč potulným kazateľstvom.





Jeho pôsobenie nieslo ovocie, zakladal sa jeden kláštor premonštrátov za druhým, pridávali sa nadšenci a práca sa rozširovala tu i tam.

Za podotknutie stojí, tento muž sa pokojne mohol chváliť i dobrým vkusom, z jeho vôle, sa začali nosievať habity v bielej farbe a táto tradícia, sem-tam, v niektorých krajinách, i odlišná, si žije dodnes.

V JASOVE

Veronika Timuľáková ďalej vysvetlila, kedy sa premonštráti dostali do Jasova, a že im bolo súdené prísť najneskôr v 13. storočí, pričom predtým sa pohybovali vo Veľkom Varadíne.





Kláštor sa staval celkovo tri razy, lebo raz sa vyrobil z dreva, potom poslužil kameň a v 18. storočí sa ustálil neskorobarokový sloh.

Miesto je plné symbolov, ale to by sme si o kláštore i mysleli, keďže je domovom spirituality. Zaujímavé je, napríklad, že okien je 365, veľkých komínov je 12 a vstupné brány sa udomácnili štyri.

Vtedy, teda v počiatkoch, keď sa premonštráti usádzali, začal slúžiť kláštor i na čosi iné než na obvyklé náboženské činnosti a zastával i funkciu akéhosi notárskeho úradu, čo znamená, že v jeho prostriedku bývali zaznamenané všetky predaje i kúpy.

KNIŽNICA

Venujme sa však už pozoruhodnej knižnici, o ktorej je Veronika Timuľáková hotová hneď zdieľať detaily.

„Nachádza sa za severnou stenou kostola, čím poukazuje na dva piliere, ktoré boli pre premonštrátov typické, a to pestovanie duchovna a vzdelávanie.“

Knihy sú tam všade, naozaj všade, siahajú po strop, a keď sa chcete zahľadiť na úplne najvrchnejšie, musíte vystúpiť po točitom schodisku. Premonštráti si potrpeli na zbieranie vhodnej literatúry a vždy sa posnažili, aby sa kôпка rozrastala a rozrastala a...





glóbus bol vyhlásený za hnutelnú národnú kultúrnu pamiatku.

Súčasná knižnica pozostáva z vyše 80 000 zväzkov. Knižný fond sa už viac nerozširuje, rozširoval sa do prvej polovice dvadsiateho storočia.“

Dýchajú si tu knihy také i onaké, z matematiky i náboženské, dokonca i jazykov je habadej. Najviac, pravdaže, v latinčine, ale zopár by sme vypátrali i anglických či dokonca francúzskych.

Knižnica je veľkolepá, láska ku knihám sa dá zachytiť vo vzduchu, tak hmatateľne sa prejavuje. Uzavrieť by to mohol citát, ktorý sa zrodil už dávno a pani Timuláková ho láskavo vyjadrila i pre nás. „Kláštor bez knižnice je ako hrad bez výzbroje.“ ■

„Formy získavania kníh boli rôzne. Keď zomrel rehoľník, prešla jeho osobná zbierka do fondu knižnice. Ale rehoľníci aj dosť knihy nakupovali, alebo navštevovali aukcie, dostávali ich darom či vďaka závetu. Neustále sa pohybovali v kruhu vedcov a mysliteľov, zvykom bolo, že si medzi sebou posielali knihy.

Okolo polovice 19. storočia mali premonštráti aj vlastnú tlačiareň a tlačili si svoje práce. 19. storočie bolo obdobie, keď sa zozbieralo najviac diel, získalo sa dostatok financií, aby sa napríklad aj zariadila knižničná sála. Strop sály je ozdobený freskami Jána Lukáša Krackera. Jedna je alegóriou štyroch univerzitných odborov: právo, lekárska veda, filozofia a teológia, a to na počesť prvého jasovského opáta a oduševneného podporovateľa umenia a vied - Andreja Sauberera. Druhá freska je alegóriou života a smrti.

V pološere knižničnej sály už viac ako 150 rokov robí spoločnosť vzácnym knihám historický glóbus. Jeho vznik sa datuje k rokom 1871 až 1874. V roku 1985 jasovský historický



KNÍŽNICA RODU APPONYI POVSTALA Z RUÍN



Vtedy, keď sa ešte dvorilo celkom ináč než dnes, keď muži ženám vykali a ženy sa červenali viac než sa smiali, keď sa po cestách ozýval i dupot koní a detiská sa hrávali s hračkami, o ktoré by snád' dnešní maličkí ani nezavadili pohľadom, existovala istá, veľmi zámožná rodina. Dejiny ju poznajú ako Apponyiovskú, jej členovia sa naozaj mohli vystatovať majetkom, ktorý pre chudobných predstavoval hnev nad nespravodlivosťou osudu, čo jedného velebí a druhého poníži, a pre boháčov zasa zámienku na závišť.

Text MICHAELA MIHOKOVÁ

Foto archív LENKA ŠINGOVSKÁ



Apponyiovci si nažívali v paláci, služobníctvo sa predháňalo v úklonoch a podávaní delikátnych jedál na veľký stôl, len aby panstvo dostalo vždy to, čo chcelo.

Keby sme boli veľmi predpojatí, možno by sme tvrdili, že títo boháči azda neokúsili nič, okrem lahodného vína a sladkých zákuskov, že dobré nič nevykonali, iba ak to, že poskytovali prácu nemajetným, ale to koniec koncov robiť museli, aby sa o nich dakto staral.

V rodine sa ale vyskytlo veľa dobrého, čo odháňa akékoľvek predsudky a jednému členovi dokonca dnes vďačíme za Apponyiovskú knižnicu, unikátnu a dostatočne silnú, aby odolala časom a zachovala malé i veľké príbehy.

Po jej zákutiach láskavo sprevádza muž s pevným hlasom, správca Ondrej Šomodi, ktorý disponuje fascinujúcimi informáciami a je ochotný šíriť ďalej, len aby sa nezabudlo.

PALÁC

Než sa celá pozornosť zvrtnie na knižnicu, dovoľme správcovi, aby vypovedal jeden príbeh, ktorý síce pôsobí ako legenda, a predsa sa skutočne udial. Jeho dejiskom je palác a aktermi, ako inak, pompézni Apponyiovci, ktorí nielenže sami ukrývali klenoty, ale ešte svoje priestory prepožičiavali aj iným vysokopostaveným, aby sa nádherly nepostrácali.

„Apponyiovci obývali svoj hrad od 13. storočia a k hradu sa viaže príbeh o lúpeži. Istá Anna, priateľka rodu Apponyiovcov, si začala robiť zálusk na ich klenoty. Najala si zlodejov, ktorým sa podarilo hrad vylúpiť, avšak pozor si nedali, zobudili strážu a boli odsúdení na šibenicu. Pred smrťou kričali meno praveho vinníka, ale, bohužiaľ, nepomohlo im to.



Anne sa nič nestalo, dožila na svojom panstve a dovŕšila celkom vysoký vek,“ oduševnene opísal minulosť Ondrej Šomodi a počúvajúce-mu neostáva iné, ako zatajiť dych.

KNIŽNICA

Podme ale k počiatkom samotnej knižnice, veď pre ňu sme viacerí spojili sily, aby sme vám ju priblížili.

Ako správca poučil, má ju na svedomí gróf Anton Juraj Apponyi, milovník literatúry a založil ju v roku 1774. Za jej domov určil Viedeň a bral si za povinnosť tituly dôsledne vyberať, on sám sa staral, aby sa zbierka rozrastala a rozrastala.

Pravdaže, na jedného človeka sa to potom zdala príťažká úloha, ale Apponyiho nič neodradilo, veď vídaval ľudí vzdelaných, mužov ponorených do vecí intelektu, a tak si jedného vybral. Zašiel po pomoc k svojmu profesorovi taliančiny, ktorému sa ušla síce

ušlachtilá, ale tiež nie ľahká práca v podobe katalogizácie.

A že profesor sa dal do roboty a všetko spravoval dôsledne, o tom sa smieme presvedčiť ešte teraz, keď je ovocie úsilia stále možné oberať.

SYN

Ľudský život netrvá večne, to vieme všetci, smrť je nepríjemným záverom staroby a dôvodom smútenia viacerých sŕdc. Umieranie si takto vyčkal i na Antona Juraja Apponyiho, a preto dielo, ktoré zveľaďoval, muselo nájsť iné šikovné ruky, iné horúce city, iné zanietanie čitateľa.

Ako pokračovateľ sa objavil syn Anton, ten láskavo vyplatil podiel i súrodencom a on sám sa preslávil vďaka diplomacii, ktorú preukazoval tak doma, ako i v Paríži, Ríme či Londýne a zostala mu na perách celých 42 rokov.

Rodová knižnica sa ocitla pod patronátom knihovníka Grubera, ktorý priniesol nové nápady a odľúkol staré spôsoby. Jednak sa zaviedlo nové fungovanie katalogizácie, a jednak dôrazne upozornil, že priestor, čo je pridelený, nestačí, že je primálny.

Gruber nezabudol, pravdaže, ani na zdvorilosť, a tak svoj návrh grófovi formuloval so všetkou taktosťou, ktorej bol len schopný. Vraj nech sa to celé preniesie, gróf si vypočul, pokýval hlavou a po dohode s inými, tiež kompetentnými, sa v 19. Storočí previezla literatúra do Bratislavy.

Bola to hotová slávnosť, lebo sa otvorila prvá verejná knižnica v hornom Uhorsku, chýry sa stupňovali, i zvedavosť prestávala mať hranice.

Gruber sa knižnici odovzdal, spísal dokonca i jej poriadok, a zašiel tak ďaleko, že si ako stariec nerád uvedomoval, ako potrebuje i odpodčinok, a tak ho museli prepožičať penzii.

Veľavážený Anton Apponyi, sklamaný z rozhodnutia bratislavského magistrátu knižnicu finančne nepodporovať, sa dal opäť raz do presúvania a rozhodnou rukou zavelil, nech sa jej nájde trvalé miesto v Oponiciach.

Gróf sa upokojil, priestory dal vkusne zariadiť nábytkom zhotoveným podľa módy v Paríži, (chcel si totiž pripomenúť svoje pôsobenie vo veľkom a lákavom meste), pohodlne sa usadil a venoval sa dvom činnostiam. Po prvé, bilancoval a bilancoval, spomínal a spomínal, a po druhé, dal sa do písania svojich pamätí.





NESKÔR

Knižnica sa dedila z generácie na generáciu, ale jej sláva klesala, fond sa zmenšoval, nepribúdalo nič, čo by bolo hodnotné, čo by skutočne obohatilo a prinavrátilo niekdajší lesk.

„Knižnicu znárodnili komunisti a nebyť františkánskeho mnícha, Vsevlada Jozefa Gajdoša, tak by knižnicu možno i červíci zožrali. Prišiel v roku 1958 z poverenia Matice slovenskej a dostal za úlohu knižnicu skatalogizovať. A tak každú knihu vzal do rúk, očistil od plesní a všetky uložil do políc, lebo viaceré sa predtým povaľovali po zemi. Trvalo mu to dva roky, trávil takto každú voľnú chvíľu a dokonca mu i dodnes zachovaný biliardový stôl slúžil ako posteľ. Len čo prácu dokončil, bol prepustený a zomrel zabudnutý vo svojom rodisku neďaleko Nových Zámkov. Knihy ostali nepovšimnuté až do 70. tých rokov, vtedy sa ich ujala Slovenská národná knižnica a rozhodlo sa o presťahovaní kníh do depozitárov v Martine. Tam ostali až do počiatku

21. storočia, odvtedy sa prinavracali do svojich priestorov, teda tam, kam patrili,“ pokračuje vo vysvetľovaní správca Ondrej Šomodi a človek až žasne nad tragédiou i nádherou rozprávania.

KNIHY

Veľa by sa dalo písať, lebo rodina to bola zaujímavá, ale správca mal na srdci ešte čosi podstatné, čo je vlastne i základom knižnice. Že čo to je? No predsa knihy!

„Najmladšie knihy pochádzajú približne z roku 1940, avšak ani jedna z tamojších kníh nie je ani v slovenskom, ani v českom jazyku.“

A tak sa prieskum do dejín síce končí, aspoň v riadkoch článku, ale životy rodu Apponyovcov, prepletené, preplnené vášňami i bolesťami, občas i iróniou, by iste slúžili nejednému spisovateľovi ako námet na rozpísanie aspoň jednej knihy, hoci inšpirácie by bolo aj na celú knižnú sériu.



1910 DNI SLÁVY A ÚPADKU 1980



**APPONYIOVSKÝ
KAŠTIEĽ
V OPONICIACH**



NITRIANSKA DIECÉZNA KNIŽNICA UKRÝVA POKLAD V PODOBE 66-TISÍC STARÝCH KNÍH

Výnimočné miesta si zaslúžia výnimočnú pozornosť. Jedným z nich je bezpochyby i Diecézna knižnica umiestnená v Kňazskom seminári svätého Gorazda pod Nitrianskym hradom. Ukrýva 66-tisíc zväzkov, z ktorých patria mnohé medzi vzácne unikáty. Tento knižný poklad patrí k najvzácnejším zbierkam starých titulov na Slovensku.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto archív **LENKA ŠINGOVSKÁ**



Počiatky knižnice siahajú až do 12. storočia. „Nitra je mesto s veľmi bohatou kultúrnou tradíciou, o čom svedčí aj skutočnosť, že už v 12. storočí pri katedrálnom chráme na Nitrianskom hrade existovala knižnica rukopisných kódexov. Túto knižnicu ďalej rozširovali predovšetkým nitrianski biskupi, a to až natoľko, že už knihám postupne nestačili dve

miestnosti, ktoré boli na hrade pre knižnicu vyhradené. Biskup Augustín Roskoványi využil, že sa v rokoch 1876 až 1879 prestavovala táto naša budova a dal tu postaviť novú knižnicu,“ objasnila nám knihovníčka Lívia Fábryová. Knižnicu dal biskup upraviť podobne ako mali rozložené regále v hlavnom trakte Szécsényiho maďarskej národnej knižnice v Budapešti.

BISKUP VENOVAL 19-TISÍC ZVÄZKOV

Práce na knižnici podľa slov knihovníčky viedli viedenský architekt a viedenský stavitel Fridrich Schmidt a Jozef Lippert. Slávnostne bola otvorená 30. novembra 1885. Šesť rokov trvalo len samotné vytváranie knižničného fondu. „Vznikal tak, že sem preniesli všetky knihy z hradu a samotný biskup Roskoványi venoval knižnici 19 365 zväzkov kníh zo svojej súkromnej knižnice. Čiže v deň otvorenia sa tu už nachádzalo 36-tisíc kníh.“

Tento fond ešte potom systematicky narastal až do roku 1918, a to darmi a nákupmi, no platil aj nepísaný zákon, že pokiaľ v nitrianskej diecéze zomrel kňaz alebo biskup, tak všetky jeho knihy prichádzali na toto miesto. Tak sa do knižnice včlenila napríklad aj knižná pozostalosť biskupov Jozefa Vuru- ma a Imricha Palugyaiho.

NAJVÄZACEJŠIE SÚ PRVOTLAČE - INKUNÁBULY

Keďže knižnica bola určená predovšetkým seminaristom, tým bolo dané aj jej obsahové zameranie. „Dve tretiny z aktuálnych 66-tisíc kníh tvorí literatúra teologická. V zvyšnej tretine sú tu knihy z každej oblasti ľudskej činnosti. Nachádza sa tu teda jazykoveda a gramatika, historické knihy, pedagogika, filozofia, encyklopédie, literatúra všetkých európskych národov. Celé prízemie tvoria viazané ročníky novín a časopisov, predovšetkým z 19. storočia.“

Najväzacejšou časťou fondu sú prvotlače –



ide vlastne o prvé tlačené knihy, ktoré vznikli od roku 1450 – keď Gutenberg vynášiel kníhtlač, až do roku 1500 vrátane. Nazývajú sa i inkunábuly.

„My tu máme 78 zväzkov týchto prvotlačí, čo znamená, že po Slovenskej národnej knižnici v Martine a Univerzitnej knižnici v Bratislave je to tretia najväčšia zbierka prvotlačí na Slovensku vôbec,“ zdôrazňuje L. Fábryová a upriamuje pozornosť na najstaršiu prvotlač, ktorá pochádza z roku 1473.

Hoci je prevažná väčšina prvotlačí teologického zamerania, nájdu sa i prvotlače laické. Takou je i zbierka talianskych básní, ktorá sa nenachádza ani v samotnom Taliansku. „Vzácné knihy sa sem dostávali väčšinou





tak, že biskupi študovali väčšinou v Ríme a zo svojich štúdií si prinášali knihy na Slovensko.“

KNIŽKY DOMOV NEPOŽIČIAVAJÚ

V Diecéznej knižnici nájdeme knihy písané v 37 jazykoch. Najviac je latinských, nemeckých a maďarských titulov, no nachádza sa tu i literatúra písaná v exotickjších jazykoch – knihy vo finštine či čínštine. „Občas nám návštevy prinesú do daru raritu ako napríklad bibliu vo vietnamskom jazyku.“

Knižnica je pre verejnosť otvorená pre organizované návštevy, prípadne pre individuálne štúdium. Knihy sa však domov nepožičiavajú.

Prvým knihovníkom v tejto knižnici bol kanonik Jozef Vagner. „Dva roky po otvorení knižnice sa tu v blízkosti Nitry konali vojenské manévry za účasti cisára Františka Jozefa a pretože táto knižnica bola v tom čase najväčšia, najkrajšia a najmodernejšia a cisár tu bol na návšteve v seminári, tak ho pozvali aj

k nám a v novinách z toho dňa sa píše, že cisár zotrval v priateľskom rozhovore s knihovníkom.“

POČET SA UŽ NENAVYŠUJE

Fond knižnice sa už z kapacitných dôvodov nerozširuje. Výnimočne pribudne niečo formou darov.

Medzi najväčšie knižné „lahôdky“, na ktoré sú v Diecéznej knižnici najviac pyšní, patria napríklad dva zväzky – zápisnice z poľského parlamentu zo 16. a 17. storočia. „Fascinujúce je, že ktokoľvek k nám z Poľska príde – či je to dieťa alebo dospelý, robotník alebo vedecký pracovník, každý vie, že sa tu u nás nachádzajú a chce ich vidieť. V Poľsku ich už totiž nemajú – boli zničené počas druhej svetovej vojny,“ dodáva L. Fábryová.

Pozornosť však upriamuje aj na slovník zo 16. storočia v 11 rečiach, v ktorom je každé základné slovo preložené z latinčiny do jednotlivých jazykov, v nich je vysvetlené a doložené citátmi z diel Cicera a Cézara. ■



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 slovnej zásoby, približuje v desiatich kapitolách rozmanité podoby vody a profesie s ňou prepojené. Napriek náučnému charakteru nepôsobí stroho, práve naopak. Informácie podáva malým i veľkým čitateľom prostredníctvom dobrodružných príbehov malého Miška, čím si rýchlo a intenzívne získava ich pozornosť.

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

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

V predaji u vydavateľa: www.ClassSLOVAKIA.sk



Hoci Milan Kolcun doteraz písal o histórii Košíc (Potulky mestom Košice), má svoj názor aj na budúcnosť a nielen u nás, ale celkovo. Odohrá sa koniec sveta, alebo si ho oddialíme? O tom dumá hlavný hrdina (mini) román *Najnovší hriech*. Vo svete, kde kópie porazili originály, kvantita zvíťazila nad kvalitou a hovnoty nad hodnotami, je už takmer všetko odpadom. A najťažšie je 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, hoci mal pôvodne celkom iné plány. Z pomsty je zrazu láska, z povrchnosti hĺbka, z banalít podstata. Kniha Michely Mihokovej - *Všetci sme cigáni* vás naučí nazerať na svet inak. Osud sa s autorkou nemazná, no hoci okolitý svet nevíd, 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

Ideálne čítanie na leto plné flirtu, ironie, napätia i lásky. Kým v prvej časti vzniká vzťah hlavných hrdinov na póde vysokej školy, druhá časť sa už odohráva v architektonickom štúdiu. Daniel alias Boh bohov sa po troch rokoch vracia do Miinho života. Neželany a nechcený. Prináša so sebou tieň minulosti, na ktoré sa snažila zo všetkých síl zabudnúť. Hrozí, že zničí všetko, na čom tak dlho pracovala. Jej kariéru, ale hlavne duševný pokoj. Prečo je spáť? Nevracia sa kvôli starej láske. Je o tom presvedčený, avšak len do momentu, kým Miu opäť neuvidí.

V predaji u vydavateľa:
www.vydavatelstvomaxim.sk



Cieľom publikácie *Zbabičkinej truhlice* s podtitulom *Tajomstvá slovenských hradov* je oslovit nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej chalúpke uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčenie, ktoré žijú ďaleko. Babička chce vo vnútenoch zanechať vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojim milovaným vnúčencom sa rozhodne píše listy. V týchto listoch im približí poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovenských hradoch, ktoré tak zostanú navždy zachované. Listy sa stanú pre vnúčence trvalou spomienkou na Slovensko aj na babičku samotnú. Publikácia pozostáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerozprávanych povestí.

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk



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

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk





KNIŽNICA PONÚKA AKO PREČÍTAŤ LETO

Knižnice dávno nie sú len verejným priestorom, kam sa chodí iba kvôli požíciavaniu kníh. Čoraz pestrejšia programová ponuka doplnkových služieb a aktivít je dôvodom, že čitatelia cielene vyhľadávajú aktuálne ponuky a účelovo v knižniciach trávajú svoj voľný čas. A preto sa aj Knižnica pre mládež mesta Košice snaží svoj rozšírený program vyskladať tak, aby si z neho mohla vybrať každá veková kategória.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**

Foto **archív KMK**

AKO PREČÍTAŤ LETO

Hravé dopoludnia v pobočkách knižnice venované detskému návštevníkovi majú pomôcť zahnať prázdninovú nudu. Toto leto sú zamerajú na tematické celky - mestá a mestečká, tmu a pomoc a v podtémach na fontány, panely, tajné uličky, sny, nočnú oblohu, baterky, putovanie, dobrý čaj a priateľov.

Program je rozložený na celé prázdniny a prebieha štyri dni v týždni, v pondelok, uto-

rok, stredu a piatok, v čase od 9.00-11.00 hodiny. Pondelňajší v pobočke v OC Merkúr na Němcovej 28 a v Nezábudke na Poľovnickej 8, utorok v pobočke v ZŠ Družicová 4, stredu má pre mladších čitateľov vyhradenú pobočka Humenská 9 a nakoniec piatok Lit-Park na Kukučínovej 2 v Košiciach.

Okrem zábavných tematických aktivít deti knižovníčky vždy prevedú aj literatúrou vhodnou pre ich vek.

LETO S POÉZIOU

Počas prázdnin pokračujú poetické stretnutia projektu Poetry Jam, ktoré knižnica ponúka raz v mesiaci. Cieľom je cez prezentáciu tvorby lokálnych autorov pritiahnúť pozornosť čitateľov na poéziu a naučiť ich ju čítať a aj vnímať. Poézia s hudobným podmazom Poetry Bandu, okorenená účasťou zaujímavých hostí sa rozozvučí areálom Kulturparku na Kukučínovej 2 v Košiciach 21. júla 2022 a 30. augusta 2022 o 18.30 hodine. Projekt z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

ČÍTAČKY S PROJEKTOM MESIAC AUTORSKÉHO ČÍTANIA

Po dvojročnej pauze sa do Košíc vrátia letné autorské čítania. Literárny projekt spája mestá Brno, Ostrava, Bratislava, Košice a Prešov, v ktorých svoju tvorbu predstavia zaujímavé osobnosti súčasnej literárnej scény zo Slovenska, Česka a hosťujúceho Islandu. Čítačky prebiehajú každý deň od 18-tej do 20-tej hodiny v pobočke LitPark a zakaždým predstavia dvoch autorov, jedného slovenského resp. českého autora a jedného islandského. V Košiciach slávnostné otvorenie pripadlo na nedeľu 3. júla 2022 a záver na 17. júla 2022. Projekt spolufinancuje Košický samosprávny kraj.

Záhrada piatich zmyslov ako zelená terapia
Správny prázdninový relax nájdú čitatelia vo voňavej oáze, ktorá len nedávno vznikla v priestoroch letnej terasy pobočky Nezábudka. Pomocou rôznorodých rastlín a kreatívnych doplnkov sa tu návštevníkom ponúka priestor vhodný ako na čítanie, tak na spoznávanie alebo hoci len na letné leňošenie. V pohodlnej záhradnej hojdačke stačí otvoriť svoju myseľ, zapojiť svoje zmysly a už len relaxovať...

Práve na tomto kúsku prírody sa knižnica rozhodla ukázať, že pozorovanie, skúmanie a spoznávanie môže viesť k rozvoju kognitívnych, sociálnych i emocionálnych schopností. V prípade, že si chcete svoje schopnosti o čosi prehĺbiť, určite siahnite po kreatívnom pracovnom liste, ktorý vás touto knižničnou mini-záhradkou elegantne prevedie.

NOVINKY

Horúcou novinkou leta sú projekty S knihou pod slnečník a Okolo sveta s knihou v ruke, vďaka ktorým sa s knižnicou a jej knihami môžete stretnúť už aj na košických kúpaliskách a košickom letisku. Chcete vedieť o programovej ponuke viac, navštívte webovú stránku www.kosicekmk.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* vyzodpovedá 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.

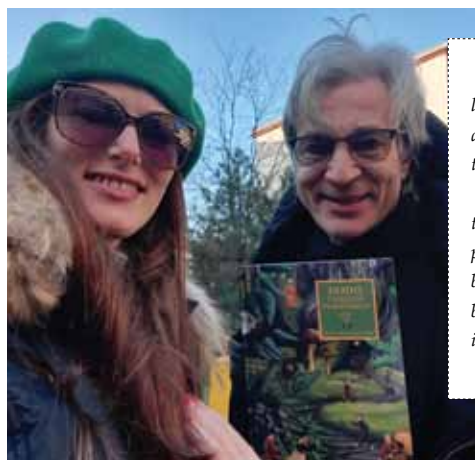
O PRÍBEHU

Dodo je zvedavý malý chlapec. Jedného letného dňa sa vyberie spolu s ďalšími deťmi na výlet do lesa. V lese sa zatúla a natrafi 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)



Čierna kuchyňa

Jedného dňa priviedli k palatínovi Thurzovi čudáka, ktorý o sebe tvrdil, že je alchymistom, pochádza z Benátok a dokáže vyrobiť zlato. Palatín sa potešil, že s pomocou tohto učenca sa mu podarí zväčšiť svoje bohatstvo. Rozhodol sa prijať čudáka do svojich služieb a sľúbil mu, že ak sa mu naozaj podarí vyrobiť zlato, štedrá odmena ho neminie. I prideliť čudákovi na Oravskom hrade miestnosť, v ktorej mohol skúšať, variť a miešať do sýtosti.

Alchymista sa hneď a zaraz pustil do práce. Z miestnosti sa začal valiť hustý dym a smrad, ktoré hradnému služobníctvu pripomínali peklo. Alchymistu podozrievali, že je spolčený so samotným Luciferom. Preto miestnosť nazvali čiernou kuchyňou a zďaleka ju obchádzali.

Čas plynul a v čiernej kuchyni prebiehali všelijaké pokusy. Občas sa zdalo, že tajomná miestnosť už-úž vyletí do vzduchu aj s celým hradom. Tak ubiehali dni, týždne, mesiace, ba i roky a zlata stále nebolo.

Raz na Oravský hrad neohlásene zavítal palatín Thurzo. Zamieril rovno do čiernej kuchyne a prísne vyzval talianskeho učenca, aby mu predložil výsledky svojho bádania. Alchymista palatínovi ukázal niekoľko ligotavých kúskov kovu, ani jeden sa však nepribližoval zlatu. Rozhnevaný palatín sa zahnal na alchymistu a chcel ho tvrdo potrestať. Alchymista sa pred ním hodil na kolena a prosil o milosť. Zaprisahával sa, že jeho trpezlivosť priniesla vytúžené ovocie a že je práve na konci svojho bádania. Keď bude palatín zhovievavý a počká ešte pár dní, svojho zlata sa dočká.

Palatín súhlasil a alchymista sa vrátil do čiernej kuchyne. Celú noc sa z nej ozývalo bublanie, syčanie a pukanie. Nad ránom, ešte kým kohút zakikirikal, sa zrazu ozval silný výbuch a z miestnosti zostala len hŕba kamenia a rozbité okná. Po alchymistovi nezostalo ani stopy. Hradné služobníctvo si šepkalo, že si ho isto zobral samotný Lucifer.

Juraj Thurzo sa rozhodol miesto, kde stála čierna kuchyňa, vysvätiť a postaviť na ňom kaplnku. Vyrástol tu nádherný kostolík, ktorý palatín do konca svojho života často navštevoval. Vyslovil dokonca želanie, aby bol na tomto mieste pochovaný. A tak sa aj stalo. Hoci mal palatín pohreb v Bytči, jeho telo spočinulo v kaplnke na Oravskom hrade na mieste tajomnej čiernej kuchyne.



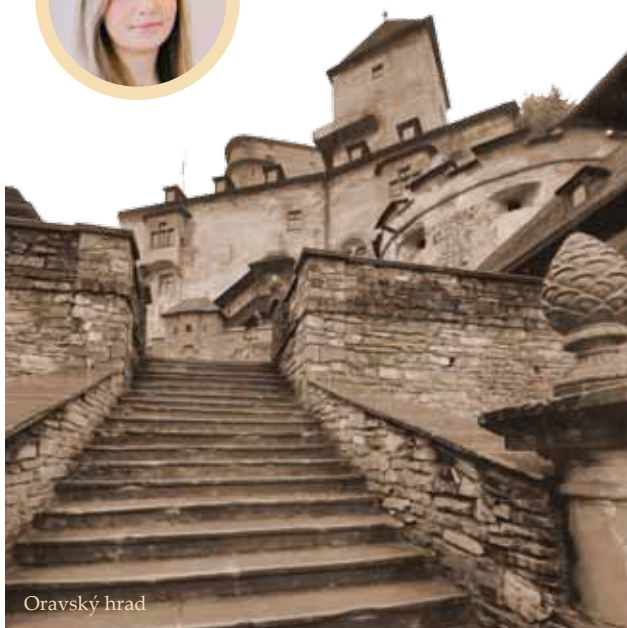
Alchymistova dielňa

„Povesti sú fascinujúce. Mieša sa v nich historická pravda s fantáziou, túžbou, tajomnom, ba dokonca aj s mágiou práve v takom pomere, že lákajú detského čitateľa rovnako ako dospelého milovníka histórie, alebo učiteľa dejepisu, ktorý v povesti vidí výborný nástroj na rozvíjanie historického vedomia svojich žiakov.“

PaedDr. Alžbeta Sniežko (Bojková), PhD.
historička-didaktička
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



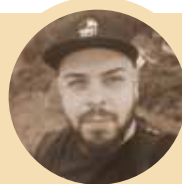
Juraj Thurzo



Oravský hrad

„Dávam do pozornosti novú knižku, ktorú som si zaobstaral. Knižka sa volá *Z babičkinej truhlice, Tajomstvá slovenských hradov*. Je venovaná predovšetkým deťom. Nájdú v nej rôzne hradné povesti. Čo mňa a moje deti zaujalo najviac je, že každá povesť je napísaná v slovenskom a anglickom jazyku.“

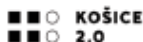
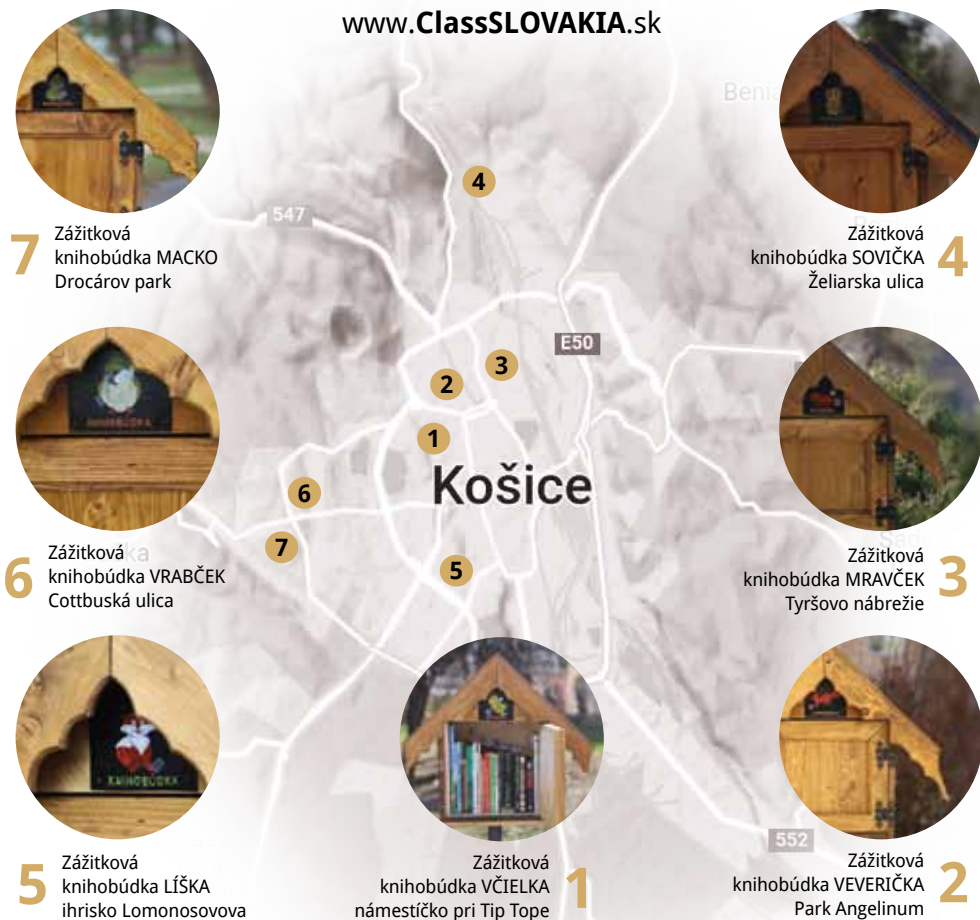
Lukáš Maleček
cestovateľ a zakladateľ blogu www.lovehradov.sk, ktorý ponúka popisy a mapy k viac ako 300 navštíveným hradom



Zážitkové knihobúdky

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

www.ClassSLOVAKIA.sk



...AKO NAŠE KNIHY „OŽÍVAJÚ“

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

Vydavateľstvo Class sa cielene zameriava na prezentovanie týchto hodnôt ľuďom v dnešnej modernej spoločnosti. Hlavnou

teraktívnym programom pre deti základných škôl sa realizujú po celom Slovensku. Program je zameraný na mapovanie kultúrneho dedičstva a prírodného bohatstva Slovenska. Pracovníci knižníc a škôl sú motivovaní, aby s knižkami aktívne pracovali a hrovou formou nadviazali na učivo vlastivedy, prírodovedy, geografie, dejepisu i environmentálnej výchovy.

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

Lenka Šingovská - vydavateľka



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

Toto poslanie podporujú aj ďalšie aktivity spoločnosti. Zakladateľka vydavateľstva a autorka zážitkových projektov Lenka Šingovská ich komunikuje pod značkou Class SLOVAKIA.

Výstavy ilustrácií spojené s náučným in-





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

info@ClassSLOVAKIA.sk

Tel: +421 904 462 750

www.ClassSLOVAKIA.sk

www.facebook.com/ClassSLOVAKIA.sk

RODINA A ZDRAVIE

JÚL - AUGUST 2022

HIPOTERAPIA

PREČO RAŇAJKOVAŤ

LETNÉ NEBEZPEČENSTVÁ

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

PIGMENTOVÉ ŠKVRNY

SMIECH:
KORENIE ŽIVOTA

KOŽA

OVSENÉ VLOČKY

AKO VONIA ŽIVOT A AKÝ
PARFUM POUŽÍVA LÁSKA





INTERNETOVALEKAREN.EU

**NAJLACNEJŠIA LÉKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

**DOVOLENKOVÝ BALÍČEK
PRVEJ POMOCI**
10 PRODUKTOV
V TASTIČKE NA ZIPS



AKCIA
36,50 €

**EUCERIN
SUN EXTRA LIGHT LOTION SPF 50**
EXTRA LAHKÉ Mlieko NA OPALOvanIE
150 ML



24,16 €
19,71 €

**BROS
SPRAYMAX**
PROTI KOMÁROM
A KliešTOM 90 ML



4,26 €
3,48 €

**HYLAK
FORTE**
PERORÁLNE KVAPKY
100 ML



10,93 €
8,83 €

**MAGNE-B6
470 MG**
5 MG
60 TABLIET



9,59 €
7,82 €

**HEALTH CULTURE
KONOPNÉ MAZANIE**
CHLADIVÉ S CBD
KRÉM 125ML



14,20 €
12,30 €

**PHARMA FUTURE
ORTHO 3000**
VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
180 TABLIET



37,80 €
32,17 €

**ZLATÝ DRAK
PAIN-RELIEF-2**
MASÁŽNY BALZAM
200 ML



8,50 €
6,15 €

**CANESTEN
GYN KOMBI**
1 VAGINÁLNA TABLETA
+ KRÉM 20 G



13,42 €
10,94 €

**URO
HELP FORTE**
PRI ZÁPÁLE MOČOVÝCH CIEST
10 VREČUSOK



12,74 €
10,39 €

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



7,03 €
4,30 €

**STREPSILS
MED A CITRÓN**
PRI BOLESTI HROLA A ZÁPÁLOCH
24 PASTILIEK



8,92 €
4,04 €

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU

0948 22 54 54

PRI ZAKÚPENÍ 3 ks Doktor Sirup získate...



...bezkontaktný
**TEPLOMER
ZADARMO!**



Infračervený
bezkontaktný
TEPLOMER!



HIPOTERAPIA

Všetky pozitívne účinky hipoterapie, a je ich viac ako dosť, poznal naspamäť už slávny grécky lekár Hippokrates, ktorý sa jasne vyjadril, že pokiaľ niekto trpí stuhnutým svalstvom, mal by jednoducho jazdiť na koni.

Text a foto **MIROSLAV HRUŠKA**

Jeho múdrosť sa rozšírila do ďalších storočí a i my dnes môžeme s istotou prehlásiť, že prospech sa dostaví nielen na telo, ale aj duša bude v konečnom dôsledku spokojnejšia.

PRIEBEH

Hipoterapia, hoc by sme povedali, že sa nijako nelíši od klasického jazdenia na koni, ktoré zažil snáď aspoň raz už každý malý nezbedník, má predsa len svoje pravidlá.

Predovšetkým vychádzame zo skutočnosti, ako už i názov napovedá, že činnosť je terapeutická, a preto i musí prebiehať tak, aby predviedla svoje poslanie. V úlohe terapeuta sa predstavuje kôň a pacientom je, ako inak, dieťa. Vo vzájomnom vzťahu,

ktorý samusí vytvoriť, je prvoradá dôvera, dieťa by malo k zvieratu pristupovať bez akýchkoľvek obáv.

Dvojica je pod dohľadom, lekár stojí opodiaľ a sleduje dianie. Nie je prítomný pri jazde, ale jeho bedlivé oko je dôležité, aby posúdil, čo a ako sa zlepšuje, čo treba zmeniť a ako pokračovať.

Aby však dieťa predsa len nebolo samo len so štvornohým spoločníkom, pomáha mu hipoterapeut, ktorý si už stihol nazbierať skúsenosti a je pripravený i ochotný zdolávať prekážky.

NIE KAŽDÝ

Nie každý kôň je vhodný pre hipoterapiu, najsilnejším kritériom je, pravdaže, dokonalé

zdravie. Samozrejme, rovnako podstatná je i jeho povaha, predovšetkým musí mať vo výbave trpezlivosť a pokoj.

Kým sa uskutoční prvé stretnutie s dieťaťom, absolvuje najskôr tréning všeobecný, neskôr sa aktivita znásobí a on je pridelený i na špeciálne cvičenia. Kôň sa preskúšava tak, aby ho nevyrušovali prudšie prejavy dieťaťa, ktoré možno takmer vždy očakávať.

LIEČBA

Hipoterapia neslúži len malému telu, ale i tomu dospelému. Má obrovskú moc ako podporná liečba, či už hovoríme o trápeniach pohybových, alebo duševných.

Vynachváliť si ju nevedia rodičia, ktorí sa starajú o potomkov s detskou mozgovou obrnou či s autizmom, rovnako však budú a sú nadšení i tí, čo pri výchove bojujú i s obezitou, skoliózou a všelijakými zápalmi.

Hipoterapia pôsobí tak, že uvoľňuje každé svalové napätie, snaží sa o dobrú koordináciu, stimuluje zmyslové vnímanie, stará sa

o pevné svalstvo na chrbtici, priaznivo sa jej účinok prejavuje i v reči, rastie ňou pokoj, zlepšuje celkový duševný stav, učí pozitívne pristupovať k cvičeniu.

POKLUS

Pri samotnej hipoterapii sa kôň pohybuje poklusom, rytmickým a rýchlym, ale zasa nie príliš, aby dieťa neupadlo do ľaku. Tréner si pacienta posadí a pozoruje, ako pracuje s trupom, a ak skonštatuje, že koordinácia je nedostatočná, potom mu v počiatkoch on sám slúži ako sprievodca. Hipoterapia sa dá vykonávať dokonca i vtedy, ak dieťa nie je schopné sedieť, lebo tréner ho buď uloží v ležiacej polohe a podoprie vankúšmi, alebo zariadi polohu inak.

Liečivý je už len úchop, lebo akonáhle uchytí pacient svojho koníka, chrbtica sa napráva.

A to ani nehovoriac o tom, že dieťa si ako si viac otvorí oči, pri jazdení zrazu vidí i to, čo predtým prehliadalo, viac sa usmieva a nadchnú ho i maličkosti. ■





LETNÉ NEBEZPEČENSTVÁ

Júl otvára náruč a spolu s augustom sa podujal rozsypať leto. Znamená to, že vzduch sa ponesie v horúcom tóne, spánok sa vzdiali a po dohode s telom dá menšiu únavu a väčšiu schopnosť smiať sa.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Pre toho, kto zodiera školskú lavicu a pred tabuľou nacvičuje odvahu pred trémou, sa vymysleli prázdniny. Je to radosť, očakávanie, vzrušenie, búšenie srdca a súhlasenie s rýchlym tempom. Pre rodiča je to však i záťaž, pretože si je vedomý hranice. Nemá vševediace oko, a teda mu niečo pretečie, nedá sa byť všade a občas aj sekunda rozkrúca kolo-toč tragédie. Čitateľ článku, dúfam, že príbeh, ktorý sa počas leta napíše, bude ten najkrajší, aký kedy svet čítal. Napriek tomu pripomínam, že opatrnosť nie je nepriateľ, naopak, je to dôverník, bez ktorého by sa zem rozhojdala do každej strany a kolísala by sa tak,

až by to bolo na zbláznenie. Opatrnosť ochráni pred nebezpečenstvom, vleje múdrosť, a potom aj blaženosť zo slnka bude príjemnejšia.

VODA

Je prirodzené, ba priam až nevyhnutné, aby sa dieťa pod náporom šialenej horúčavy ochladilo. Nie je nič lepšie, ako nechať sa objať vlažnou či studenšou vodou a dať pokožke možnosť viac dýchať. Šantenie však nie je bez rizika. Utopenie je bolestivá skúsenosť, neznesiteľne kruté a nikto by nechcel byť jej svedkom. Našťastie, dá sa mu zabrániť, dá sa mu vyvarovať. Preto je tu pripomienka,

aby plávanie alebo potešením naplnené špliechanie neostalo bez ľahostajnosti.

PONÁHLANIE SA

Byť rodič v lete nie je zaiste nič ľahké. Dieťa nie je v prostredí školy, má slobodnejší program, a, ako inak, baží po skúšaní nepoznaného. Matka aj otec je pod nátlakom, pretože zaopatrenie rodiny si pýta aj finančnú stabilitu a tá sa nedá dosiahnuť bez opakujúceho sa príchodu do práce. Nech je však neustále na pamäti, že ani najdrahší poklad nemá vyššiu cenu než jeden ľudský život. Ponáhlanie sa malo, žiaľ, neraz aj smutno-smrteľný koniec, pretože rodič v snahe čo najlepšie sa postarať o potomstvo, zabudol na dieťa sediace v aute. Kým sa vrátil, bolo nenávratne spálené, nevydržalo toľkú farchu vysokej teploty.

PES

Máločo je pre dieťa také atraktívne ako pohladenie neznámeho psa. Iste, je rozkošný, hravo sa túli a rád by si vypožičal aspoň minútu v prítomnosti niekoho, kto mu prejaví náklonnosť. Netreba však opomínať, že cudzí pes môže byť aj nebezpečný. Nie nadarmo sa v zdravotníctve vystríha, aby sa len tak nepribližovalo k nepoznanému zvieraťu, je totiž príčinou najčastejšieho letného úrazu. Zárukou bezpečia nie je ani uistenie majiteľa, že nepohryzie a ani nijako inak neublíži. V prípade, ak sa pes pohybuje bez pána a nemá ani vôdčku, je nutné nehybne stáť, pokým sa nerozhodne opustiť úsek a nepohne sa kamsi ďalej.

HMYZ

Výlet v prírode je ako nenahraditeľný dar. V slnkom zaliatom období však obzvlášť vy-



hľadáva priamy kontakt s telom kliešť. Jeho pritlačenie sa do pokožky môže mať následok v podobe lymskej boreliózy. Tá sa šíri do nervového systému, srdca aj kĺbov a to v prípade, ak sa včas nelieči. Odporúča sa dôkladne prekontrolovať dieťa, aby tak neuniklo čosi naozaj dôležité. ■

BROS REPELENT PROTI KOMÁROM A KLIEŠŤOM

Repellent odpudzuje komáre-
aj tropické komáre (po dobu 7
hod), kliešte (po dobu 4 hod)
a muchy (po dobu 6 hod). Po-
užitie: zo vzdialenosti 15 cm
nastriekajme na šaty a kožu.
V prípade tváre a krku si ho na-
striekajme na dlaň a následne
rozotrite.



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ

PIGMENTOVÉ ŠKVRNY

Azda iba najväčší nadurdenec by sa nepotešil, keď slnko zasvieti a zasa raz pripomenie, že nech bola zima akokoľvek krutá a nech akokoľvek dlho rozsievala svoj mrazivý dych, jej obdobie sa aspoň na zopár okamihov skončilo, aby opäť človek pozdvihol bradu a trochu sa usmial.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **PIXABAY**

Vyhrievanie sa v objatí žltej potechy, čo bozkáva tvár, je obľúbené tak u staršieho, ako u mladšieho, niet rozdielu vo veku.

Pomysleli by sme si, že niečo také príjemné, ako naťahovanie rúk k priateľovi zvanému slnko, nemôže priniesť nič nepokojné, ale pravdou je, že kto sa nechráni, ten i na neopatrnosť doplatí. Nie, cieľom článku nie je zastrášovať, veď mať pigmentové škvrny na tvári, to nie je dôvod na oslavu. Ale ako sa vraví, čo sa stalo, viac sa neodstane, a tak nech sa každý záujemca zahĺbi do problematiky, a nech spozná, čo pomôže, čo uľaví, čo...

NA MIESTACH

Potvorská pigmentová škvrna vzniká na časti pokožky, ktorá nie je dostatočne chránená pred priveľkým žiarením a sústreďuje sa na nej priveľké množstvo pigmentu.

Zvyčajne sa usídľuje na rukách, chrbte, na dekolte či na najviditeľnejšej tvári.

Pozor, pomýliť sa netreba, taká pigmentová škvrna sa narodí aj tam, kde je zasa pigmentu veľmi málo, čo sa dá spoznať, pretože postihnutá pleť je potom svetlejšia ako ostatok tela.

Že sa u jedinca vyskytne problém, ktorý spôsobí nedostatok pigmentu, zapríčiňujú viaceré situácie, zavše spomeniem:

- že bývajú počas tehotenstva,
- pri užívaní istých druhov liekov, najmä takých s prívlastkom hormonálne,

- alebo vtedy, keď je pleť poranená alebo práve prekonala nenávidené akné.

DRUHY

Okrem toho, že škvrny sa líšia príčinou, prečo sa vôbec vypýtajú na svet, ešte majú aj iné inakosti, na základe ktorých sa dajú všelijako od seba rozostávať.

Po prvé, pozápalová pigmentácia, ktorá, ako už názov sám napovedá, objavuje sa po zápaloch.

Po druhé, melasma, ktorá sa dá nájsť na nose, líkach a hornej pere, a to v živote nežnejšieho pohlavia. Na vine sú hormóny, ktoré občas, jednoducho napísané, bláznia a bláznia a povedať si nedajú.

Po tretie, starecká škvrna, pri ktorej je opäť meno viac ako nápomocné domyslieť si zvyšok príbehu. Potýkajú sa s ňou ľudia starší, a môže, ale i nemusí, vyliezt' na pokožku po dovŕšení veku 40 rokov.

PREVENCIA A POMOC

Je potrebné pamätať, že pri opaľovaní sa vyžaduje ochrana v podobe krémov, veď svet je i v tomto vynaliezavý a kto sa uchrániť chce, ten spôsob zaiste vyhľadá.

Rovnako sa odporúča určiť konkrétny druh, aby sa vylúčila dajaká hormonálna pliaga, a pokiaľ sa pravidelne pijú hormonálne tablety, potom je nevyhnutné vyhýbať sa dlhšiemu slnečnému žiareniu.

Keď trápenie napochodovalo do ľudského života, musí sa s ním bojovať zbraňami, ktoré sú dostupné a možné. Pravdepodobne nikoho neprekvapí, že bude nenahraditeľné dermatologické ošetrovanie, v rámci ktorého lekár-odborník vymyslí príležitosť na odstránenie,

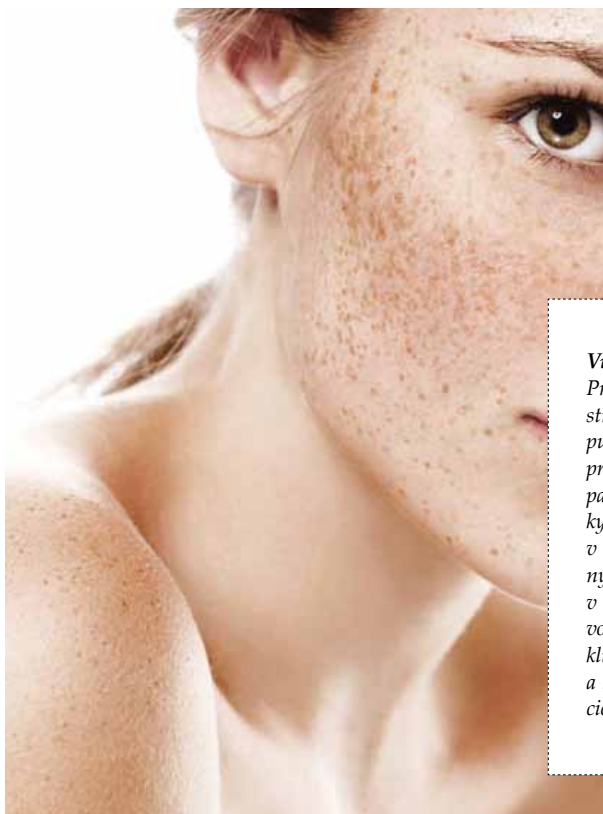
Nemala by sa zanedbať ani starostlivosť o pleť prostredníctvom kozmetiky a tiež používať vynikajúce prírodné oleje.

OLEJE

Čo sa prírodných olejov týka, tie sú bohaté ako kráľ a vedeli by obsadiť niekoľko článkov. Keďže však je článok na tému pigmentových

škvŕn jediný v časopise, zapíš si, čitateľ, šesť olejových spoločníkov, ktoré budú v budúcnosti dôvodom obrovitánskej vďaky.

1. Olej šípkový – neoceniteľný v prípade starčekých škvŕn.
2. Moringový olej – usmerňuje tvár pri zmene pigmentácie.
3. Ricínový olej – úžasne zjemňuje.
4. Olej nimbový – spoločnú reč s ním nájdú tí, čo sú ochromení stratou pigmentácie.
5. Jojobový olej – ako inak, pri škvŕnách robí svoju prácu a taktiež vymazáva kruhy pod očami.
6. Mandľový olej – ďalšia fantastická voľba pre vyšší vek a s ním spojené starčeké škvŕny.



Vitamín E

Prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom. Patrí do skupiny vitamínu rozpustných v tukoch. Teda ak chcete, aby jeho príjem do Vášho organizmu bol dostatočný, pamätajte na súčasné prijímanie mastných kyselín. Pre zachovanie zdravia človeka je v prvom rade dôležité pamätať za vyvážený jedálniček. Aj vitamín E je možné nájsť v prírodnej ríši. Vyskytuje sa v slnečnicovom a sójovom oleji, v oleji z pšeničných klíčkov, masle, mlieku, mandliach, búrskych a lieskových orieškoch, sóje, šalátu a v mäse cicavcov.



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ EU

KOŽA

SLNEČNÝMI LÚČMI ŠTEKLENÁ



Slnkom zaliate horúce dni sú ako stvorené nato vyjsť s kožou na trh. A to sa predsa nedá len tak! Táto, hlavne pre ženy, priam fyzická a duchovná skúška odvahy si vyžaduje niekoľkomesačnú predprípravu.

Text **MGR. SIMONA RUCKSCHLOSOVÁ**, www.internetovalekaren.eu

Vypľúvame dušu v posilňovniach, nášmu stravovaciemu režimu nestíhajú ani asketicky žijúci mnísi v kláštoroch a celé týždne trávime hľadaním správneho strihu plaviek, ktorý by ako-tak dokázal eliminovať mieru vlastnej frustrácie smerom k nule. Koľko neopodstatnené stresujúcich detailov na ceste za vytúženým relaxom pri vode a s drinkom v ruke, však? Pritom najdôležitejšie je nezabudnúť len na jedno – že na trh vychádzame skutočne najmä s vlastnou kožou.

Koža je plochou najväčší orgán v ľudskom organizme, jej povrch tvorí približne 1,5 – 2 m². Najtenšia je v okolí očí, naopak najhrubšia na chodidlách. Koža sa skladá z 3 základných vrstiev. Najvrchnejšou je pokožka, pod ňou leží zamša a najhlbšie sa rozprestiera podkožie. V jednotlivých základných vrstvách pritom rozlišujeme ďalšie podvrstvy s množstvom špecializovaných buniek a štruktúr. Nachádzajú sa tu tiež krvné a lymfatické cievy, zmyslové receptory a prídavné orgány kože, kam radíme žľazy mazové a potné a v neposlednom rade tiež vlasy, chlpy a nechty.

Koža plní celý rad životne dôležitých funkcií. Snáď najzákladnejšou je ochranná funkcia, pomocou ktorej zabezpečuje pasívnu fyzikálnu a chemickú bariéru medzi okolitým svetom a vnútorným prostredím samotného organizmu, čím okrem iného bráni vstupu patogénnych mikroorganizmov. Taktiež sprostredkúva zmyslové vnemy z vonkajšieho prostredia, keďže obsahuje množstvo buniek citlivých na tlak, bolesť, teplo či chlad. Zúčastňuje sa pri termoregulácii, čím nazývame schopnosť tela udržiavať stálu telesnú teplotu. Významná je sekrečná činnosť kože, a to najmä formou potu a mazu. Podkožie tiež plní funkciu zásobného úložiska niektorých látok, predovšetkým tuku. V neposlednom rade treba spomenúť aj schopnosť kože vstrebávať látky do hlbších vrstiev, čo je základom pre účinok mnohých liečivých prípravkov. Poznatky z posledných rokov ukazujú, že koža je aj aktívnym neuro-imunitným orgánom, čo znamená, že nervový systém dokáže prostredníctvom kože ovplyvňovať imunitné odpovede tela.

Slnko s kožou si budú výborne rozumieť, ak k ich vzájomnému vzťahu budeme pristupovať zodpovedne a budeme ho držať pod kontrolou. Koniec koncov, rozumné slnenie sa má na ľudské telo prospešné účinky. Vďaka slnečnému žiareniu sa spúšťa syntéza vitamínu D a tým pádom sa zvyšuje odolnosť organizmu voči ochoreniam. Samozrejme nemôžeme opomenúť ani povzbudzujúci efekt, ktorý majú slnečné lúče na našu psychiku.

Ultrafialové žiarenie (UV žiarenie) delíme na UVA, UVB a UVC. UVA žiarenie preniká hlboko do kože a je zodpovedné za jej priame zhnednutie a z dlhodobého hľadiska aj za jej nie až tak žiadané starnutie. UVB žiarenie má

prsty vo vzniku sčervenania a až následného zhnednutia kože, kožu poškodzuje a vedie k vzniku zhubných nádorov. UVC žiarenie je našou atmosférou takmer úplne absorbované a na kožu tým pádom nemá veľký vplyv.

Nie každý sa však rovnako rýchlo a pekne opáli. Podľa pomeru schopnosti zhnednúť a rizika spálenia sa, rozdeľujeme ľudí do niekoľkých fototypov. Typ I je typ, ktorý extrémne rýchlo sčervená, spáli sa a nikdy nezhnedne. Typ II skôr sčervená a opáli sa len mierne, pričom sa rýchlo ošúpe. Typ III je charakteristický pre väčšinu populácie, ľahko hnedne a málokedy sa spáli. Typ IV je typický stredomorský typ, ktorý sa vždy dobre opáli a nik-



**Mierne chladivý,
upokojujúci PANTHENOL**

Sprej po opaľovaní 10%, je jemný penivý sprej s 10g D-panthenolu na 100g. Sprej má mierne chladivý, upokojujúci účinok na kožu, hydratuje a zvláčňuje, ľahko sa vstrebáva do pokožky a nelepí. Neobsahuje parfém a bol dermatologicky testovaný.

dy sa nezvykne spáliť. Typ V a VI zahŕňa ľudí s prirodzene tmavou kožou, ktorá má vysokú odolnosť voči UV žiareniu. Dôležité je si uvedomiť, že nech patríme k akémukoľvek fototypu, vždy je nutné chrániť sa pred škodlivými účinkami UV žiarenia pred pobytom na slnku! Každé spálenie si naša koža veľmi dobre pamätá a môže nám to nepekne zrátať aj s odstupom niekoľkých rokov. Menším zlom je tzv. fotostarnutie prejavujúce sa tvorbou vrások, nerovnomerným sfarbením kože a jej hrubnutím. Fatálnym následkom sú rakovinové zmeny na koži, ktorých výskyt rokmi stále stúpa.

Prirodzenou ochranou samotnej kože je jej rohová vrstva, ktorá žiarenie zadržiava a kožný pigment melanín, ktorý ho pohlcuje a premieňa na neškodnú formu. Pri intenzívnom žiarení ale táto ochrana nestačí a musíme siahnuť po prípravkoch s obsahom ochranných faktorov.

Pri výbere prípravku s ochranným faktorom by sme sa mali riadiť naším fototypom a zemepisnou šírkou, v ktorej sa nachádzame. Ochranný faktor vyjadruje koľkokrát dlhšie môže byť koža s týmto faktorom vystavená slnečnému žiareniu bez vzniku sčervenania než bez neho. Najčastejšie sa na prípravkoch stretneme s označením SPF (sun protection factor), čo je faktor ochrany pred UVB žiarením, o ochrane pred UVA žiarením nás informuje väčšinou skratka PPD (persistent pigment darkening). Samotné ochranné látky v prípravkoch fungujú ako filtre chemické alebo fyzikálne. Chemické filtre sú zlúčeniny schopné absorbovať energeticky bohaté UV žiarenie a premeniť ho na energeticky slabé a teda aj neškodné. Fyzikálne filtre si môžeme predstaviť ako zrkadlá, ktoré UV žiarenie neprepúšťajú, ale ho odrážajú. Známkou kvality prípravku je široké spektrum pôsobenia proti UVA a UVB žiareniu a zároveň pomer

SPF/PPD hodnoty by mal byť menší ako 3, ideálne rovný 1.

Základom toho, aby nám príjemný pocit z času stráveného na slnku vydržal aj nasledujúce dni, je riadiť sa jednoduchými a stále opakovanými pravidlami. Aj napriek použitiu ochranného prípravku by sme sa mali varovať vystavovaniu sa slnečnému žiareniu medzi 11. a 15. hodinou. Oblečenie by malo byť tmavé, husto tkané a z umelých vlákien, ktoré poskytujú vyššiu ochranu ako bavlna, napriek tomu, že sa v lete v prírodných materiáloch cítime pohodlnejšie. Samozrejmosťou by mala byť pokrývka hlavy a slnečné okuliare. Ochranný prípravok je vhodné natrieť 30 minút pred vystavením sa slnku a jeho aplikáciu je potrebné viackrát denne zopakovať v závislosti od potenia, frekvencie kúpania sa či otierania sa osuškou. Tiež nezabúdajme, že zvlhčenie kože pri kúpaní niekoľkonásobne zvyšuje jej citlivosť voči UV žiareniu. Po slnení sa nezabúdajme na použitie vhodného prípravku po opaľovaní, ktorý kožu hydratuje, zvláčni a zmierňuje jej prípadné poškodenie. Ak už dôjde k spáleniu, je dobré mať po ruke pantenolový sprej kvôli jeho hojivým, chladivým a aseptickým vlastnostiam. Samostatnou kapitolou sú malé deti, ktoré by sa do 3. roku života nemali dlhodobo pohybovať na priamom slnku, keďže ich koža je 3-násobne citlivejšia na UVB žiarenie než koža dospelých. Ako farmaceut pripomínam, že ak užívate akékoľvek lieky alebo výživové doplnky, je vhodné sa poradiť s lekárom alebo lekárnikom ohľadom ich znášanlivosti so slnečným žiarením, inak riskujete vznik nepríjemných kožných alergií.

Je množstvo vecí, na ktoré treba myslieť keď plánujeme letný oddych a cestu za slnkom, no nikdy nezabúdajme, že naša koža je to najdrahšie, čo na sebe máme oblečené a vymeniť ju za iný tovar nemôžeme. ■

DARY ZEME

Himalájska soľ



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

Ľan hnedý BIO



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

Tekvicové semienka BIO



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

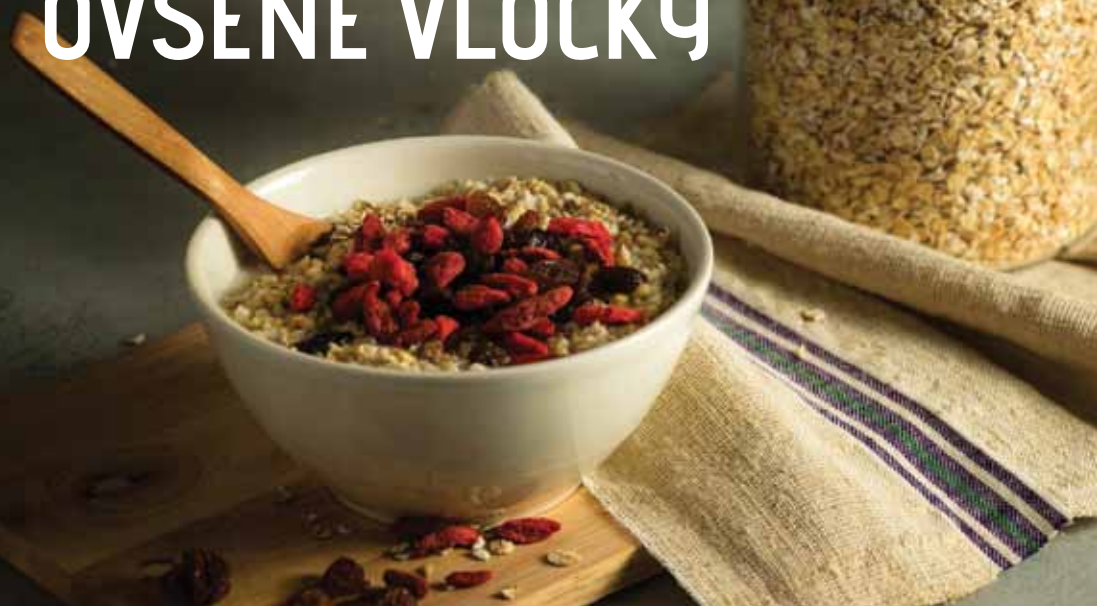
Slniečnicové semienka BIO



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

ZDRAVIE Z BABIČKINEJ LEKÁRNE

OVSENÉ VLOČKY



Aj dieťa už vie, že ovsené vločky sa považujú za mimoriadne zdravý pokrm. Azda aj pre neustále vychvaľovanie a dávanie do popredia účinky na telo, nie sú, žiaľ, až také populárne. Aj v priebehu zoznamovania sa s článkom, sa bude hovoriť o tom, aké sú prospešné, ale nech to nikoho neodradí. Veď už aj staré matere ovládali tajomstvo zdravia, tak prečo spretrhať generačné reťazce?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Akokoľvek bláznivo to môže znieť, aj požívanie určitého jedla predsa dokáže zbližiť alebo spojiť to, čo rozdelil čas.

AKO SA TO ZAČALO

Ovos bol kedy si trochu hanlivo prisudzovaný ako obilnina, ktorá patrí výhradne na stôl chudobných. Čas bol však jeho spojencom, pretože vďaka ovsu sa prežilo v dobe nes-

mierneho nedostatku. Prvé záznamy o jeho výskyte siahajú dávno-pradávno, do doby bronzovej, o ktorej sa rok čo rok učia žiaci za vydranými školskými lavicami. Jeho pravlasťou sú s najväčšou pravdepodobnosťou oblasti v okolí Kaspického mora. V istej starej knihe sa o ovsenej kaši vyjadrovali tak pútavo, že by ten popis mohol povzbudiť aj najzarytejších odporcov (vraj je to pokrm bohov). Ger-

mánski bojovníci si kašu varievali tesne pred výpravou a antickí rimania si ovos namáčali do vína. Ale netreba zachádzať v histórii do takých veľkých geografických dialôk, aj u nás sa ovos hojne pestoval. Darilo sa mu najmä preto, že si pestovanie nevyžadovalo najkvalitnejšiu pôdu. Vysoká výživová hodnota zabezpečila plné žalúdky nižších sociálnych vrstiev, ktoré zvykli obilninu primiešavať napríklad do polievok a, samozrejme, ani kaša nechýbala. Bohužiaľ, ovos sa na dve storočia z povedomia stratil, v 18. storočí akosi zbledol v spomienkach. O to slávnejší hlásil návrat na prelome 20. a 21. storočia, v súčasnosti sa oň ústami obtiera takmer každý lekár.

VO VLOČKÁCH JE SILA

Ovsené vločky napomáhajú nielen k dostatočnému nasýteniu, ale aj prinášajú toľko potrebnú a všade hľadanú energiu. A, áno, týka sa to všetkých a to bez rozdielu (veď kto už túži prežiť novú nádej v podobe ďalšieho dňa s pocitom ubúdajúcich síl a pribúdajúcej únavy)?

Táto informácia bude priťahovať najmä pohľady žien, pretože či už je to nahlas stráviteľné alebo nie, nízka hmotnosť sa zaraďuje k najčastejším želaniam. Vločky obsahujú cukor, ktorý nie je škodlivý, teda sa neukladá do zásob a nedochádza k zvyšovaniu počtu kilogramov.

Sú studnicou vitamínov a živín (kyselina listová, vápnik, draslík, železo, mangán, horčík a zinok). Taktiež sa s človekom láskavo podelia o rastlinné bielkoviny.

Vločky redukujú cholesterol, zlepšujú činnosť štítnej žľazy, dokonca sa vďaka nim dá vyvarovať zápalu v črevách. Zamedzujú nepríjemnostiam, ktoré by mohli vzniknúť v rámci nervovej sústavy, sú verným pomocníkom v súvislosti s kožnými ochoreniami.

AKO NA TO

Pre prvých odvážlivcov, ktorí sa pokúsia nájsť s vločkami spoločnú reč, je tu prvý nadmieru atraktívny tip, ako potešiť jazyk i zdravie. ■

CITRÓNOVÉ MUFFINY

Čo môže byť v období leta lepšie ako príchuť citrónu, ktorá sa rozjíma v ľahkom a dobre stráviteľnom chutnom dezerte? Vhodný je na raňajky, ale aj ako dopĺňajúci zákusok k šálke horúcej kávy či čaju.

Potrebovať naň budete predovšetkým kvalitný mixér, aby sa vločky čo najlepšie rozmixovali. Takto zmixované vločky sa zmiešajú s ďalšími ingredienciami.

Pripravte si:

- jeden a pol hrnčeka ovsených vločiek,
- jeden hrnček čučoriedok alebo iného, vami vybraného, lesného ovocia,
 - jeden veľký zrelý banán,
 - dve vajcia,
 - 50 g bieleho jogurtu,
 - tri polievkové lyžice medu,
 - šľavu z dvoch citrónov,
 - kôru z citróna,
- jednu čajovú lyžicu prášku do pečiva.

Postupujte tak, že vločky zmiešate najskôr so suchými surovinami, a až potom s mokkými. Na záver sa do cesta vmiešava lesné ovocie. Cesto sa naukladá do muffinových formičiek a nechá sa piecť zhruba 30 minút. Poliať sa môže kokosovou šľahačkou alebo horkou čokoládou. Dobrú chuť!



PREČO RAŇAJKOVAŤ

Rána otvárajú dvere novým začiatkom. Po prebudení človek vstupuje do prítomnosti dneška a je odskúšané, že aký postoj k realite zaujme, ovplyvní prežívanie nasledujúcich hodín.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Áno, nič nie je konštantné a v priebehu sekundy sa aj z temnej môže stať svetlá, ale vo všeobecnosti existuje akési tiché a občas aj radšej nevyslovené pravidlo, že nie je dobré vziať deň do rúk s nedostatkom radosti a energie. Tento článok možno nevyrieši problém premár-

nených príležitostí, verím však, že inšpiruje k lepším návykom. Je to už raz tak, že raňajšie jedlo je prospešné, a hoci viem, že myšlienky sa uberajú skôr k pochybnostiam a ponáhľaniu sa, pre niektoré pravdy sa oplatí zastaviť sa a z nepoznaného urobiť poznané.

AKO A KEDY

Tradovalo sa, že raňajky majú byť kráľovské. Staré mamy a niekedy aj mamy mali v obľube tvrdenie, že ostatné dve jedlá (teda obed a večera), sú len vzdialenými príbuznými raňajok. Veď prvé jedlo má byť bohaté, a to aj vtedy, ak je človek chudobný, z čoho plynula priam nadenená poučka - pri konzumovaní raňajok sme si všetci rovní, všetci sme králi.

Zdravá starostlivosť o telo odporúča, aby ranné jedlo netrpelo až priveľkou dávkou lásky k nevyživným potravinám. Prvá strava by mala obsahovať nízkoenergetické bielkoviny, kvalitné tuky a komplexné sacharidy a vlákninu. Primeraný čas zodpovedá zhruba štvrthodine po prebudení. Obsah raňajok by mal zahŕňať ovocie, mozog bude za to nesmierne povďačný. Ak niekto bojuje s rannou nechufou do jedla, nech to nepovažuje za príčinu, prečo ostať verný neraňajkovaniu. Telo si zapamätá snahu a neskôr samo pripomenie, že nový deň si žiada nový hlt.

Ako tip sa uvádzajú vložky, med, orechy, palacinky pečené z celozrnnnej múky, mliečne výrobky či strukovinové nátierky. Žiadne obavy, vždy sa dajú ingrediencie zladíť tak, aby vyhovel aj tej najnáročnejšej chuti.

PREČO

Ak sa niekto nachádza v situácii, v ktorej sa ťažko rozhoduje, vždy je dobré spísať si určitý zoznam. Ten by mal pozostávať z pozitív či negatív, ktoré slúžia ako následky zatiaľ nedefinovateľného rozhodnutia. Vďaka tomu, v otázke, či ráno jesť alebo nie, som vám to mierne uľahčila a spísala výhody, ktoré vyplývajú z pravidelného raňajkovania.

- Raňajkovanie prispieva k väčšej šťihlosti. Iste, často sa verí mýtom a spoločnosť si zavádzajúco myslí, že ak prvé jedlo vynechá, stratí sa zopár kilogramov navyše. Je to však omyl, pretože sa preukázalo, že tí, ktorí raňajkujú,

majú oveľa menší problém s nadváhou a celkovo sú nastavení na zdravšiu formu stravovania sa.

- Raňajkovaním sa znižuje riziko ochorenia na cukrovku. Vynechávanie pokrmu spôsobí, že telo bude menej citlivé na hormón inzulín, vďaka čomu dochádza k nadbytku cukru v krvnom obeh. Je pochopiteľné, že organizmus sa potom snaží produkovať viac inzulínu, aby sa cukor mohol dostať do rezistentných buniek, čo v konečnom dôsledku vedie k priberaniu a v horšom prípade k cukrovke.

- Raňajkujúci majú viac vitamínov a vápnikov ako tí, ktorí jedávajú neskôr.

- Testy ukázali, že po raňajkách býva pamäť dlhšie aktívna, čím sa zlepšuje nielen pracovný výkon, ale aj pozornosť pri štúdiu.

- Raňajkovaním sa znižuje chuť na cigarety a alkohol. Raňajkujúci sa (nie vždy, ale pomerne často), nevyhýbajú športu a to pomáha redukovať závislosť. Štúdie sa zhodli, že existuje súvislosť medzi konzumovaním raňajok a dlhšou dĺžkou života.

- Ani nálada nie je vynechaná na zozname pozitívnych účinkov. Raňajkovanie totiž zlepšuje náladu, minimalizuje riziko depresie, a aj keď to vyznie prekvapujúco, obzvlášť ženy by mali byť pozorné. Neraňajkovanie môže zle pôsobiť na plodnosť a menštruačný cyklus.

- Je menšia pravdepodobnosť, že sa rozrastie porucha príjmu potravy. V mnohých prípadoch býva vynechanie prvého jedla úmysel (kontrola hmotnosti).

JE TO NA VÁS

Zoznam by mohol pokračovať, ale vždy je na človeku, akú budúcnosť si vyberie. Možno je čas urobiť prvý krok na ceste k lepšiemu zdraviu. Za aktívnejšiu prácu sa určite poďakujú aj zamestnávateľia, a ak sa aj nálada po raňajkách povýši, priaznivo to ovplyvní široké i úzke okolie. Z začať sa dá od zajtra.

ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Kúpiť sa dá chvíľková radosť i dobré známosti, čo prinesú blaho. Aj krásne róby a vyčačkané topánky je možné vykúpiť za zopár mincí. Ale zdravie, to potvorské a potrebné, veru si ho nenakloníme na svoju stranu, ani keby sme zarobili hviezdy a platili pokladmi ukrytými v mori.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ** Foto **pixabay**

Niektorí, menej usmiati a viac cynickí, by azda nesúhlasne pokrútili hlavou a zafrkali niekoľko slov, ktorých obsah by znel asi takto: „Dnes už je možné aj to.“

Ale čo tam po tom, strácať drahocenný čas taľafatkami, nekonečným hádaním sa a diskusiou bez konca a začiatku. O zdraví sa dá s istotou prehlásiť len toľko, že ho je občas ťažké získať, a ešte zložitejšie sa zdá udržať si ho, aby nevyprchalo rovnako rýchlo, ako zvykne miznúť láska zrodená v lete.

Avšak ak človek bude kráčať odhodlane, nerozptýli sa tým, čo vidí naľavo ani napravo, smie dosiahnuť spôsob života, ktorý sa označuje ako zdravý.

AKO ŠPONGIA

Keby sme dajako jednoducho chceli charakterizovať, aké telo je možno považovať za celkom zdravé, povedali by sme, že je to také, ktoré nie je trápené žiadnou chorobou. Malou ani veľkou, dočasnou ani dlhotrvajúcou, nie, vôbec nijakou.

Ľudský organizmus sa správa ako taká špongia, a čokoľvek sa deje, či vnútorne a či viditeľne, berie na seba a pasuje sa s tým, čo mu len sily stačia. Preto sa jeho stav mení občas aj zo sekundy na sekundu, lebo čo sa nedávno neukázalo, teraz priam vrieska.

Je samozrejmé, že ako ľudia žijúci v nedokonalom svete, nie sme schopní ovplyvniť, či

sa nám zlomí srdce, či nás jeden alebo dvaja sklamú, či sa vyskytne to alebo ono, ale prostredníctvom akéhosi všeobecného receptu na výborný životný štýl, máme v rukách zbraň, ako sa aspoň čiastočne chrániť a zabezpečiť si akú-takú rovnováhu.

RECEPT

Po prvé, a to vám dnes už povie kadekto, nezabúdajme, že podstatou všetkých podstát, je dobre sa stravovať. Cieľom vkladania jedla do úst, by mal byť predovšetkým prisun energie, ktorá sa isto-iste zide v neustálom zemskom kolotoči. Do závideniahodne vyvinutého návyku dobre sa stravovať, nepatria nijaké drastické diéty, ani internetom kadejakor odporúčané režimy, veru nie. Pestrosť sa dosahuje tak, že si volíme všakovaké druhy potravín bez toho, aby jedna vyvažovala nad druhou. Keď prežívame, neponáhľajme sa, ako keby nám zopár minút navyše malo vziať prístup do neba, to žalúdku nerobí dobroty. Pravdaže, neopomenuteľná je konzumácia zeleniny a ovocia, aby sa vitamíny len tak hnali do tela, a nie z neho unikali ako keby unikali pred potopou. Pokiaľ ide o mäso, všetky jeho druhy by mali tvoriť súčasť mesiacov a rokov, nemusia byť bacuľaté, ale také chudučké bravčové či kuracie, verím, že tým nik nepohrdne. A aby sa neopomenulo, mliečne výrobky je nutné požívať stále, zno-

vu a zas, znovu a zas. A že máme piť veľa tekutín? To asi ani zdôrazňovať netreba, veď to počúvame od malička, tak sa poučme a dúšok po dúšku poďme ústrety zdraviu.

Po druhé, končatiny nám nie sú dané len tak na parádu, ale predovšetkým sa majú hýbať. Nohy kráčať, ruky kmitať, objavovať územia a dotýkať sa oblohy. Cvičenie a navyše také, čo sa dá nazvať pravidelným, je ako meď na dušu i telo, lebo nielen spevní a vyformuje postavu, ale i zlepší náladu.

Po tretie, nielen dieťa by malo odpočívať kvalitne, ale i dospelý jedinec musí dbať o vskutku kvalitný odpočinok. V noci treba naháňať sny a cez deň zasa zdraviť realitu. Nemenej dôležité je i spomaliť tempo i v rámci 24 hodín, k čomu poslúži buď pomalá prechádzka v prírode, vylihovanie s obľúbe-

nou knihou v ruke, alebo aj niečo iné, to je už na vás.

Po štvrté, nech sa máme všetci na pozore pred škodlivinami, ako sú napríklad fajčenie cigariet či pitie alkoholu. Áno, ako tí, čo sme večne nosom ponorení do povinností, si berieme priam na zodpovednosť mať nejaký maličičký prehrešok, aby sme sa potešili, ale skúsme iné, a nie si trápiť beztak kolísavé zdravie.

Po piate, pokiaľ je to čo i len trochu možné, choďme po takých cestách, na ktorých nestretneme stres.

„V dnešnej dobe?“ položíme si rečnícku otázku a ironicky sa pousmejeme. Pravdou odvekou však je, že kto je ustarostený, len si dodal vrásky, problém sa prebdenou nocou či boľavou hlavou ani jediný raz nevyriešil.



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.





SMIECH: KORENIE ŽIVOTA

Nie je iba jeden druh smiechu, a ak by sme sa čosi také odvážili trúsiť, boli by sme vskutku veľkí blázni. Vie byť falošný, ukazuje sa ako pomocník, ak človek skrýva bôľ a nerád by bol viditeľný v stave najväčšej zraniteľnosti.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Smiech môže byť aj polovičatý, dochádza k nemu, ak sa niekto bojí uveriť v radosť. Je to niečo také, akoby sa úsmevom šetrilo na horšie časy, akoby ešte nebol vhodný okamih úplne sa mu poddať.

Existuje aj smiech cez slzy, taký je krásny aj ťažký súčasne. Je známkou vnútornej sily, lebo ten, kto plače, si dokáže nájsť aj dôvod na to, aby vnímal všetku krásu hviezd na nebi.

A najdominantnejší a aj najviac chcený a potrebný je smiech úprimný. Ten sa rodí v srdci, a keďže je ho tak veľa, že sa tam nezmesťte, putuje na tvár a zmení aj nezmeniteľné.

„Smiať sa? Och, práve teraz sa mi nezdá, že je dôvod na úprimný smiech,“ pomyslí si väčšina, povzdychne a pery sa sformujú do nečitateľného výrazu. Ak by sa ale nenašla ani jedna príčina, prečo sa smiať, aj keď som presvedčená, že ich je viac ako kvapiek v mori, nech je povzbudením vedomie, že potešenie získa aj telo. Áno, nie nadarmo sa vraví, že smiech lieči.

DÔVODY

Kto sa smeje, bude mať horší vzťah s chorobami.

Smiať sa totiž znamená i posilňovať si imunitný systém, a to sa veru opláti.

Je niečo ako vitamín, ktorý napovedá telu, že nemá prečo byť choré, pretože duša sa cíti byť viac ako spokojná.

Povznesená nálada má priaznivý účinok na rast takých buniek, ktorých účelom je posilať preč akúkoľvek infekciu. Ak sa to preniesie na duchovnú sféru, má to rovnaký princíp. Úsmevom sa ničí nadbytočná starosť, odkladá sa smútok a verí sa v to, že koniec všetko napravi.

Kto sa smeje, nemá núdzu o priateľov.

Myslím si, že nie je nič udivujúce na tom, ak poviem, že zamračený výraz tváre či neustále napätie v očiach nevzbudí vľúdny dojem. Pevné puto sa rodí najskôr zo sympatie, a keď tá prekročí prah, potom už bude možnosť rátať aj s tým, že pri plači človek nebude sám.

Kto sa smeje, má na čo spomínať.

Spomienka, ktorá je nerozlučne spätá s niečím veselším, bude ľahšie uložená do pamäte. Navyše posilní jej funkciu, a teda sa niekdajšia situácia pripomenie v čase búrky.

Kto sa smeje, môže rátať s vyšším počtom rokov dopriatych na zemi.

Potvrdil to ne jeden výskum, optimizmus teda poráža aj smrť.

Kto sa smeje, ľahšie sa mu dýcha.

Pri smiechu sa pľúca uvoľňujú a dochádza k vylučovaniu čohokoľvek nadbytočného, čo by mohlo mať za následok sťažené dýchanie.

Kto sa smeje, dokonca aj schudne!

Neviem si predstaviť užitočnejšiu a krajšiu diétu. Vďaka nemu sa zvyšuje srdcová frekvencia a zrýchľuje sa látková výmena. Vyskúšajte sa to smieť i tak, že sa začne praktizovať smiech aspoň 20 minút deň čo deň.

Kto sa smeje, dbá o svoje srdce. Účinok smiechu je fascinujúci, nielenže znižuje vysoký krvný tlak, ale je dokonca porovnateľný s cvičením v telocvični.

Kto sa smeje, netrpí zníženou sebadôverou. Pánabeka, kto by nerád zvýšil aspoň o kúsok sebavedomie? Veď koľko príležitostí sme premárnili, koľko vzťahov nenadviazali, koľko možností sme vypustili z hrude. Možno sa stačí len smiať. Azda to nevyrieši nevyriešiteľné, ale svet skrášnie. Zružovie. Zlepší sa. ■



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, chmel a mučenku na relaxáciu a spánok a vitamíny B3 a B6 na zmiernenie únavy a vyčerpania.



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ



ČARO VŇÍ

AKO VONIA ŽIVOT A AKÝ PARFUM POUŽÍVA LÁSKA?

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**



Keď sa čuch spojí so srdcom, potešený je nielen nos, ale i duša získava obohatenie. Vôňa rozhoduje o budúcej náklonnosti alebo o antipatii, to ona roztápa telo pri príťažlivosti, to ona je zodpovedná za okamžitú materinskú lásku, pretože len čo si matka privinie bábätko, nedokáže sa nabažiť jeho vône.

Ako je vôňa vnímaná, je zvláštnosť, ktorú hádam neopíše nikto, aj tu sa totiž prejavuje človečina a z nej plynúca individuálna jedinečnosť. Myslím však, ba čo viac, som presvedčená, že aj ľudské vnútro nejako vonia, a keď nájde svoju pieseň a bude samé sebou, potom bude ľahšie nájsť aj parfum, do ktorého sa zahalí pokožka. Niektoré srdcia voňajú ako ruža, sú svieže a omamné, z iných zasa tiahne vanilka, pretože sú vznešené, jemnocitné, a predsa aj trochu korenisté.

PYRAMÍDA VŇÍ

Parfum by sa dal charakterizovať ako zmes esenciálnych olejov, ktoré sa priam zázračne rozpúšťajú v alkohole.

Ako každé telo potrebuje hlavu, rovnako sa bez nej nezaobíde ani parfum. Pripomína prchavosť okamihu, ktorý raz je, potom nie je, je podobná vetru, ktorý fúka raz na severe, potom na východe, dá sa prirovnať k malej a tichej slze, ktorá sa spustí z oka a potom sa rozhodne navždy zaniknúť. Hlava parfumu je

NA NAŠE OTÁZKY ODPOVEDÁ



MILAN KOLCUN
spisovateľ, sprievodca

Aké vône sa vám spájajú s detstvom?

Vôňa starej mamy sa mi spájala s prázdninami. Ostala však iba vôňa chaty, na ktorú som s ňou chodil. Tam sa mi vybavuje detstvo. Mám však rád aj vôňu internátu Filozofickej fakulty v Prešove, kde som prežil kadečo.

Keby ste si mohli nechať namiešať vôňu vašich snov, čo by obsahovala?

Mám eukalyptovú vôňu v kúpeli. Keď sa však vône pomiešajú, nevyznám sa v tom.

Akú vôňu preferujete pri opačnom pohľadí?

Nemám výhradnú vôňu, ktorú by som preferoval. Som skôr vizuálny typ.

nestabilná, je najmenej cititeľná, trvajúca iba niekoľko krátkych, ale nádherných minút.

Srdce je to, ktoré je hodné nasledovania, vďaka srdcu sa vôbec dá písať o vône. Jeho zloženie, nech už je v ňom zastúpená akákoľvek vôňa, je najvýraznejšie cititeľné, preniká až do špiku kostí, zanecháva dojem, niekedy zapustí taký hlboký koreň, že na neho nemožno zabudnúť.

A napokon je tu základ, nebyť jeho, celá piramída by sa zrútila a nebolo by možné vystavať ju. Formuje sa pomaličky, ťahá sa postupne ako tuho sa rozvíjajúca zima.

SKUPINY

Existuje odlišnosť v type vóní, pričom podstata tkvie v zlúčení osobnosti s parfumom. Elegancia si vyžaduje iné zaobchádzanie než neskrotnosť ducha, inú opateru potrebuje huncúctvo a inú, naopak, nenápadnosť a hanblivosť.

Dynamiku a akýsi povznesený postoj k svetu, prináša citrusová kategória. Domov v nej má bergamot, citrón, mandarínka, pomaranč, pomarančový kvet, grapefruit a neroli.

Tajomstvo je vábivé, baží po rozlúsknutí a vyžíva sa v záhade. Opantáva zmysly, skracuje dych, maže dlane potom od vzrušenia - aj tak by sa dala opísať jantárová skupina. Usadila sa v nej ruža, jazmín, fialka, jantár, santálové drevo a vanilka.

Sila charakteru, nezlomnosť, odolnosť voči trápeniu, ktoré občas spôsobuje obrovitánsku víchricu, charakterizuje aromatická skupina. Zmluvu o súdržnosti s ňou podpísala šalvia, rozmarín, tymian a levanduľa. Občasnú vernosť sľúbili citrusy, tie sa primiešavajú a vzniká tak synonymum sviežosti.

Je výsada byť ženou, je to však nielen záležitosť fyzická, o ženskosti nevypovedá len inakšia stavba tela či inak položený hlas, jej oslavou je kvet. Do zástupu kvetinovej vône sa prihlásila ruža, jazmín, klinček, ylang-ylang a tuberóza.

Koža symbolizuje špecifickosť, nový začiatok i istý druh hľadania východiska z jednotvárneho davu. Kožušinová kategória je zasvätená s drevom, tabakom, dymom a, ako inak, aj s kožušinou.

Túžba po nezmazateľnosti, po takom čomsi neobvyklom, že to nezide z očí, umu a čuchu,

by sa mala spriatelíť s kategóriou chyprových vôní. Má sa tam dobre dubový mach, bergamot, jazmín, pačuli a melódiu tam vybrnkávajú aj zvieracie tóny.

VPLYV VÔNE NA MYSEĽ

Potravu si síce človek spája s chuťou, avšak vôňa je tá, ktorá má hlavné slovo. Ona buď prikývne na znak, že jedlo sa bude labužnícky prežúvať aj inokedy, alebo pokrúti hlavou a rázne odmietne mať s ním čokoľvek spoločné.

Kto sa nechá zaplaviť dažďom a pokvapká sa parfumom, nezvýši si atraktivitu, ale se-

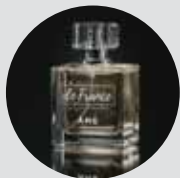
bavedomie. Úsmev na tvári je širší, pohľad priamejší, chôdza istejšia. Niet sa potom čo čudovať, že takýto chodec púta očný kontakt a zastaví sa pri ňom ne jeden ponáhľajúci sa.

Vôňa je jednou z vrstiev spomienok. Prečo inak by sa detstvo zlučovalo so škoricou, prečo by káva spustila výlet do minulosti a vrátila sa do osudného rána, keď sa šálka s tekutinou prehľadala o čosi trpkšie?

Aj aromaterapia sa naučila, že vôňa potľapkáva náladu po pleci. Pokiaľ je príjemná, aj nálada sa zmení a otrasie zo seba horkosť a dokonca aj depresiu. ■

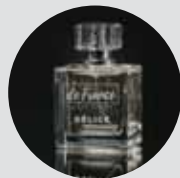
LUXUSNÉ PARFÉMY DE FRANCE

Presne tam, kde sa noc snúbi s dňom, súmrak s ránom a vášňo so šarmom, sa miešajú luxusné vône s farbami Francúzska... A presne tak, ako táto krásna krajina, tak aj naše parfémy a ich unikátne vône majú svoju dušu, srdce a hlavu, z ktorých sa tieto parfémy zrodili... Parfémy De France nie sú len obyčajnými parfémami, ale sú skutočne originálnym dielom umelcov a veľmi prirodzene sa stanú aj Vašou neoddeliteľnou súčasťou. Na Vašom tele a pokožke vytvoria individuálnu novú vôňu a stanú sa ozdobou Vášho tela vďaka svojim vlastnostiam a zloženiu...



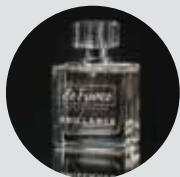
AME

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



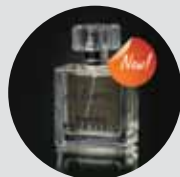
DÉLICE

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



BRILLANCE

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



DANSE POUR PARIS

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

www.defrance.vip



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 virgínskeho, 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.

FEMINA INTIM

Starostlivosť o Vaše intímne partie vo forme gélu. Jemný a šetrný. Obsahuje BioEcolia®, látku ktorá napomáha udržaniu vaginálnej mikroflóry a optimálnemu pH intímnych partií. Spojením účinných zložiek zaisťuje antimikrobiálny účinok. Obmedzuje svrbenie a nespôsobuje následné podráždenie. Pôsobí preventívne proti zápalom a koasinkovým infekciám v intímnych partiách.



IDC Institute Smoothie Coconut

Sada obsahuje šumivú bombu do kúpeľa kokos, špongiu na umývanie a soľ do kúpeľa s vôňou kokosu



TRENDY Z LEKÁRNE



Venorex

Venorex je prírodný výživový doplnok s obsahom diosmínu a hesperidínu určený na liečbu a prevenciu ochorení cievneho systému spojených s prejavmi chronickej žilovej nedostatočnosti. Diosmín a hesperidín sú látky patriace do skupiny flavonoidov prirodzene sa vyskytujúcich v rastlinách, a to predovšetkým citrusoch. Venofarmaká majú vplyv na mikrocirkuláciu a makrocirkuláciu cievneho systému tým, že bránia priľnutiu bielych krviniek na cievnú stenu ako aj uvoľňovaniu zápalových mediátorov, čím zabráňujú vzniku zápalovej reakcie. Taktiež znižujú priepustnosť a pozitívne ovplyvňujú krehkosť a lámanosť cievnej steny. Zabezpečujú správny žilový tonus (napätie) a chránia bunky vnútornej vrstvy ciev pred stázou krvi. Dokázaný bol aj priaznivý vplyv venofarmák na lymfatický systém, kde majú priamy stimulačný účinok na kontrakciu lymfatických ciev, znižujú priemer lymfatických kapilár a znižujú intralymfatický tlak.

Kolagen KOMPLEX s príchutťou malina

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

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

Bioaktívne kolagénne peptidy PEPTAN sú vedecky overené a ich pozitívne účinky potvrdzujú výsledky štúdií 65% navýšenia kolagénu v pokožke 32% redukcia očných vrások 18% navýšenia elastínu v pokožke

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



Chela-Mag B6 Forte Shot

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



Kinedryl

Kinedryl sa používa bez odporúčania lekára na predchádzanie a liečbu nevoľnosti a vracania pri cestovaní dopravnými prostriedkami (auto, vlak, lietadlo, loď).



PLASTICKÁ CHIRURGIA ÚPLNE BEZ SKALPELA

Múdra, alebo pekná? Ako by ste odpovedali vy? Čo ak by ste si mohli vybrať? Investovali by ste do krásy a zdravia, alebo do vzdelania?

Text **LUCIA VRANKOVÁ**, www.lifevision.sk

Na fotografii zakladatelia Miroslav Hruška, Michal Farkašovský a manažérka projektu Lucia Vranková



Súčasná doba praje štýlu a prirodzene sa nám páčia krásni ľudia. Otázkou je, čo robí človeka pekným. Je to naozaj tak dôležité?

Práve dnes oslavujem druhé výročie, od rozhodnutia nechať sa skrásliť. Úplne špeciálnou a netradičnou metódou. Často som počúvala o tom, že sa málo usmievam. A bol to fakt. Chcela som to zmeniť, ale ako? Nasilu? Nie. Dnes viem, že nič strojene nefunguje. Preto stroje majú poruchy.

Chcela som snáď ako všetky ženy byť krásnou, čo najdlhšie. Ideálne navždy. Viečka, pery, prsia, vrásky, liposukcia. Niektoré ženy sa kvôli tomu vydávajú, aby boli krásne pre jedného muža navždy. Presvedčila som sa, že krása je omnoho viac ako to, čo vidíme. Tak som sa definitívne odhodlala.

Premena začala mojím rozhodnutím. Žiť v súlade sama so sebou. Je nespočetné množstvo článkov o tom, ako si dať cieľ a neuhnúť. Áno, však sa to povie ľahko, ale ako na to? A čo ak zistím, že cieľ spred roka už nechcem. Je to zlyhanie? Skončila som? Naozaj mi tie zväčšené prsia prinesú šťastie v živote, alebo úspech? Mám pre vás toľko návodov a postrehov. Budem efektívna a tiež pravdivá. Azda pre niekoho až príliš.

Presne pred dvoma rokmi som začala spolupracovať na projekte Life Vision. Životná vízia, produkty súvisiace so zdravím, možnosti uplatnenia nevidaných rozmerov, ale... Otvorene, brala som to na skúšku. Skúsila som a skúšam každý jeden deň. Nie, nie som ako bojovníčka Xena, ktorá má mimoriadne schopnosti. Som iba „obyčajná“ žena. To, čo ma v tomto projekte drží a stále posúva vyššie je presný chirurgický zásah. A tým je obzor poznania. Prestala som sa mylnie domnievať, že fyzická krása niečo zmení. Nezmení, a ani nie je krásou, ktorá by zaujala navždy.

Konfrontovaná realitou a poznaním dnes chápem, že múdrosť nás robí krásnymi. Viem, že skratky neexistujú. Všetkých vždy ľahšia cesta vytrestá. A tak pekne pomaly, ruka v ruke s projektom, ktorý sa vyvíja ako dieťa rastiem aj ja. Stretnutie s ľuďmi už pre mňa viac nie je obchodom s povrchnou otázkou. Ako sa máte? Prezentácia pred ľuďmi, už nie je stresom, ktorý pri predstavení berie dych. Hovoriť o zdraví a reálnych ťažkostiach bežného človeka je omnoho vzácnejšie. S pokorou a poznaním, ktoré som prácou nadobudla som na seba hrdá a vďačná zároveň.

Život nás všetkých donekonečna konfrontuje s poznaním. A kým nepochopíme, vráti nám to späť. S úctou a rešpektom voči sebe aj vám konštatujem, že aj bez skalpela to bolí. Cesta múdrosti, vzdelania a práce na sebe nie je ľahká. Ten výsledok však stojí za to. Mojm cieľom je cesta, ktorá mi každý deň ukáže nepoznané. Ponúka ľudí, ktorí sú mi učiteľmi, sprievodcami a zakaždým sa podpisu. Na ceste plnej pádov, ktoré z vás urobia majstra sa skrýva tajomstvo krásy človeka.

A teraz tá pravda. Sami to nezvládnete. Ani ja v tom nie som sama. Ak budete mať šťastie na ľudí, ako som mala ja, tak je to jednoduchšie. Preto starostlivo vyberajte, keď vám predostierajú príležitosti.

Mať zázemie v projekte, kde ste obklopený tímom skutočných odborníkov je nedoceneniteľné. Nezabúdajte, že spočiatku budete dobrý len natoľko, ako zdatní budú Vaši učители. Ak skúmate projekt ako ten náš, zaujímate sa o ľudí, ktorí za projektom stoja.

Vaša premena začína Vaším rozhodnutím. Dnes už s úsmevom na tvári vám želim aby ste dokázali rozpoznať príležitosť, keď klope na dvere.

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 dávok)
Netto množstvo: 81,3g

