

Class SLOVAKIA

SEPTEMBER-OKTÓBER 2022

A large, dark-framed portrait of an elderly man with white hair and a mustache, wearing a dark coat over a white cravat. He is resting his chin on his hand.

OŽIVOVATEĽ AJ TVORCA ĽUDOVEJ
ROZPRÁVKY PAVOL DOBŠINSKÝ
JE STÁLE S NAMI

PAVOL ORSZÁGH HVIEZDOSLAV:
PEVEC SLOVENSKEHO NÁRODA

A small, square-framed portrait of a man with dark hair and a beard, wearing a dark suit.

NEVIDIACEHO MILOVNÍKA
KNÍH MATEJA HREBENDU
VIEDLO ZA VZDELANÍM
VNÚTORNÉ SVETLO

A small, square-framed portrait of a man with dark hair and a beard, wearing a dark suit.

ČIERNE DUKÁTY:
POVEŠŤ O BOJNICKOM ZÁMKU

CHRLIČE

RODINKA KNIHOBÚDOK SA ROZRASTÁ:
POTEŠIA ČITATEĽOV V JASOVE I POPROČI

POSTAVÍME VÁM NOVÉ BÝVANIE, KTORÉ VÁS VYSTIHUJE.



PAPP STAV

www.pappstav.sk

0905 528 978

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



Na korene a kultúru našich predkov by sme nikdy nemali zabudnúť. Iba vtedy, keď si uvedomujeme, odkiaľ pochádzame, môžeme prežiť plnohodnotný, šťastný a citovo naplnený život. Človek nemôže byť skutočne šťastný bez poznania svojich koreňov a miesta v spoločnosti a vo svete. Mnohí si čoraz viac uvedomujeme, ako sa jedinečnosť našej kultúry a hodnoty zdedené od našich predkov z našich životov nepatrne, ale isto vytrácajú. Cieľom magazínu, ktorý sa Vám práve dostal do ruky, je objavovať a podporovať pozitívne hodnoty našej domoviny.

Lenka Šingovská
zakladateľkavydavateľstva Class

Z obsahu

OŽIVOVATEĽ AJ TVORCA ĽUDOVEJ ROZPRÁVKY
PAVOL DOBŠINSKÝ JE STÁLE S NAMI | 4

PAVOL ORSZÁGH HVIEZDOSLAV:
PEVEC SLOVENSKÉHO NÁRODA | 11

NEVIDIACEHO MILOVNÍKA KNÍH MATEJA HREBENDU
VIEDLO ZA VZDELANÍM VNÚTORNÉ SVETLO | 18

VIA LITERA | 22

ČIERNE DUKÁTY – POVEŠŤ O BOJNICKOM ZÁMKU | 24

CHRLIČE | 26

RODINKA KNIHOBÚDOK SA ROZRASTÁ:
POTEŠIA ČITATEĽOV V JASOVE I POPROČÍ | 27

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 5/2022, ročník 5.

DÁTUM VYDANIA: september 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.instagram.com/ClassSLOVAKIA.sk

www.ClassSLOVAKIA.sk

OŽIVOVATEĽ AJ TVORCA ĽUDOVEJ ROZPRÁVKY PAVOL DOBŠINSKÝ JE STÁLE S NAMI

Je to našťastie pravda. Pavol Dobšinský udržiava ľudovú rozprávku stále medzi nami a to je viac než potrebné a pozitívne. Pedagóg, spisovateľ, zberateľ a vydavateľ ľudových rozprávok, prekladateľ, publicista, redaktor, kritik, básnik a literárny historik, azda však najviac slovenský Homér z Gemera – to všetko bol a stále je Pavol Emanuel Dobšinský. Večný svojím dielom a jeho pripomínaním (pár tipov nájdete v závere článku), ako aj doslova živým odkazom.

Text **IGOR VÁLEK**

Foto **archív LENKA ŠINGOVSKÁ**

Už niekoľko rokov je u nás 16. marec Dňom ľudovej rozprávky ako pocta tvorcovi, ktorý ovplyvňuje mnohé generácie detských čitateľov u nás. Práve v ten deň sa totiž roku 1828 v Slavošovciach učiteľovi Pavlovi Dobšinskému a Zuzane Juliane narodil syn. Po elementárnej škole v Sirku, kde sa rodina presťahovala, sa Paľko roku 1838 stáva žiakom nižšieho gymnázia v Rožňave, neskôr sa zdokonaľuje v jazykoch v Miškovci. V septembri 1840 sa zapisuje na lýceum v Levoči, kde študuje až do roku 1848. Už tu sa stretáva s celoživotnou láskou, ktorú nikdy nezradil – so slovesným bohatstvom ľudu. Na výzvu Jána Francisciho zbierať ľudovú slovesnosť totiž zareagujú aj tunajší študenti, Paľko nechýba. Vo februári

1845 vzniká študentský spolok Jednota mládeže slovenskej, jeho členovia zhromažďujú poklady národného ducha. Dobšinský zapisuje rozprávky, porekadlá i príslovia; stáva sa i redaktorom rukopisných časopisov Život, Holubica, Sokol, Považie, kde píše i básničky. V máji revolučného roku 1848 úrady vyšetrujú „tajnú a vlastizradnú“ činnosť Jednoty. Výsledok – uzavretie lýcea a Dobšinského návrat k rodičom. Je chorľavý, napriek tomu ďalej zbiera ľudový materiál.

Z VOJSKA K ROZPRÁVKE

V máji si odel „mundúr“ vojaka maďarskej armády. Nebolo to osobné zlyhanie či popretie národných ideálov, ktoré ako študent



Rodinná fotka Dobšinských: v strede „apovka“ P. Dobšinský s pastorkom J. Čajakom, po jeho ľavici rozprávnička Adela Čajaková (pravdepodobne so synom Mirkom), napravo sestry P. Dobšinského, jedna so synom Ľudkom v náručí, za „apovkom“ P.E. Dobšinský a Terézia Medvecká (neskôr Vánsová) sestra Adely. Vedľa fotografia P.E. Dobšinského s najuvernejším priateľom J. Bottom, ktorý priateľským listom upozornil vdovca Dobšinského na osamelú vdovu a mamičku Adelu Čajakovú a zbližil tak rozprávkaru s rozprávnicou.

ctil i prácou naplňal. Strach o rodinu, ktorej by sa boli pomstili za zbeha, ho priviedol až do pevnosti v Petrovaradíne. Po zdravotných problémoch s maláriou i amnestii zavítal konečne na jar 1850 zas do Sirku. Zotavuje sa z choroby a poctivo pripravuje na kandidátsku kňazskú skúšku, ktorú v novembri úspešne skladá v Revúcej u Samuela Reussa. Tento prvý zberateľ folklórnej rozprávky ho prijíma za tajomníka. Pod jeho prajným vplyvom sa prehlbuje záujem mladíka o ľudovú slovesnosť. Povinnosti tajomníka, ale aj návraty choroby mu nedovoľujú aktívnejšie sa zúčastňovať na vzniku zbierky rozprávok. Tú v spolupráci s A. H. Škultétym a J. D. Čipkom pripravuje syn S. Reussa Ľudovít. Vtedy už Dobšinský nevnímal rozprávku iba ako historický doklad duchovného sveta predkov. Vzrušovala ho viac jej poetická krása a tajomná symbolika, rozhodol sa pre vlastnú cestu umeleckej interpretácie autentických záznamov získaných na vidieku. Roku 1852 sa stal

tajomníkom Slovenských pohľadov, po krátkom čase však časopis vinou likvidačného tlačového zákona zaniká. Dobšinský bez práce sa pokúša o miesto profesora na lýceu v Levoči, neúspešne. Začiatkom roku 1853 smerujú jeho kroky, sľaby kaplána, do Brezna, keď súhlasí s ponukou Jána Chalupku, ev. kňaza a významného dramatika. V lete 1855 ho už nájdeme v Rožňavskom Bystrom, kde farárči. L. Reuss rezignuje na prípravu zbierky rozprávok a Dobšinský sa rozhodne pokračovať so Škultétym. V roku 1858 viacročné prípravy na vydanie *Slovenských povestí* vrcholia. Prvý zväzok vychádza v Rožňave začiatkom júna, druhý na jeseň! V októbri sa Dobšinský stáva profesorom Katedry slovenskej reči a literatúry na lýceu v Banskej Štiavnici. Vydáva postupne tretí až šiesty zväzok. Tu začal 5. mája 1860 vydávať Sokol. Chce, aby bol nielen literárnym, ale i kultúrno-spoločenským časopisom, čo v čase silnejúcej maďarizácie naráža na odpor. Dobšinský čelí žalobe za ší-



Pracovňa a kuchyňa (doel) v bývalej evanjelickej fari v Drienčanoch, kde žil a tvoril Pavol Dobšínský

renie panslavizmu, predtým mu v noci rozbi-
jú obloky. Rušia mu i prenájom bytu, znižujú
úväzok na lýceu a musí sa vzdať miesta ka-
zateľa. Umára ho nezájem slovenskej inteli-
gencie o časopis. Azda len sobáš s Paulínou
Schmidtovou je chvíľkovou náplasťou na
rany.

ZLATÝ DUKÁT MATICI

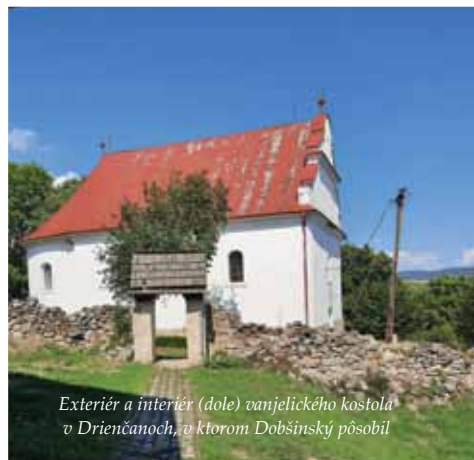
Vo februári 1861 umiera v Drienčanoch pria-
teľ Jonatán D. Čipka a Dobšínský dostáva
ponuku stať sa namiesto neho kazateľom.
Prijíma ju a spolu s chorou, no už tehotnou
manželkou odchádza na Gemer. Žiaľ, man-
želkina choroba postupuje rýchlo, stihne
ešte porodiť Olinku, na jeseň 1862 jej však
zaznie z drienčanskej zvonice umieračik.



Nebohá navyše tuberkulózou nainfikovala
i dcéru – v máji 1863 smutný zvuk zvona od-
prevádza i dieťa. Dobšínský ostáva sám bez
dvojice najbližších bytostí. Poteší ho správa,
že 22. septembra ho volia za člena výboru



Hrob Pavla Dobšinského



Exteriér a interiér (dole) vanjelického kostola v Drienčanoch, v ktorom Dobšinský pôsobil



Matice slovenskej. Ozaj, zlatý dukát, ktorý do kolísky jeho dcéry vložil kmotor a dlhoročný priateľ Ján Botto, daroval ovdovený a „osirotený“ Dobšinský práve Matici! Smrť akoby však navôkol rozprestrela plášť. Roku 1867 umiera spolužiak z Levoče Janko Čajak. Dobšinský prichádza do Zvolenskej Slatiny, kde žije Adela (sestra spisovateľky Vansovej) so štvorročným synom, vdova po priateľovi a požiada ju o ruku. Drienčanská fara opäť ožila! O necelý rok sa im narodí syn Vladimír, potom na svet zavítajú Ľudko a Ivan Brannislav. Dobšinský aj vďaka Adele pracuje ďalej na zbieraní ľudovej slovesnosti. V Matici organizuje výskumnú folkloristickú činnosť a po večeroch sa vracia do študentskej Levoče, píše *Deje Jednoty mládeže slovenskej*

do roku 1848. Po rokoch práce Matica vydáva prvý zväzok folkloristického *Sborníka slovenských národných piesní, povestí, prísloví, porekadiel, hádok, hier, obyčajov a povier* (1870) aj s cennou štúdiou *Obyčaje, poverý a čary určitých dôb, ale rozličných predmetov a úkonov*. Roku 1872 Dobšinský vydáva *Úvahy o slovenských povestiach*, teoretické dielo, v ktorom zhrnul svoje názory na zmysel, podobu a poslanie ľudových rozprávok. Roku 1874 vydáva Matica slovenská v redakcii Dobšinského prvý zošit II. zväzku *Sborníka slovenských národných piesní, povestí, prísloví, porekadiel, hádok, hier, obyčajov a povier*. Ďalšie mal obsahovať druhý zošit, Maticu však zlikvidovali a bolo po vydaní. Dobšinský – koľký raz už! – sa však nevzdáva a uvažuje o pokračovaní vydávania. Píše aj Franciscimu, správcovi Kníhtlačiarkeho spolku v Turči. Svätom Martine, prosí o vydanie zbierky. Ten mu však odpisuje, že povesti vydať nemôže, nepredávali by sa. Navyše, aj objednávok prišlo len na 22 výtlačkov. Z vydania nebolo nič... Predsa však nebol všetkým dňom koniec. V Martine vychádza

roku 1880 Dobšinského monografia *Prostonárodné obyčaje, poverý a hry slovenské*, v ktorej zaznamenal život našinca od kolísky až po hrob a doplnil o farbistý folkloristický „závoj“. Začínajú vychádzať *Prostonárodné slovenské povesti*, vrcholná zbierka ľudových rozprávok, obsahujúca rozprávkové texty všetkých dovtedy vydaných zbierok i nové texty. (Povesti vyšli vo ôsmich zošitoch a obsahovali 90 rozprávok!) Ako píše veľký znalec Dobšinského života a diela Ondrej Sliacky, „od včasnej jari 1885 Dobšinský žije v predtuche smrti“. Žiaľ, predtucha sa naplnila, 22. októbra hodinu pred polnocou slovenský Homér na drienčanskej fare umiera. Pochovávajú ho na mieste medzi farou a kostolom, kde môžeme jeho hrob navštíviť i dnes.

V KNIHÁCH NA ZEMI I MEDZI HVIEZDAMI

Poznať bližšie Dobšinského dielo môžeme našťastie už desaťročia neustále novými knižnými vydaniaми zozbieraných rozprávok, viacerými prerozprávanými podobami či tematickými výbermi. Spolu s viacerými autormi sa aj sám vo svojej editorskej a spiso-



vateľskej práci v posledných rokoch vraciam k dielu a odkazu veľikána. Prostredníctvom besied stretnutí hlavne s mladými čitateľmi, hlavne však prerozprávanych rozprávok v knižných tematických (komentovaných) výberoch, spomeniem aspoň *Najkrajšie rozprávky Pavla Dobšinského o zlate; Najveselšie rozprávky Pavla Dobšinského; Nebojsa! a iné hororrozprávky; Najkrajšie slovenské národné rozprávky 1. a 2....* Ako dobre zvolená cesta, podľa reakcií počas mnohých besied doslova po celom Slovensku, sa ukazuje dlhodobý knižný (a vzdelávací projekt) *Dobrodružstvá Červeného čipa alebo Kolotoč s Dobšinským*, ktorého prvý knižný diel je



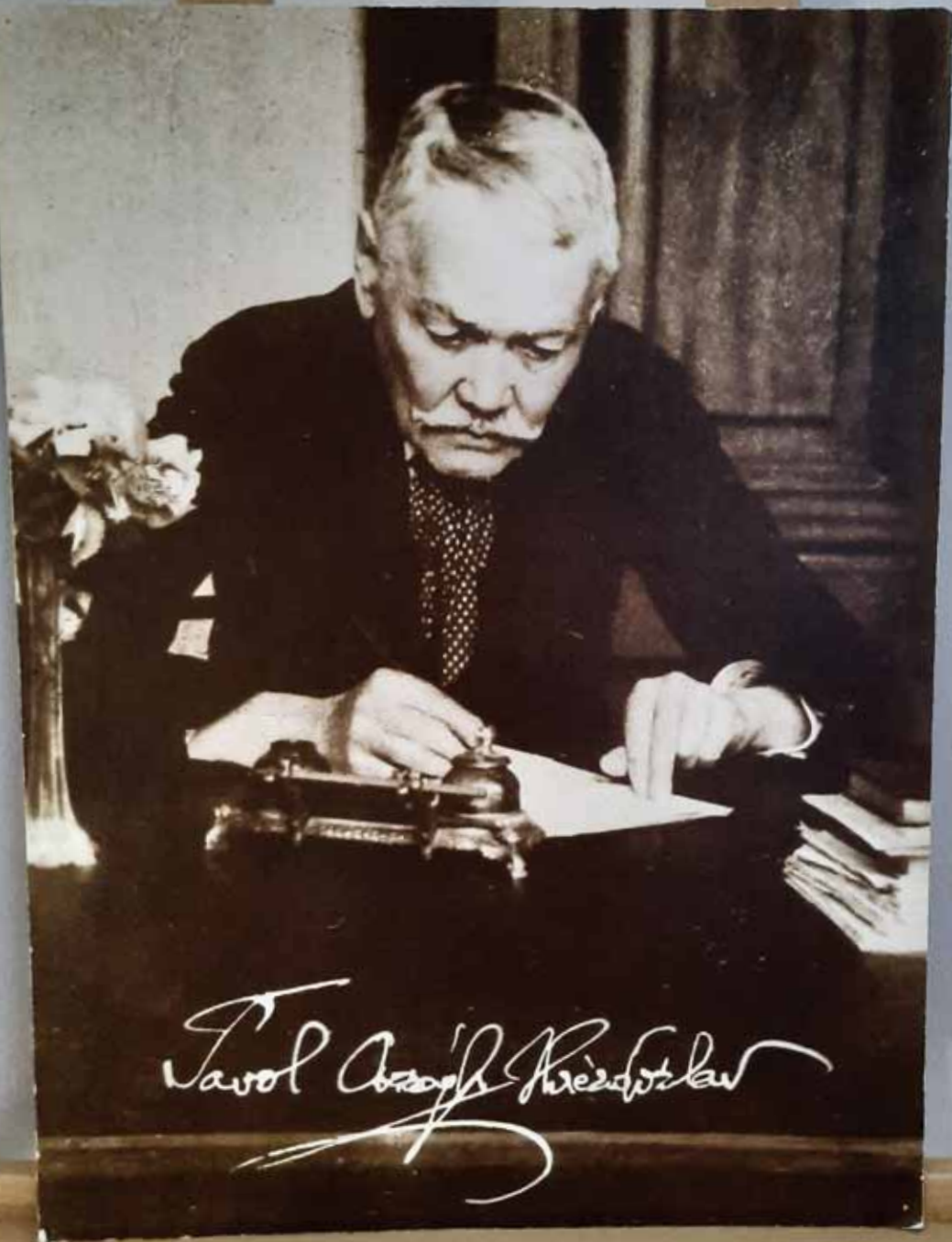
už pár mesiacov na svete. Ide o dobrodružnú literárnu vlastivedu, prostredníctvom ktorej mladí čitatelia prechádzajú Slovenskom. Aby počas dynamického, pútavého a veselého putovania stretali spisovateľov a ich knižné svety. A sami sa stali ich súčasťou a prenášali ich do svojich životov. Ako zdroj poznania, zábavy aj nadobúdania prirodzeného vlastenectva a ďalších pozitívnych vnemov. Sprievodcom trojice detí putovaním, odohrávajúcim sa vďaka tajomnému víru (kolotoču)

vo viacerých časových rovinách a na viacerých miestach Slovenska, je zákonite Dobšinský. Čitatelia stretajú v prvej časti tridsiatku spisovateľov (tak z minulosti, ako aj žijúcich): J. C. Hronského, M. Ďuričkovú, M. Rázusovú-Martákovú, R. Morica, T. Janovica, D. Heviera, T. Révajovú, P. Glocka, P. Karpinského...

Život obetavého človeka, na ktorého spomíname aj týmito riadkami, si môžeme sprítomniť návštevou v Slavošovciach a v Drienčanoch na Gemerí. Už vo svojich raných prácach používal pseudonym Slavoj Drienčanský, čím vyznačil tak miesto rodiska, ale nevedomky aj skonu. Keď prídete do Slavošoviec, uprostred obce nájdete rodný dom a na ňom pamätnú tabuľu odhalenú pri 100. výročí narodenia. Od marca 1970 stojí v obci pamätník i premenovaná základná škola. V pamätnej izbe sa návštevníkovi prihovára doba, v ktorej Dobšinský žil a tvoril. V expozícii sa môžete zoznámiť s menej známymi údajmi o jeho živote aj so slávnostnými udalosťami. To všetko pripomína dokumentácia, pramene, zborníky, články, ukážky z tvorby, ale aj reprodukcie listov písaných Dobšinskému A. Sládkovičom, M. Hrebendom a ďalšími.

Napokon, hlavy nahor! Doslova. K nekončnosti vesmíru, lebo si povieme niečo, čo opäť znie ako rozprávka. Na Astronomickom a geofyzikálnom observatóriu Fakulty matematiky, fyziky a informatiky Univerzity Komenského bol 15. 3. 1998 (v predvečer výročia Dobšinského narodenia) objavený v súhvezdí Leva nový asteroid s priemerom 3 kilometre, od Zeme vzdialený 192 miliónov kilometrov. Po spresnení dráhy dostal definitívne číslo a 6. apríla 2012 bolo v Minor Planet Circular uverejnené aj jeho oficiálne pomenovanie – 39880 Dobšinský. Meno asteroidu navrhol P. Rapavý z hvezdárne v Rimavskej Sobote, ktorý je autorom rozprávkových slnečných hodín v Drienčanoch.

■



József Károlyi

PAVOL ORSZÁGH HVIEZDOSLAV: PEVEC SLOVENSKÉHO NÁRODA

Azda niet Slovák, ktorý by nepoznal Pavla Országha - Hviezdoslava. V školách sa naspamäť učíme jeho verše, zúčastňujeme sa súťaže Hviezdoslavov Kubín. Avšak ruku na srdce – čo vlastne viete o tomto jedinečnom básnikovi? Tušili ste napríklad, že Hviezdoslav nikdy nehovoril o svojej práci a nikomu neukazoval rukopisy? V Oravskom múzeu v Dolnom Kubíne objavíte napríklad aj jeho kalamár či cigary.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **archív LENKA ŠINGOVSKÁ**

Ak v súčasnosti zavítate do budovy Čaplovičovej knižnice v Dolnom Kubíne, objavíte tam Literárnu expozíciu Pavla Országha Hviezdoslava, v ktorej vám o ňom ochotne prezradia množstvo zaujímavostí. Prípadne sa o nich môžete dozvedieť z brožúrky o múzeu, ktorú vydalo Oravské múzeum P. O. Hviezdoslava v Dolnom Kubíne.

Základ expozície tvorí básnikova pracovňa, do ktorej jeho manželka Ilona Országhová, rodená Nováková, darovala všetky predmety. Za písacím stolom sa nachádza busta Shakespeara, ktorú mu darovala k 60. narodeninám manželka. Na stene visí jej obraz, hodiny a posledná fotografia básnika počas pobytu v sanatóriu v Prahe - Podolí. V pracovni sa na-

chádza aj súkromná knižnica pozostávajúca z asi 1300 zväzkov kníh. Nechýbajú ani obrazy s podobizňami básnikových rodičov, sestry Márie, obraz rodného domu a kostola, kde bol Hviezdoslav krstený.

POVESTNÁ VIAZANKA

Na malom stolíku objaví návštevník aj olovený kalamár s príslušenstvom, popolník, nožnice, malý nožík, písaciu mapu. V expozícii múzea nechýbajú ani plášť, klobúk, palica a viazanka. V lete nosieval bielu s modrými bodkami, v zime zas modrú s bielymi. Cigary, odhodnené oceľové pierka, malý nožík s ktorým Hviezdoslav vyškraľoval chybné slová z rukopisov, peňaženka, notes s neuvěře-



nou básňou, ... to všetko a mnoho iného – medzi iným napríklad i čepiec či strieborné spony jeho mamy, sa zachovalo vďaka básnikovej manželke.

Básnik sa narodil 2. februára 1849 vo Vyšnom Kubíne. Pochádzal zo zemianskej rodiny. Bol najmladší z troch súrodencov. Z pavlačie domu, v ktorom básnik prežil svoje ranné detstvo, bol čarokrásny výhľad na Choč. Rodný dom Paľka Országha vo Vyšnom Kubíne sa zachoval iba na fotografiách a tak mohla vzniknúť maketa domu, v ktorom básnik prežil detstvo.

Ludovú školu navštevoval vo Vyšnom Kubíne, Jasenovej a Leštínach. V múzeu sa nachádzajú aj predmety dokumentujúce prvé školské roky básnika i vtedajšie vyučovacie metódy.



*Hore: maketa rodného domu Hviezdoslava vo Vyšnom Kubíne
Dole: čepiec Hviezdoslavovej matky, ktorý nosila k vyšnokubínskemu zemianskemu kroju a vlastnoručne zhotovená kútnica.*

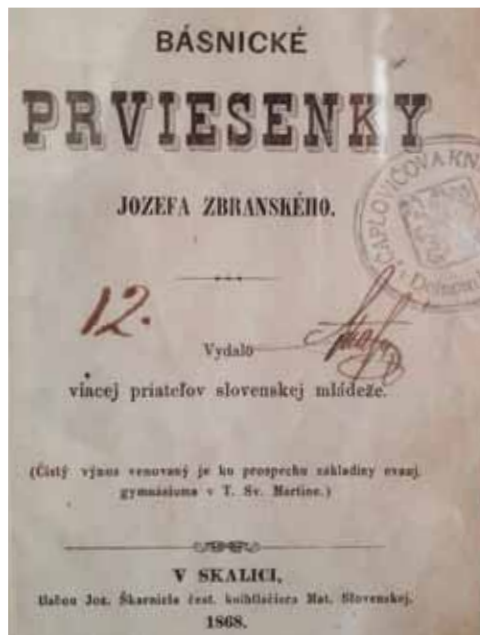
ROKY STRÁVIL ŠTÚDIAMI V MIŠKOVCI

Brat básnikovho otca prichýlil mladého Hviezdoslava počas gymnaziálnych štúdií v Miškovci. Písal básne, ktorých hlavným motívom bola túžba za domovom, spomienka na starostlivú matku a na ťažkú otcovu prácu. Domov sa dostal na návštevu až po troch rokoch. Jeho strýko však práve zomrel na týfus, a tak ukončil štúdiá v Miškovci a prešiel do Kežmarku na evanjelické lýceum. Práve nasledujúcich päť rokov bolo rozhodujúcich pre jeho životnú púť. Okrem maďarských básní písal aj nemecké. V roku 1866 sa zúčastnil súťaže v študentskom samovzdelávacom krúžku a vyhral. Keď však mame prečítal báseň, povedala: „Dieťa moje, akože sa môžem s tebou tešiť, veď ja nerozumiem tomu, čo čítaš.“ To podľa tradície malo prispieť k jeho národnému prebudeniu.

Jeho prvým knižným počinom bola zbierka *Básnické Prviesenky* Jozefa Zbranského.

Pod vplyvom národovcov a poézie Andreja Sládkoviča začal tvoriť poéziu v slovenskom jazyku. Neskôr na pamiatku svojho národného prebudenia napísal báseň *Mňa kedys' zvädzal svet*.

Pavol Országh zmaturoval na kežmarskom gymnázium (1870) a pokračoval v štúdiu



VTavo: Pavol Országh - žiak tretej triedy gymnázia v Miškovci
Vpravo dole: Nový zákon, ktorý za dobrý prospech dostal od učiteľa Adolfa Medzihradského





na dvojročnej právnickej akadémii v Prešove. Po skončení štúdia sa vracia na Oravu do Dolného Kubína a nastupuje ako advokátsky pomocník. Neskôr pôsobil v Martine, Senici a po zložení advokátskych skúšok (1875) v Budapešti si v Námestove otvoril vlastnú advokátsku kanceláriu.

UMELECKÉ MENO HVIEZDOSLAV SI POŽIČAL OD HVIEZD

Umelecké meno Hviezdoslav si dal v Senici. Zachovala sa totiž báseň napísaná červenou ceruzkou na jednom súdnom spise:

„Vy, nadšene nado mnou plápolajúce hviezdy, váš pohľad noc tak utešenou robí.

Ach, vás ja vídam, vídam vždycky rád, vo vás od mladi zvyknem sa kochať, od vás si meno slávne požičáv, vedzte, že zvem sa Pavol Hviezdoslav.“



Hore: Pavol Országh a Ilona Nováková, ukážky zachovanej ľúbostnej korešpondencie

Dole: povestná viazanka a vejár Ilonky s podpismi hostí, ktorí prišli básnikovi bláželať k 60. narodeninám

Mladý advokát v tom čase zahorel láskou k vzdelanej Ilone Novákovej, s ktorou sa aj skoro tajne zasnúbil. Z básnikovej ľúbostnej korešpondencie sa zachovalo až 32 listov. Svadba sa konala v roku 1876, žiaľ manželstvo bolo bezdetné.

ZA NAIKRAJŠIE DIELO SA POVAŽUJE HÁJNIKOVA ŽENA

Začiatkom osemdesiatych rokov Hviezdoslav častejšie navštevoval jódové kúpele v Polhore. Vnímovú dušu básnika zaujal tento krásny kút zeme a inšpiroval ho v básnikovej tvorbe. Tu vznikla i jeho najkrajšia báseň – óda na oravskú prírodu a hlboký ľudský príbeh - Hájnikova žena. Medzi vrcholné diela Hviezdoslava sa zaraďuje aj Ežo Vlkolinský (1890) a dejovo naň nadväzuje jeho najrozsiahlejšie epické dielo Gábor Vlkolinský (1897).



Hájnik Ján Lach s manželkou Máriou spolu so svojimi deťmi bývali v hájovni pod Babou horou. Hájovňa bola obľúbenou zastávkou nielen kúpeľných hostí, ale aj Pavla Országha. Hájovňa i jej obyvatelia sa stali inšpiráciou pre Hájnikovu ženu, ktorú básnik písal tri roky.





Hviezdoslavova pracovňa, prostredie, v ktorom žil a tvoril. Za písacím stolom je busta Shakespeara, dar od manželky k básnikovým 60. narodeninám. Na stenách visia obrazy rodičov, manželky, sestry Márie. Na ďalších obrazoch je vyobrazený exteriér a interiéer leštinského artikulárneho kostola, kde bol Pavol Országh pokrstený.



Básnik počas pobytu v Námestove dal svet aj krásne epické diela inšpirované biblickými námetmi, v ktorých priblížil sociálny a národný útlak vlastného ľudu. Tak sa zrodili básne Agar, Ráchel, Kain a iné. V roku 1899 sa vracia s manželkou do Dolného Kubína, no trvá pomerne dlho, kým si zvykne na zmenu a opäť tvorí.

Vznikajú tak Stesky a Dozvyky, Slovenský Prometej, Herodes a Herodias. Neskôr, po vypuknutí prvej svetovej vojny v tichosti a úzkosti vo svojej pracovni píše Krvavé sonety – obžalobu na mocných tohto sveta.

Hviezdoslav zomrel 8. novembra 1921 vo svojom dolnokubínskom dome a je pochovaný na cintoríne v Dolnom Kubíne. ■



Osobné predmety básnika



NEVIDIACEHO MILOVNÍKA KNÍH MATEJA HREBENDU VIEDLO ZA VZDELANÍM VNÚTORNÉ SVETLO

Väčšiu časť života prežil v temnote, napriek tomu tam, kde zavítal, doniesol svetlo. Reč je o nevidomom Matejovi Hrebendovi, ktorý sa stal vodcom mnohých vidomých. Odetý v germerskom kroji sa so svojou slepeckou palicou potuloval nielen po rodnom kraji, ale zašiel až do ďalekých dolnozemskej osád. Do slovenskej histórie sa Matej Hrebenda navždy zapísal ako popredný šíriteľ slovenských a českých kníh. V posledných rokoch sa mu v Rimavskej Sobote dostáva veľkej pocty. Miestna knižnica po ňom nesie meno a na jeho počesť vznikla i Pamätná izba Mateja Hrebendu.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto archív **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Dominantou spomienkovej miestnosti je drevená socha, noša i bakuľa Mateja Hrebendu, ktoré vytvoril rezbár Ľuboš Majan. Objavíme tu i interaktívnu mapu s vyznačenými cestami, po ktorých M. Hrebenda putoval či zarámovanú známku s jeho podobizňou, ktorú knižnici venoval pán Pliešovský z Hnúšte. V sklenenej vitríne sú umiestnené dokumenty o Matejovi – dar od Jána Cígera z Mädokýša. Slovenská knižnica pre nevidiacich Mateja Hrebendu v Levoči, knižnici darovala 2-zväzkové dielo o Matejovi v braillovom písme. Pamätná izba nefunguje ako múzeum, ale ako komunitná miestnosť určená ako čítareň, pre študijné účely, oddych, ale aj pre literárne čítacky a kapacitne pre jednotriedne podujatia.

Uprostred Hačavy, v ktorej prežil podstatnú časť svojho života, pamätník na jeho počesť pripomína, že: „...tu pracoval pilný, pracoval pre národ, ku malým silám pridal veľkú lásku, mnohú námahu a vytrvalosť, pilnosť, a tak vykonal veľké úlohy...“

PRETLÁKAL SA ŽIVOTOM BEZ RODIČOV

Matej Hrebenda sa narodil 10. marca 1796 v osade Píla pri Tisovci. Jeho otec Samuel Hrebenda v tom čase pôsobil ako notár, no v žiadnom zamestnaní dlho nevydržal a nebol synovi veľkou oporou. Mama Matejovi zomrela, keď mal sotva 11 rokov, brat sa mu utopil. Akoby osud voči nemu nebol už aj tak dosť krutý, postupne začal prichádzať o zrak. V pätnástich už nedokázal čítať ani pri dennom svetle, disponoval však skvelou pamäťou a keďže mu dobrí ľudia ochotne predčítali, neocitol sa úplne mimo sveta literatúry.

Bol veľmi šikovný a keďže sa musel pretlakať sám, pracoval napríklad ako pomocník na ľudovej škole a na evanjelickej fare, recitoval pri pohreboch, skladal verše, gratulácie a vinše, tvoril duchovné a náboženské piesne. Neskôr bol hlásnikom, no keď už ako dvadsaťročný takmer nič nevidel, musel sa toho vzdať. Začal vyhľadávať dobrodincov a robiť zbierky na novú školu v Hačave, financovanie výstavby kostolov, škôl a na činnosť kultúr-

ných inštitúcií. Medzitým rozširoval knihy po celom území Slovenska, došiel až do Prahy, Viedne, Pešti a na Dolnú zem.

V LÁSKE SA MU DARILO

Bol dvakrát ženatý a hoci mala jeho druhá manželka tiež zdravotný hendikep – bola chromá, nažívali si spokojne. „Sme síce obaja chybní a žobráci, ja slepý a moja manželka chromá na nohy, ale obaja po tento deň šťastní a spokojní s naším lósom a stavom, lebo hoci nič nemáme, nič nám ani nechýba,“ zachovali sa slová M. Hrebendu.

ZACHRAŇOVAL KNIHY PRED ZNIČENÍM, ZAKLADAL KNIŽNICE

Matej Hrebenda miloval knihy a zakladal si zbierku, ktorá mu však nešťastne zhorela. Nevzdal sa, opäť ich začal zhromažďovať, zachraňoval ich pred vyhodením a ničením, no uvedomil si, že v tejto vášni nemá nasledovateľa. Preto ich začal predávať. Medzi jeho najaktívnejších zákazníkov patrili August Horislav Škultéty a Michal Miloslav Hodža. Zásoboval nimi aj školy, spolky, vzdelancov, pričínal sa o vznik knižníc. Len samotnej Matiči slovenskej, ktorú podporoval, venoval 26 zväzkov kníh a niekoľko kalendárov. Slovenskému gymnáziu v Revúcej daroval všetky svoje úspory a celú svoju knižnicu, ktorú tvorili knihy vydané na Slovensku a v Čechách v rokoch 1848-1870. Žiaľ, po zatvorení gymnázia knihy prepadli v prospech štátu a viac neplnili pôvodný národný cieľ.

Od roku 1834 žil v Hačave. Ako 46-ročný už takmer vôbec nevidel a potreboval osobného sprievodcu. Zomrel 16. marca v roku 1880. ■



Poštová známka z emisného radu Osobností pripomínajúca 220. výročie narodenia slovenského národného buditeľa, ľudového spisovateľa a knihkupca Mateja Hrebendu.



DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

Slovensko-anglická kniha s názvom Dodo v krajine permoníkov vyrozpráva detskému čitateľovi fantastický príbeh, ktorý čerpá z historických reálií. Dej sa odohráva v banských lokalitách na Slovensku, ktoré sa hrdia slávnou minulosťou a sú opradené mnohými tajomstvami. Príbeh bude čitateľa motivovať k návšteve lokalít, kde je dej situovaný, aby sa osobne dotkol banskej histórie a precítil neopakovateľnú atmosféru týchto výnimočných miest. V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk

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

Čo spája všetky naše bane, nech sa v nich ťaží čokoľvek? Záhľadné 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. Odtiaľto a z každej zo šiestich baní budete vedieť viac než jej názov. A riskujete aj neodolateľnú chuť ich navštíviť.“

Milan Kolcun (spisovateľ a turistický sprievodca)



„Tajomný svet permoníkov strážiach podzemné bohatstvo je neodmysliteľnou súčasťou banickej histórie. Pútavo napísaná kniha cieľavedome oboznamuje čitateľa so vzácnymi nerastnými pokladmi Slovenska, bezpečne ukrytými v hĺbinách zeme pred nepovolnými 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)



KNIHY PRE CELÚ RODINU



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 dobrodružstvo 1 a 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.

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.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 chalúpkke uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčence, ktoré žijú ďaleko. Babička chce vo vnúčencoch zanechať vrúcny vzťah k domovine, ktorý ich bude sprevádzať aj vtedy, keď tu ona už nebude. Svojim milovaným vnúčencom sa rozhodne písaf listy. V týchto listoch im priblíži poklady Slovenska prostredníctvom povestí o slovenských hradoch, ktoré tak zostanú navždy zachované. Listy sa stanú pre vnúčence trvalou spomienkou na Slovensko aj na babičku samotnú. Publikácia pozostáva z úvodnej kapitoly a päťdesiatich dvoch prerozprávaných 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 tajomnom lese, v kráľovskom meste, na salaši i na dedine, na gazdovskom dvore a pri vodnom mlyne. Pútavé obrazové stvárnenie regiónu je doplnené o krátke rozprávanie opisujúce „dianie“ na ilustrácii v slovenskom aj v anglickom jazyku. Deti sa vďaka textom prenású do doby dávno minulej, ktorú už sami nemôžu zažiť.

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk





VIA LITERA

Knižnica pre mládež mesta Košice má dlhoročné skúsenosti v organizovaní súťaže Literárne Košice určenej mladším žiakom. Teraz sa rozhodla hľadať mladé literárne talenty novým projektom zameraným na študentov stredných škôl.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**

Foto **archív KMK**

Skúseností s hľadaním literárnych talentov majú v knižnici pomerne dosť. Už od roku 1995 pravidelne vyhlasujú súťaž Literárne Košice, určenú žiakom 5.-9. ročníka základných škôl a prvého stupňa osemročných gymnázií. „Každoročne sa nám prostredníctvom súťažných prác v poézii a próze zapájajú mladé talenty z celého Slovenska. Dokonca chodia príspevky až z Báčskeho Petrovca v Srbsku, ktorý je kultúrnym a vzdelávacím centrom vojvodinských Slovákov,“ hovorí Kamila Prextovej,

riaditeľka Knižnice pre mládež mesta Košice. „A preto, keď prišla ponuka košického Rotary Klubu, rozbehnúť spoločne novú súťaž a podporiť tak rozvoj talentov i medzi staršími žiakmi, ani na chvíľu sme nezaváhali.“

Knižnica novú súťaž s príznačným názvom Via Litera po prvýkrát vyhlásila na jeseň roku 2021. Tento rozbiehajúci sa literárny projekt dáva priestor odhaliť talenty medzi staršími žiakmi, študentmi stredných škôl. „Zapojiť sa môžu študenti stredných škôl a rovnako stu-

denti druhého stupňa osemročných gymnázií. Prvý ročník súťaže bol pre nás taký komplikovanejší a možno z našej strany aj opatrnejší. Bolo tomu tak najmä vzhľadom na kovidové opatrenia. Obávali sme sa, že sa nám nepodarí včas skontaktovať so školami a pedagógmi, prostredníctvom ktorých študentov prioritne oslovujeme. To bol aj dôvod, prečo sa prvýkrát mohli zapojiť výhradne košickí študenti. V roku 2022 už ale ideme za hranice nášho mesta a rozširujeme okruh súťažiacich o študentov z prešovských škôl,“ uvádza k zmene jednej zo základných podmienok Kamila Prextová.

Súťaž je organizátormi venovaná pamiatke Petra Raševa, výborného herca a nadaného režiséra. Bol jedným zo zakladajúcich členov Rotary Klubu a verejnosti známy z novembrového diania roku 1989 a fungovania hnutia Verejnosť proti násiliu. „Naším hlavným cieľom je v prvom rade osloviť študentov, aby rozvíjali svoj spisovateľský talent. Zároveň si však chceme uctiť pamiatku takej výnimočnej osobnosti akou bol Peter Rašev, ktorý sa narodil v Prešove, ale žil a tvoril v Košiciach,“ riaditeľka knižnice tým zároveň vysvetľuje, prečo súťaž prebieha práve v týchto dvoch mestách. „Via Litera má poskytnúť priestor na prezentáciu názorov mladých ľudí na aktuálne témy a dianie. Minulý rok sme sa cez tému KULTeen, dozvedeli ako kultúra a umenie dokážu ovplyvňovať životy mladých ľudí v meste. Témou druhého ročníka bude Sloboda a jej podoby. Veríme, že sa študenti rozhodnú o svoje názory a predstavy s nami podeliť. Aby sme sa dozvedeli čosi viac o tom, ako si dnešná mladá generácia slobodu predstavuje a čo pre nich znamená. Určite nás tiež zaujíma, či ich názory na slobodu korešpondujú s predstavami druhých a či si myslia, že ľudstvo dokáže slobodu zvládaf.“

Keďže motivácia nikdy neuškodí, spoluorganizátori Rotary Klub Košice a knižnica ponúkajú autorom víťazných prác možnosť získať

zaujímavé ceny. „Aby sme talenty odmenili ponúkame okrem hlavnej ceny Petra Raševa poukážky na nákup kníh v celkovej hodnote 500,- €. Ďalej je tu možnosť získať voľné vstupenky na predstavenia Štátneho divadla Košice a prezentácia víťazných príspevkov na slávnostnom vyhlásovaní výsledkov v podaní známych košických hercov. Pohrávame sa i s myšlienkou, že ak zvíťazí dráma, mohli by ju študenti štátneho konzervatória spracovať ako inscenáciu. Dúfame, že začínajúcich autorov nami ponúkaná štartovacia pozícia pre ďalšiu umeleckú kariéru dostatočne osloví,“ dodáva Kamila Prextová s tým, že súťaž potrvá do 31. októbra 2021 a všetky dôležité informácie budú dostupné na webových stránkach vyhlasovateľov súťaže www.kosicekmk.sk a www.rotarykosice.sk. ■



Čierne dukáty



Koncom 15. storočia bol majiteľom Bojnického zámku Ján Korvín, ktorý ho dostal do daru od svojho otca, kráľa Mateja. Krásne prostredie, príjemné podnebie a liečivé kúpele boli magnetom, ktorý lákal do Bojníc aj samotného kráľa. Kúpele mali už v tej dobe zvučné meno a dobrý chýr. Vďaka tomu v Bojniciach často pobývali vznešené návštevy, ktoré si tu prichádzali oddýchnuť a utužiť svoje zdravie.

Škrvrnou na dobrom mene Bojnického hradu bol kastelán Peter Póky. Tento krutý muž sa správal, akoby hrad patril jemu. Zneužíval dôveru mladého hradného pána a jeho manželky a za ich chrbtom tvrdo zdieral poddaných aj návštevníkov. Svoje konanie obhajoval tým, že musí zabezpečiť blahobyt pre svojho pána. V skutočnosti sa staral najmä o svoj prospech a nahonobené dukáty potajme ukladal do vlastných truhlíc.

Jedného dňa prišiel do chýrnych kúpeľov na smrť chorý starec. Chcel uľahčiť svojmu trápeniu a vykúpať sa v liečivom prameni. Kastelán si však liečivý prameň privlastnil a starca do kúpeľov nechcel pustiť. Trval na tom, že za kúpeľ musí starec draho zaplatiť. Darmo ho starec prosil, darmo sa zaprisahával, že je ťažko chorý a kúpeľ je jeho posledná nádej, kastelánovo srdce zostalo tvrdé. Starcovi nemilosrdne odkázal: „Bez zaplatenia ani na krok!“

Po týchto kastelánových slovách starec zastonal a na mieste skonol. Ešte predtým však vyriekol strašný orlie: „Preklínam ťa, kastelán! Nech sa tvoje čierne dukáty premenia na kameň a ty sám nech zhynieš rukou kata pred očami tých, ktorých si ponižoval!“

Na smrť vystrašený kastelán rýchlo utekal do najvyššej hradnej veže, aby skontroloval truhlice plné nakradnutých dukátov. Keď ich otvoril, dukáty sa premenili na okrúhle kamene. Kastelán v zúfalstve vysypal kamene z truhlíc do hradnej priekopy, aby sa zbavil starcovho prekliatia. Darmo sa však snažil, darmo chcel uniknúť, svojmu osudu neušiel. Starcova kliatba sa naplnila. Za svoje podlé činy a úklady proti svojmu pánovi bol kastelán spravodlivo odsúdený a verejne popravený na námestí sv. Juraja v Budíne.

Úryvok z knihy *Z babičkinej truhlice, Tajomstvá slovenských hradov* z dielne



www.ClassSLOVAKIA.sk

Spoznávajte slovenské hrady a ich históriu prostredníctvom pútavých povestí, ktoré si môžete vypočuť na našom kanály na YouTube



ClassSLOVAKIA.sk



„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.“

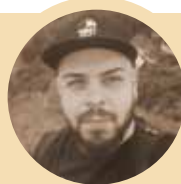
PaedDr. Alžbeta Sniežko (Bojková), PhD.
historička-didaktička
Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



Bojnický zámok

„Dávam do pozornosti novú knižku, ktorú som si zaobstaral. Knižka sa volá *Z babičkinej truhlice, Tajomstvá slovenských hradov*. Je venovaná predovšetkým deťom. Nájdu 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



CHRLIČE

Kdekoľvek sa pri našej katedrále postavíte, keď sa pozriete hore, zazriete ako z nej trčia príšery. Práve takú podobu majú chrliče dažďovej vody. Tie majú svoju jasnú praktickú funkciu, ktorá sa javí ešte zrejmejšou počas dažďa, keď priamo z ich papúľ vyteká voda. Tá je zo strechy Dómu sv. Alžbety dômyselne zvedená práve do týchto fantastických zvierat.

Text MILAN KOLCUN

Foto LENKA ŠINGOVSKÁ

Chrliče sú spodobené ako škaredé príšery. Čím horšie vyzerajú, tým lepšie. V stredoveku si totiž takto predstavovali diablov. Verilo sa, že keď zlý duch zbadá svoju podobu, tak už nie je schopný nikomu uškodiť, keďže sa sám sebe javí ako rozpoznaný, odhalený. (Čosi podobné sa stáva i človeku ráno, keď sa zočí v zrkadle. Ako keby mu aj ubudli nejaké sily.)

No chrliče majú aj svoju filozofickú interpretáciu. Gotika čoby štýl, v ktorom je postavený Dóm sv. Alžbety, je o vertikalitě, všetky gotické okná či veže sú vysokánske, štíhle, zvislo pretiahnuté. Chrliče však narúšajú túto zvislú harmóniu tým, že sú just vodorovné.

A ešte jedna legenda, nám napovedá, ako vznikli chrliče. Podľa nej sv. Roman zvířazil nad drakom, ktorý v 6. storočí sužoval mesto Rouen. Jeho ostatky potom nechal hodiť do ohňa. Tie časti, ktoré však bežne chrliči

oheň, boli naňho zvyknuté a nezhořeli, a tak ich umiestnili na hradby mesta. Odtiaľ sa neskôr prevzali ako symboly diabla na gotické kostoly.

Na košickej katedrále je takmer každý chrlič iný. Vytesali ich síce počas rekonštrukcie Dómu koncom 19. storočia, ale robili to podľa pôvodných stredovekých. Kozmonaut (no keď sa lepšie pozriete rytier) drží za nohu nejakú šelmu, inde niekto má kopytá, netopierie krídla či leviu hrivu.

Pri pohľade na južnú vežu badáte aj jediný chrlič na katedrále, ktorý nie je kombináciou rôznych zvierat, ale predstavuje škaredú ženu s fľašou v ruke. Podľa povesti ide o manželku staviteľa chrámu, ktorá bývala večne opitá. Manžel sa z pomsty rozhodol spodobiť ju ako chrlič na veži, nech každý vidí, čo on doma má. Žena, napriek tomu, že alkoholička, to tým pádom dotiahla dosť vysoko. ■

Potulky mestom Košice – každý prvý víkend v mesiaci. Spoznávajte Košice veselo a popularizačne len za hodinku.

NAJBLIŽŠIE TÉMY

7.-9. októbra: Tajomstvá verejného cintorína

4.-6. novembra: Dóm svätej Alžbety

2.-4. december: Vitráže Dómu sv. Alžbety

7.-8. januára: Židovské Košice

Informácie o časoch a miestach začiatkov turnusov

www.potulka.sk



RODINKA KNIHOBÚDOK SA ROZRASTÁ: POTEŠIA ČITATEĽOV V JASOVE I POPROČÍ

Zaregistrovali ste už zážitkové knižobúdky, ktoré sa rozmohli v Košiciach vďaka občianskemu združeniu Class Slovakia? Postupne sa dostávajú už aj za hranice metropoly východu. V týchto dňoch totiž ich „rodinku“ obohatia dva nové prírastky v podobe knižobúdok v Poproči a Jasove, pričom z ďalšej sa už tešia v Dvorníkoch.

Text **ANDREA BERCIK**

Foto **archív LENKA ŠINGOVSKÁ**

Knižobúdky plnia funkciu malej verejnej knižnice, z ktorej si čitateľ knihu vezme a po čase ju buď vráti alebo prinesie svoje knižné poklady na výmenu. Prečítané knižky majú šancu potešiť nových nadšencov a opäť tak „oživávajú“. Projekt pod názvom „Zážitkové knižobúdky“ má pod palcom Lenka Šingovská, ktorá sa venuje mnohým aktivitám uchovávajúcim kultúrne a historické dedičstvo našich predkov. Realizáciu a výstavbu nových knižobúdok finančne podporil Košický samosprávny kraj.

„Myslím si, že knižobúdky pomáhajú zlepšovať čitateľskú gramotnosť. Vyrastá mladá generácia, ktorá uprednostňuje rýchle čítanie krátkych textov na internete. Knižobúdka nemá za cieľ učiť deti čítať, ale prinášať k nim nové podnety, podporuje v nich záujem o čítanie kníh a umožňuje im znovuobjaviť potešenie z pekného čitateľského zážitku,“ domnieva sa L. Šingovská.

Ako konštatuje, knižobúdky tiež rozširujú čitateľské horizonty, keďže mnohí z nás majú v dnešnej dobe doma skôr len skromné knižnice orientované na vybraný obľúbený žáner. „Kniha z knižobúdky môže byť príjemným osviežením našich čitateľských zvyklostí a môže nám priniesť hodnotný čitateľský zážitok.“

UŽ ICH BUDE DESAŤ

Dôležitým faktorom je však tiež rozvíjanie štedrosti u detí, ktoré sa darovaním svojich prečítaných knížiek nenásilne učia filozofii „dať veciam druhú šancu na život“. Zároveň

knižobúdky vytvárajú akýsi verejný priestor pre stretávanie sa a rozhovor.

V čase publikovania článku bolo na území Košíc zrealizovaných sedem knižobúdok. V mestskej časti Staré mesto sú umiestnené zatiaľ tri – Park Angelinum, pri Tip Tope, Tyršovo nábrežie. V obci Ťahanovce pri zastávke MHD záujemcovia nájdu jednu knižobúdku. Ďalšia sa nachádza na detskom ihrisku na Lomonosovovej ulici v mestskej časti Košice – Juh. Dve knižobúdky boli osadené aj na sídlisku KVP – Cottbuská ulica za kostolom, Docárov park. Mimo územia Košíc je jedná zážitková knižobúdka v Dvorníkoch. ■



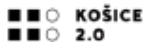
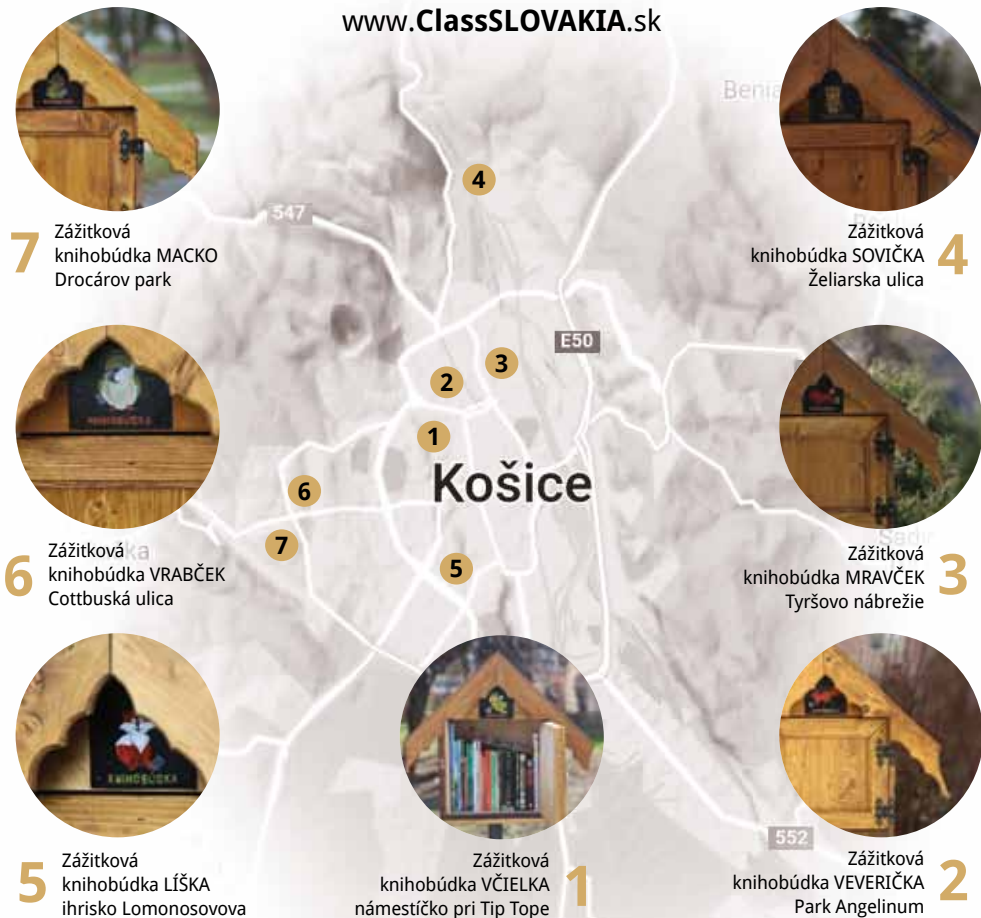
**ZÁŽITKOVÉ KNIHOBÚDKY
V JASOVE A POPROČÍ**

**Projekt je spolufinancovaný
Košickým samosprávnym krajom**

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.

Lenka Šingovská - vydavateľka



Hlavnou 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-

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. ■





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

info@ClassSLOVAKIA.sk
Tel: +421 904 462 750

www.ClassSLOVAKIA.sk
www.facebook.com/ClassSLOVAKIA.sk
www.instagram.com/ClassSLOVAKIA.sk

RODINA A ZDRAVIE

SEPTEMBER - OKTÓBER 2022

AKO POMÔČť DEŤOM UDRŽAŤ
SI V ŠKÔLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?

KTORÝ VITAMÍN JE
PRE VAŠE ZDRAVIE
NAJKLÚČOVEJŠÍ?

FAREBNÝ DOMOV

DETSKÁ IZBA ŠKOLÁKA

VESELÁ JESEŇ
NIELEN V ZÁHRADE

HALOTERAPIA

TERAZ JE SPRÁVNÝ ČAS
PRE MULTI LEVEL MARKETING



INTERNETOVALEKAREN.EU

**NAJLACNEJŠIA LÉKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

DOKTORKA SIRUPOVÁ S PRÍCHUTOU

BIELEJ ČOKOLÁDY A VANILKY
100 ML



~~5,94 €~~
4,20 €

DOBŘE ZO SLOVENSKA COLOSTRUM S ACEROLOU

PRE DETI
30 G



~~21,95 €~~
15,99 €

RESPIRÁTOR FFP2

DETSKÝ MIX
10 KS



~~15,00 €~~
5,90 €

LIQUIDO DUO FORTE ŠAMPÓN PROTI VŠIAM 200 ML

+ SÉRUM 125ML + HREBIENOK
+ ČAPIKA ZADARMO



~~14,70 €~~
11,99 €

VIRUSEPT DEZINFEKČNÝ GÉL

NA RUKY
125 ML



~~6,11 €~~
2,99 €

ANTIGÉNOVÝ CERTIFIKOVANÝ TEST

ZO SLÍN NA COVID-19
1 KS



~~4,34 €~~
3,08 €

NUROFEN RAPID 400 MG

LIEK OBSAHUJE LIEČIVO IBUPROFÉN
30 KAPSÚL



~~6,70 €~~
4,04 €

BIOTUSSIL PERORÁLNE KVAPKY

NA VNÚTORNÉ POUŽITIE
100 ML



~~8,31 €~~
1,93 €

GOLD-VIT D3 + K2

POTRAVINOVÝ DOPLNOK
30 TABLIET



~~11,20 €~~
7,07 €

TOP GREEN PSYLLIUM

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
300 G



~~7,24 €~~
5,91 €

BIOMEDICA MARINE KOLAGEN DRINK

DRINK S PRÍCHUTOU MARACUJA
30 VREČUŠOK



~~41,28 €~~
24,42 €

PURE ENERGY BOMBY DO KÚPEĽA

LEVANDULA
250 G



~~4,09 €~~
3,80 €

PRI ZAKÚPENÍ 3 ks Doktor Sirup získate...



...bezkontaktný
TEPLOMER
ZADARMO!



Infračervený
bezkontaktný
TEPLOMER!

AKO POMÔČŤ DEŤOM UDRŽAŤ SI V ŠKÔLKE ČI ŠKOLE ZDRAVIE?



Máte hlavu v smútku, pretože váš anjelik začal sotva chodiť do škôlky či školy a už je chorý? Trasiete sa pri predstave, že sa to bude neustále opakovať? S istou mierou chorľavosti pri nástupe do kolektívu treba rátať, no malému telíčku sa dá aj pomôcť, aby bolo odolnejšie a silnejšie v boji proti bacilom.

Text **MIROSLAV HRUŠKA**, internetovalekaren.eu

Najhoršie zvládajú novú situáciu najmenšie deti, čiže troj-štvorroční škôlkári, pre ktorých je odrazu všetko úplne nové. Negatívne na ich zdravie vplyva okrem zhoršeného jesenného počasia aj stres z odlúčenia od mamy či stret s deťmi z iného sociálneho prostredia. Pediatri tvrdia, že normálne je mať dieťa choré približne štyrikrát do roka, pričom medzi chorobami zaraďujú aj bežnú nádchu. Všetko viac je už stav, ktorý je nevyhnutné riešiť.

Nepomôže nám preto horekovať, oveľa prínosnejšie je pripraviť sa na komplikovanejšiu situáciu a čo najviac predchádzať najhoršiemu. Ľudia z praxe kladú vysoký dôraz napríklad na takú banálnu skutočnosť, akou je schopnosť dieťaťa dokázať si vyfúkať nos. Inak mu totiž začnú zatekať hlien, objaví sa kašeľ a choroba je na svete. Aj priamo v materských školách sa snažia zodpovední robiť pre „malkáčov“ maximum. Dohliadajú na pravidelné umývanie rúk, dostatočný príjem tekutín, vyváženosť stravy, pobyt na čerstvom vzduchu v primeranom oblečení.

Rodičia však môžu prispieť nemalou mierou k zlepšeniu kondície svojich ratolestí. Ideálne je dopriať svojim najmilším výživové doplnky ako rôzne probiotiká, prípravky z echinacey či hľivy ustricovej, ale aj vitamíny A a C a minerály ako zinok. Veľmi dôležitá a často krát podceňovaná je aj imunita, ktorej základom a takzvaným štartom imunoglobulín-ov je jednoznačne kolostrum, mladzevo materského mlieka cicavcov. Tvorí sa pred a po pôrode a je to vlastne prvé materské mlieko, ktoré okrem prirodzenej formy, môžeme konzumovať vo forme doplnku výživy v kapsuliach, kde šetrným spracovaním zachováame jeho účinné látky. V takejto forme je to väčšinou kravské a kozie. Veľký význam majú tiež psychická pohoda, hygiena a pravidelné otužovanie. Klásť dôraz je potrebné aj na to, aby sme doma zbytočne neprekurovali interiér a dbali na zvlhčovanie vzduchu. Najväčším priestupkom rodičov je posielat

do kolektívu nedoliečené dieťa. Nielenže tým ohrozuje všetkých ostatných, ale aj samotné je náchylnejšie na opätovnú nákazu vírusovou alebo bakteriálnou infekciou.

Veľkým problémom je tiež nadmerné užívanie antibiotík. Keďže pôsobia len proti baktériám, pri vírusových ochoreniach je ich užívanie zbytočné. Bežné ochorenia detí v predškolskom a školskom veku sú pritom až v 80 percentách prípadov vírusového pôvodu!

Aby choroby vaše dieťa čo najviac obchádzali, dodržiavajte nasledovné:

- ak je to čo len trochu možné, deti do troch rokov by ste nemali umiestňovať do kolektívu
- choré dieťa treba poslať do kolektívu až po úplnom doliečení
- dbajte na zdravú a pestrú stravu dieťaťa
- skúste dieťa otužovať
- dozrite, aby malo dostatok pohybu
- neprekurujte dom či byt, zvlhčujte vzduch
- v čase chrípkovej epidémie sa vyhýbajte nákupným centráam a miestam s množstvom ľudí
- zväzte očkovanie proti chrípke a pneumokokom
- zvýšte príjem vitamínov

Detická imunita je nesmierne krehká a je potrebné starať sa o ňu ako o tú najvzácnejšiu rastlinku. Na prvý pohľad nemusíme dodržiavať žiadne mimoriadne zásady, no verte, že každá jedna z nich má obrovský význam pri pestovaní zdravia vášho dieťaťa.

ZLATOM VYVÁŽENÝ SPÁNOK

Najmenšie detičky by mali dokopy spať až 15 hodín, jeden až trojročné deti potrebujú 12 až 14 hodín spánku a pre deti od štyroch do dvanástich rokov je nevyhnutných 10 hodín oddychu. V opačnom prípade dochádza k oslabeniu imunity. Okrem samotnej dĺžky spánku je však veľmi dôležitá aj jeho kvalita. Dbajte na to, aby deti nekonzumovali pred spaním ťažké jedlá a nepozerali televíziu.

KVALITNÁ STRAVA

Takmer 80 percent imunitných buniek sa nachádza v črevách, preto je zrejmé, že to, čo konzumujeme, má zásadný vplyv na našu imunitu. Ideálne je dbať na pestrú a vyváženú stravu a vyhnúť sa zbytočným cukrom. Najvhodnejším nápojom pre deti je čistá voda.

DOPLNKY VÝŽIVY

Nič samozrejme nedokáže nahradiť kvalitnú a vyváženú stravu, no ak svojim ratoľstami doprajete aj vitamíny či minerály formou doplnkov výživy, určite to nebude krok vedľa. Ideálne je „posvietiť si“ hlavne na vitamín C a rovnako nesmierne dôležitý je aj takzvaný snečný vitamín D3, ktorý sa tvorí len zo slnka a toho je v jesennom a zimnom období pomeň. Vitamín D3 s vitamínom C je základným kamenom našej imunity a prispieva jej tvorbe. Nesmieme zabúdať, ani na vápnik dôležitý pre zdravý vývoj a rast kostí a zubov.

HÝBME SA

Viacere vedecké štúdie potvrdili, že pravidelné cvičenie zvyšuje počet prirodzených protilátok u dospelých aj detí. Nič netreba preháňať, úplne postačí, ak sa bude vaše dieťa intenzívnejšie venovať nejakému pohybu pol hodinky denne. Ideálne je cvičiť vonku.



Kalciový sirup

Výživový doplnok s príchutou jahôd s vanilkou. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumpfosfátu s lecitínom), vitamín K2, vitamín D3 a vitamín C.



AJ ZIMA, AJ SLNIEČKO

Ideálne je jemne deti otužovať vlažnou vodou, extrémny sú skôr kontraproduktívne. Nebojte sa tiež chodiť s deťmi na prechádzky v zime, mraze či sychravom počasí. A čo sa týka slniečka, bez neho, čiže pri nedostatku vitamínu D, máme až o 40 percent vyššiu šancu, že prechladneme.

STRES VEDIE K CHOROBE

Ak dieťa nie je v pohode, necíti sa byť milované a niečo ho trápi, automaticky to prispieva k zhoršeniu jeho imunitného systému. Doprajte preto svojim najmilovanejším dostatok prejavov lásky a záujmu. ■



Kolostrum

Výživový doplnok s obsahom kolostra je pripravený šetrným spracovaním kravského kolostra. Výrobca garantuje overený pôvod zo špeciálne vybraných, úplne zdravých kráv ako aj ohľaduplné zaobchádzanie so zvieratami behom chovu. Produkt obsahuje presne definované množstvo účinných látok (min. 40% imunoglobulínov G). Obsahuje protilátky, množstvo imunitných a rastových faktorov.

KTORÝ VITAMÍN JE PRE VAŠE ZDRAVIE NAJKĽÚČOVEJŠÍ?



Dovolím si tvrdiť, že drvivá väčšina z Vás by odpovedala jednoznačne vitamín C. Napriek tomu, že z odborného hľadiska rozhodne nedelíme vitamíny na tie, ktoré sú pre nás dôležitejšie a tie, bez ktorých si naše telo hravo poradí, vitamín C má medzi širokou verejnosťou skutočne povesť uznávanej celebrity a v lekárni patrí medzi najskloňovanejšie pojmy či je leto a či zima. Veď každý z nás po ňom nepochybne siahol viac než raz za život. Vyzerá to tak, že bez vitamínu C sa jednoducho nezaobídeme. A viete čo? Skutočne nie.

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

Vitamín C, teda kyselina askorbová, je pre ľudský organizmus nenahraditeľná látka. Hoci si ho väčšina populácie spája primárne s jeho priaznivým vplyvom na imunitný systém a teda po ňom siahajú najmä v období výskytu prechladnutí či chrípok, je to len malá kvapka v oceáne uplatnenia vitamínu C v prospech nášho zdravia. Hrá dôležitú úlohu pri tvorbe hormónov či neurotransmitterov, ktoré pôsobia na funkcie celého tela. Taktiež pozitívnym spôsobom vplýva na mieru vstrebávania a využívania železa v organizme. Základom pre priam neuveriteľné schopnosti tohto vitamínu sú jeho antioxidantné vlastnosti. Významné miesto v patogenéze nespočetného množstva ochorení ma totiž oxidačný stres, ktorý vzniká, keď v organizme nastane prebytok tzv. reaktívnych foriem kyslíka (tiež známych ako voľné radikály) a zároveň nedostatok antioxidantov, ktoré by tieto zlúčeniny odstraňovali. Ide o nepriaznivý stav, akýsi

začarovaný kruh, kedy sa jeden voľný radikál stabilizuje vytvorením druhého. Oxidačný stres sa následne viac prehľbuje a na jeho odstránenie sa spotrebúva čoraz viac a viac antioxidantov, čím dochádza k ich nedostatku. Táto nerovnováha následne ústi do celého radu patologických stavov. Práve vitamín C je jedným zo silných antioxidantov, ktorého deficit si aj vďaka znečistenému životnému prostrediu, ktoré si sami (proti sebe) vytvárame, skutočne nemôžeme dovoliť.

Čo sa spomínanej imunity týka, vitamín C priaznivo pôsobí na zložky vrodenej ako aj získanej imunity. Chráni bunky imunitného systému pred voľnými radikálmi a zároveň je nevyhnutný pre správne fungovanie mnohých týchto buniek, ba dokonca dokáže zosilňovať ich vlastné schopnosti a reakcie voči patogénnym mikroorganizmom. Zároveň podporuje ich tvorbu alebo dokonca predlžuje ich životnosť. Nie nadarmo sa začalo

podávanie vysokých koncentrácií tohto vitamínu využívať aj u onkologických pacientov. V súčinnosti s ovplyvnením tvorby ako aj samotnej kvality kolagénu zlepšuje vitamín C integritu kože, ktorá takto môže uplatňovať svoju bariérovú funkciu a prispievať k imunitnej ochrane organizmu pred vstupom potenciálne škodlivých činiteľov. Na druhej strane vitamín C tlmí nadmernú aktiváciu imunitného systému, čím ochraňuje tkanivá pred poškodením či prejavmi alergických reakcií.

Antioxidačné pôsobenie vitamínu C sa týka aj chronických zápalov v pohybovom systéme. Je nezastupiteľný pri tvorbe kolagénu ako aj pre správne vlastnosti spojivového tkaniva. Vďaka vychytávaniu voľných radikálov a ovplyvňovaniu imunitných buniek, pomáha tento vitamín chrániť chrupavku, čo je základom úspešnej liečby mnohých chronických zápalových ochorení kĺbov. Kolagén syntetizovaný za prítomnosti vitamínu C sa zúčastňuje procesov hojenia či už kože alebo aj tkanív pohybového aparátu. Nové výskumy dokonca ukazujú, že existuje súvislosť medzi nedostatkom tohto vitamínu a vnímaním bolesti. Postupne pribúdajú dôkazy o tom, že podávanie vyšších dávok vitamínu C pri určitých chronických bolestivých stavoch (napr. u onkologických pacientov) má preukázaný analgetický efekt.

Oxidačný stres ide ruka v ruku s rozvojom aterosklerózy, najväčšieho nepriateľa našich ciev, ktorý stojí za väčšinou kardiovaskulárnych chorôb. Preto nie je prekvapením, že dlhodobý nedostatok vitamínu C má negatívny dopad na zdravie ciev, ktorých výstelka sa poškodzuje, rozvíja sa ateroskleróza a dokonca sa naruša aj metabolizmus tukov.

Je všeobecne známe, že vitamín C je viac než potrebný aj pre našu psychickú pohodu. Zmierňuje prejavy stresu, bez ktorého si už snáď ani nevieme predstaviť svoje dni, napriek tomu, že vieme, čo nám pri jeho dlhotrvajúcom pôsobení hrozí. Vyššie dávky vitamínu C sú tiež vhodné pri stavoch vyčerpania či pocite „vyhorenia“.

Z uvedeného je zjavné, že vitamín C je taký

naš malý hrdina. Prečo potom väčšina z nás trpí jeho deficitom? Rastliny a takmer všetky zvieratá okrem napr. morských prasiatok si vitamín C dokážu sami vytvárať. V tomto ohľade sa však človek musí postaviť do skupiny morských prasiatok, lebo ani naše telo nemôže kyselinu askorbovú syntetizovať. Sme teda odkázaní na jeho príjem zo stravy, no všetci vieme, ako to je so zodpovednosťou človeka voči vlastnému zdraviu... Navyše si treba uvedomiť, že ak prekonávame nejaké zdravotné ťažkosti alebo trpíme chronickým ochorením, vitamín C v našom tele je naplno využívaný a rýchlo to s ním ide dole vodou, preto je nutné cieľene myslieť na jeho patričné dopĺňanie. Dokonca aj zvieratá schopné vytvárať vitamín C, sa v čase stresu či choroby nastavujú na režim jeho vyššej syntézy. Výrazne ohrozenou skupinou sú teda ľudia vystavení nekvalitnej strave, starší ľudia, rizikovým faktorom je prítomnosť chronických zápalových a metabolických ochorení, recidivujúcich a chronických infekcií, psychická a fyzická záťaž, obdobie rekonvalescencie po zraneniach a operáciách či tehotenstvo. Kapitoulou sami o sebe sú fajčiari, ktorých potreba vitamínu C je takmer trojnásobne vyššia než u nefajčiara. Hladiny tohto vitamínu znižujú aj niektoré liečivá, napr. hormonálna antikoncepcia, diuretiká používané pri liečbe kardiovaskulárnych chorôb či cytostatiká pri onkologických ochoreniach. Nedostatok vitamínu C sa v dnešnej dobe už nezvykne prejavovať ako typický skorbut, kedy ide o fatálny deficit, ako tomu bolo v minulosti u námorníkov či pirátov, ktorí po niekoľkomesačnom nedostatku rastlinnej stravy umierali na masívne krvácanie, infekcie, rozpad kože a zlomeniny kostí. V súčasnosti ide skôr o dôsledky prejavujúce sa formou rozvoja kardiovaskulárnych porúch, náchylnosťou k infekciám, zlým hojením rán, psychickými ťažkosťami a môže vyústiť až do onkologických stavov.

Ako je známe, ľudský organizmus si nevytvára zásoby vitamínu C, preto vznikol dojem, že nie je možné sa ním predávkovať.

To však nie je celkom pravda, pretože aj dlhodobé užívanie neadekvátne vysokých dávok vitamínu C má svoje tienisté stránky v podobe bolestí hlavy, nespavosti, tráviacich či metabolických ťažkostí.

Ak ide o odporúčanú dennú dávku pre dospelého človeka, dostávame sa k trochu paradoxnému bodu. Odporúčaná denná dávka sa líši nielen podľa toho, či ide o novorodenca alebo dospelého, muža či ženu, ale aj podľa toho, kto odporúčanie vydal, keďže aj medzi samotnými vedcami a výskumníkmi stále prebieha ohľadom tejto témy živá diskusia. Vo všeobecnosti platí, že odporúčaná denná dávka vitamínu C pre zdravého dospelého človeka sa pohybuje okolo hodnoty 100mg na deň. Vyššie dávky závisia od klinického profilu daného jedinca, čo znamená, že ich šije zdravotnícky vzdelaný odborník konkrétnemu pacientovi na mieru podľa jeho stavu a vlastných skúseností.

Ak si k optimálnej hladine vitamínu C chcete pomôcť prírodnou cestou, najlepšou voľbou je čerstvé, minimálne spracované ovocie a zelenina. Medzi najviac „vycéckované“ patria citrusy, šípky, čierne ríbezle, zemiaky (pozor – nešúpať!), paradajky, kapusta, ružičkový kel či brokolica. Treba si však dávať pozor na skladovanie a úpravu týchto potravín, keďže vitamín C je citlivý na teplo, vlhkosť a vzduch, k jeho stratám dochádza dokonca aj pri strúhaní či mixovaní, a to pomerne rapídne. Ak je to nutné, je vhodné suroviny bohaté na tento vitamín rýchlo zahriať na vyššiu teplotu a takto pomaly pripravovať, čím sa straty minimalizujú. Ak vychádzame z predpokladu, že zo stravy nedokážeme denne prijať dostatočné množstvo tohto vitamínu, na trhu sa nachádza široká škála farmaceutických prípravkov, ktorými doplníme jeho chýbajúce množstvo. Samovoľne sa dopováť megadávkami v klasických perorálnymi doplnkoch výživy býva zbytočné, pretože pri opodstatnenej potrebe vyšších dávok je vhodné zvoliť formu vitamínu C, ktorá zabezpečí patričnú biologickú dostupnosť tohto vitamínu, čo obyčajné alebo šumivé tablety

nedokážu zabezpečiť a väčšina dávky odíde z tela močom von.

Ako som tvrdila v úvode tohto článku – to, aby sa na nás v sychravom období nenalepil „soplík“, je len špičkou ľadovca všetkých pozitív, ktoré nám vitamín C prináša. Ťahá za nitky v celom rade životne dôležitých oblastí a dokonca aj tam, kde by to od neho nikto nečakal. A práve preto ho pokojne môžeme nazývať šedou eminenciou nášho zdravia. ■



Gold-Vit C 1000 Forte

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



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ



RECEPT

FOCACCIA: NADÝCHANÁ ALTERNATÍVA CHLEBA

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Stačí zľahka zmiešať štyri ingrediencie a nechať cesto odpočívať v chladničke 18 až 48 hodín. To je kľúč k nadýchanému chlebovému cestu.

Zmiešame múku (4 hrnčeky), sušené droždie (2 lyžičky), soľ (2 lyžičky) a vodu (2 hrnčeky, v prípade potreby pridávame, aby sme získali dobre hydratované cesto) v mise. Cesto polejeme olivovým olejom, aby nevyschlo, misu prikryjeme a odložíme do chladničky na 18 až 48 hodín.

Pripravíme si vhodný plech na pečenie s vyššími okrajmi. Vystelieme ho papierom na pečenie, ktorý potrieme olivovým olejom. Premiestnime nakysnuté cesto na pripravený plech a prstami cesto rozťaháme a vytvarujeme podľa tvaru plechu. Necháme cesto takto odpočívať ďalšie 2 až 4 hodiny. Potom cesto potrieme olivovým olejom, posypeme rozmarínom a hrubozrnnou soľou. Ak je priestor a čas na kreativitu, pomocou cibule, petržlenovej vňate, olív, paradajok či papriky vytvoríme kvetinové vzory na povrchu cesta. Ingrediencie postupne vtlačáme do cesta. Na záver prsty postupne vtlačáme do cesta a vytvárame tak jamky s rozstupom 2 až 2, 5 cm. Po tomto kroku ihneď vkladáme plech do predohriatej rúry, v opačnom prípade by sa jamky zliali, a pečieme pri teplote 200 stupňov celzia 20 až 30 minút. V polovici pečenia cesto pokropíme vodou.

Práve ste zistili, že sa vám doma minul chlieb alebo k vám príde neohlásená návšteva? Focacciu môžete pripraviť aj v zrýchlennom procese, ktorý trvá od začiatku prípravy až do servírovania spolu 3 hodiny. Zmiešajte ingrediencie a cesto nechajte kysnúť 1,5 až 2 hodiny pri izbovej teplote. Pokračujte v postupe podľa receptu s tým, že druhé kysnutie bude trvať iba 30 minút. ■

DARY ZE ZEMĚ

Himalájska soľ



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

Ľan hnedý BIO



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

Tekvicové semienka BIO



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

Slnečnicové semienka BIO



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

produkty Dary zeme nájdete na

www.internetovalekaren.eu



TIPY PRE VÁŠ INTERIÉR

FAREBNÝ DOMOV

Farby sú prirodzenou súčasťou nášho života a je nesporné, že nás ovplyvňujú psychicky aj emocionálne. Veľkou mierou vplývajú na naše telesné aj duševné pocity. Vhodne zvolenými farbami vo svojom byte či dome môžeme dosiahnuť pocit pohody, bezpečnosti, spokojnosti, uvoľnenia a radosti.

Text **MARTINA RUSNÁKOVÁ**

Vplyv farieb na psychiku a zdravotný stav človeka boli známe už v starovekom Grécku, Egypte, Indii a Číne, kde sa využívali na liečbu rôznych ochorení. Dnes sa tieto poznatky opierať a chromoterapia, ako sa liečenie farbami nazýva, patrí k alternatívnym liečebným postupom súčasnej medicíny. Naučte sa aj vy hovoriť jazykom farieb, aby vám prinášali čo najväčší osôh.

PÔSOBNIE FARIEB V INTERIÉRI

Vhodne zvolené farby vášho domova dokážu vytvoriť prostredie, ktoré bude vyjadrovať váš temperament a pozitívne ovplyvňovať vašu psychiku. Farby dodajú vášmu interiéru špecifickú atmosféru, ktorá bude plne odrážať vašu osobnosť. Navyše vám dovoľia pohrať sa s priestorom, ktorý je možné pomocou farieb opticky zväčšiť či zmenšiť, zvýšiť

či znížiť, prežiarť či stlmiť. Farbami môžete dokonca komunikovať s okolím - môžete ľudí priťahovať, alebo ich vystríhať. Výber farebného odtieňa sa síce riadi určitými zásadami, ale v prvom rade by ste sa mali riadiť svojimi pocitmi - ide predovšetkým o to, aby ste sa doma cítili príjemne.

BIELA FARBA

Vo svojej podstate by sme ju za farbu ani nemali považovať, pretože je neutrálna. Symbolizuje čistotu, nevinnosť a úprimnosť, ale i slobodu a nezávislosť. Majú ju radi ľudia vyrovnaní, sebavedomí a otvorení. V našej kultúre je biela často používaná ako základný náter na steny, pretože je pôsobivá a vytvára neutrálne pozadie pre nábytok, podlahové krytiny a iné doplnky. Je to však monotónna farba, ktorá môže spôsobiť únavu a smutnú náladu. Pre niektorých ľudí môže byť dokonca rušivá, nakoľko zvýrazňuje nečistotu.

KRÉMOVÁ FARBA

V interiéri pôsobí neutrálne a je mnohostranne využiteľná, jej prevaha však môže vyvolať pocit nudy. Má mierne utlmujúci účinok a môže nepriaznivo pôsobiť na proces učenia, preto sa jej voľba do detskej či študentskej izby nemusí vždy vyplatiť.

ŽLTÁ FARBA

Je farbou mysle, pretože stimuluje činnosť mozgu, vyvoláva aktivitu a odolnosť voči únave. Znamená otvorenosť svetu a praktický zmysel pre život. Je preto mimoriadne vhodná do pracovných priestorov, škôl a všade tam, kde je potrebné zvýšiť duševnú kapacitu a myšlienkovú aktivitu. Majú ju radi ľudia spontánni, plní nádejí a očakávaní. Má pozitívny vplyv na deti, pomáha utvárať pocit radosti z učenia a chuti do práce. Žltá farba v detskej izbe (napríklad na závesoch, kobercoch, stenách či plagátoch) nielen rozjasní celkovú atmosféru v miestnosti,

ale podporuje aj aktivitu, učenie a záujem o okolie. Ladí so zelenou a modrou, v kombinácii s bordovou dáva miestnosti určitú dynamiku.

RUŽOVÁ FARBA

Z psychologického hľadiska symbolizuje duševnú alebo citovú nezrelosť. Je farbou sentimentality. Ružovú majú radi ľudia romantickí a nepraktickí, ktorí chcú byť očarovaní a túžia očarovať svoje okolie. Títo ľudia často nevedia odlíšiť sny od reality a bývajú dôverčiví a zraniteľní.

Ružová farba pôsobí príjemne ako náter na steny v miestnostiach, kde vládne hluk a ruch. Pre svoje priateľské pôsobenie sa používa v terapii mladistvých a v rodinnej terapii, pretože spomaľuje činnosť srdcového svalu a zmierňuje agresivitu. ■





DETSKÁ IZBA ŠKOLÁKA

Prišiel čas, keď váš potomok začal chodiť do školy? V škole bude mať veľa nových povinností a starostí a vy s ním, pretože bude potrebné jeho detské kráľovstvo prispôbiť novým potrebám.

Text **MARTINA RUSNÁKOVÁ**

Malí prváčikovia si zvyčajne robia úlohy v kuchyni na jedálenskom stole pod dohľadom mamičky. Približne od tretieho ročníka je však z malého školáka už celkom samostatné dieťa, ktoré sa síce ešte hrá, ale už má aj svoje ambície - ako v športe, tak aj v rôznych záujmových krúžkoch. Preto potrebuje poriadny písací stôl, viac úložného priestoru na knihy do školy a na knihy vlastné, na športové potreby a tiež na obľúbené hračky.

ZARIADENIE DETSKEJ IZBY

Deti rýchlo rastú a zariadenie detskej izby by im malo minimálne niekoľko rokov dobre slúžiť. Preto sú do detskej izby ideálne zostavy, ktoré rastú spolu s deťmi. Dá sa pri nich nastavovať výška a sklon stola, pracovné dosky aj stoličky. Počiatočná vyššia investícia sa vyplatí, pretože vďaka nej budete mať postarané o zariadenie izby aj v študentskom veku vášho dieťaťa. Ak na to pri zariaďovaní

detskej izby nemyslíte, po čase budete musieť dospievajúcemu potomkovi zaobstarať nový, výškovo vyhovujúci pracovný stôl i stoličku. Na trhu nájdete pestrú ponuku kvalitného, nápaditého, kompaktného sektorového nábytku pre deti a mládež. Nápaditými zostavami nábytku a dobrým využitím miesta môžete dosiahnuť, že na pomerne malom pôdoryse izby bude mať dieťa uložené všetko, čo potrebuje do školy a ostane mu aj voľný priestor na pohyb a hry.

PRACOVNÝ PRIESTOR

S vekom rastú aj nároky dieťaťa na priestor. Základom by mala byť dostatočne veľká pracovná plocha, ktorú možno rozširovať pomocou prídavných rohov a stolíkov, vrátane stolíka pod počítač.

Školopovinné dieťa bude tráviť veľa času pri svojom pracovnom stole, preto by ste jeho správne umiestneniu v izbe mali venovať dostatočnú pozornosť. Pracovný stôl umiestnite blízko denného svetla - pod okno alebo vedľa okna, aby svetlo dopadalo priamo alebo zľava a aby si dieťa netienilo pri práci. Dobré je, ak dieťa sediac za písacím stolom vidí na dvere a má prehľad o celej miestnosti.

PRACOVNÝ STÔL

Pracovný stôl dieťaťa by mal mať nastaviteľnú výšku. Stôl prispôsobený výške dieťaťa a vhodná výška stoličky sú základným predpokladom správneho držania tela pri sedení.

Pracovná plocha stola musí mať dostatočnú veľkosť. Pracovná doska nesmie mať lesklý povrch, aby neodrážala svetlo. Pod pracovnou doskou stola by mal byť dostatok miesta na uloženie rôznych pomôcok a drobností. Dieťaťu spočiatku postačuje pracovná doska veľkosti 100x75 cm, veľmi dôležité je jej správne výškové nastavenie.

Pri umiestnení počítača do detskej izby je potrebné dodržať niekoľko nevyhnutných zásad: na monitor by nemalo dopadať priame slnečné svetlo a nemalo by sa v ňom odrážať ani svetlo z miestnosti. Najideálnejším miestom pre počítač je rohový pracovný stôl.

STOLIČKA JE KĹÚČOVÁ

Kvalitná stolička je pre zdravý vývoj dieťaťa minimálne rovnako dôležitá ako pracovný stôl. Šetriť by ste na nej rozhodne nemali. Platí zásada, že dieťa by malo dosiahnuť chodidlami na zem alebo na pevnú opierku pod nohy. Ideálna detská stolička má nastaviteľné sedadlo aj podperu pod nohy. Takáto stolička dieťaťu dobre poslúži od batoliaceho veku až po ukončenie základnej školskej dochádzky, teda do pätnástich rokov. Pre deti staršieho školského veku je dobrým riešením zaobstarať stoličku s nastaviteľnou opierkou a podrukami.

PREMENY DETSKEJ IZBY

Staršie deti sú natoľko samostatné, že si so zariadením izby vedia poradiť samé. Myslite





však na to, že detská izba by mala poskytovať dostatok miesta na prácu aj odpočinok a zároveň by mala poskytovať úložný priestor na osobné veci. Preto by v detskej izbe nemali chýbať dostatočné úložné priestory - police, zásuvky, boxy a pod.

V malých detských izbách sa veľmi dobre uplatní nábytok na kolieskach. Kolieska umožňujú ľahkú mobilitu jednotlivých častí zariadenia izby, preto vďaka nim môže mať detská izba inú podobu cez deň a inú v noci. Väčšie deti vo svojej izbe ocenia pohodlné kreslo, ktoré im umožní príjemne stráviť čas pri knihách alebo pri počúvaní hudby.

FAREBNÉ ZLADENIE IZBY

Farby do detskej izby vyberajte veľmi starostlivo. Dôležité je také farebné zladenie celej izby, aby sa v nej dieťa dobre cítilo. V závislosti od veku prejavujú deti veľmi vyhranené záľuby a tie by ste mali pri výbere farieb zohľadniť: približne do deviateho roku veku je prevládajúcou obľúbenou farbou medzi

deťmi červená, medzi deviatym a jedenástym rokom sa často objavuje záľuba v oranžovej, žltej a zelenej farbe.

Nech už sú obľúbené farby vášho dieťaťa akékoľvek, v detskej izbe by mala vládnuť jasná farebná nálada sprostredkovaná vľúdnymi farbami, ktoré dieťa neдрáždia ani nerozptyľujú. Vhodnou voľbou farieb možno dokonca pozitívne vplývať na určité osobnostné črty dieťaťa. Melancholikovi vyhovuje farba modrá, flegmatikovi zelená, sangvinikovi žltá a cholerikovi červená.

KVALITNÉ OSVETLENIE

Správne osvetlenie je v detskej izbe rovnako dôležité ako správne zvolený nábytok. Pri starších školopovinných deťoch môžete klasické osvetlenie izby prispôbiť ich individuálnym predstavám. V každom prípade by ste však mali brať do úvahy to, že školopovinné dieťa potrebuje predovšetkým dobre osvetlený pracovný stôl.

Dôležité je tiež kvalitné svetlo pri posteli,

kde veľa detí číta pred spaním. Malá lampička sa dá umiestniť na stenu za posteľ alebo na nočný stolík. Vhodné je tiež osvetlenie s výkvným rámom, ktorý je upevnený ku stene. Nezabudnite ani na priestor, ktorý bude dieťa využívať na hranie a venovanie sa svojim záľubám.

SÚRODENECKÁ IZBA

Ak detskú izbu obývajú súrodenci s veľkým vekovým rozdielom, môže byť jej usporiadanie kvôli rôznym požiadavkám detí na jej využitie problematické. Najťažšie je skĺbiť súžitie batolaťa a dieťaťa školského veku, pretože obaja majú svoje odlišné potreby, ktoré je pre ich zdravý vývoj potrebné rešpektovať. Potreby dvoch školákov, aj keď je jeden na základnej a druhý na strednej škole, sú si už bližšie.

Pri zariaďovaní detskej izby je dôležitá diskusia s deťmi, ktoré v nej budú bývať. Nábytok musí byť nielen pekný, ale aj funkčný a praktický pre obe deti. V spoločnej detskej izbe pre batolaťa a školáka je najdôležitejší dostatok voľnej plochy na podlahe na hranie. Na dlážku je vhodné vybrať teplý a ľahko udržiavateľný povrch, najlepšie nenáročný koberec. Dlažba, liate stierky ani prírodné drevo nie sú v tomto prípade dobrým riešením. Každé z detí by malo mať v izbe vlastný kútik. Nemal by mať však podobu ohraničeného minipriestoru, kde sa môže dieťa cítiť stiesnene. Vyvarujte sa nestabilných, príliš vysokých kusov nábytku a nábytku s ostrými hranami. Dbajte na to, aby veci školáka boli umiestnené mimo dosah menšieho dieťaťa, najlepšie v uzatvárateľných a uzamykateľných skrinkách. ■



VESELÁ JESEŇ NIELEN V ZÁHRADE

Čas pochmúrneho jesenného počasia a odkvitnutých záhonov sa blíži. Vždy je tu však priestor na skráslenie záhrady, domova a zároveň prežitie veselých rodinných okamihov.

Ak bývate v rodinnom dome so záhradkou, určite ste si vypestovali všestranne použiteľné a nenáročné tekvice, ktorými teraz, keď je leto za nami, môžete skrásliť zákutia záhrady, ale aj domova. Stačí iba naplniť pletené košíky s ozdobnými tekvičkami a doplnené ďalšími jesennými plodmi umiestniť pri vchode



do domu. Alebo väčšie tekvice chýriace veselými odtieňmi žltej či oranžovej nedbalo rozmiestniť po stranách schodov a do najsmutnejších častí záhrad kam vnesú pestrú farbu.

Tekvicová dekorácia dobre vynikne v kombinácii s kvetináčmi plnými rozkvitnutých chryzantém. Zručnejší z vás sa určite nechali inšpirovať a už sa chystajú na výrobu zdobenej tekvice alebo svietiacej. Tekvice je jednoduché vyzdobiť efektnou stužkou, alebo vpichovaním hnedých voňavých klinčekov v tvare rôznych ornamentov. Väčšie tekvice môžete cez otvor v spodnej časti tekvice vydlabať a vyrezať motívy lístkov, hviezd alebo postačia aj jednoduché kruhy. Umiestnením sviečky do vnútra tekvice získate dekoratívny lampáš, ktorého plápolajúce svetielko spríjemní neskorý príchod domov všetkým členom rodiny.

Vzhľadom na to, že tekvice lepšie znášajú teplo ako vlhko, dobre sa uplatnia aj ako jesenná dekorácia v interiéri. ■

OSEMSMEROVKA

Erich Maria Remarque:

„Jeseň ... /tajnička má 28 písmen/.“

T	J	S	K	A	Z	A	T	E	N	T	Á	T	N	I	K	E	O	Ť	V	N
C	E	Ž	O	N	O	K	N	Á	L	Č	D	E	T	R	O	P	Š	Ý	A	N
R	O	M	S	Í	P	Č	V	É	Ú	P	E	T	U	K	U	Á	T	T	A	A
Z	A	H	A	Á	O	A	Č	J	R	R	A	Š	V	D	L	O	I	V	C	B
S	Á	R	N	T	L	V	K	A	K	A	O	I	O	P	K	E	E	I	D	L
S	A	K	T	S	I	O	G	E	D	L	D	V	K	R	R	R	P	A	A	K
A	E	A	A	I	C	K	E	S	K	E	O	S	E	A	G	O	O	C	R	Š
T	B	K	L	L	M	J	A	E	Á	S	B	E	Č	Ň	R	C	K	Č	E	C
E	E	I	E	Ď	I	Á	J	N	Ť	Y	Y	I	I	E	E	O	E	L	P	I
P	A	N	T	R	O	P	O	L	Ó	G	V	K	V	L	N	K	S	E	Á	S
L	O	O	A	U	A	S	O	Ô	S	M	A	K	I	V	I	É	R	N	T	T
O	Ž	R	A	E	R	P	A	K	I	H	B	B	N	E	D	S	C	N	A	E
M	O	T	T	O	Ý	I	L	N	O	T	Á	L	E	R	O	K	Ú	O	R	R
E	A	K	R	Á	K	T	E	L	P	T	Z	I	A	N	S	K	O	S	E	C
R	T	E	A	K	L	D	V	N	N	V	A	R	Á	O	S	I	P	Ť	I	I
K	A	L	V	O	P	I	E	I	T	O	H	L	A	S	T	Č	R	E	V	Á
D	R	E	V	E	N	Á	K	A	Z	E	T	A	Z	Ť	D	Z	A	J	Z	N

ABITURIENT - ANTROPOLÓG - ARÉNA - ATENTÁTNÍK - BEDAČ -
 CELIBÁTNÍK - CISTERCIÁN - ČLÁNKONOŽEC - ČREVÁ - DENIM -
 DREVENÁ KAZETA - EGOISTKA - ELEKTRONIKA - EOCÉN - GROŠE -
 IKAROS - KAKAO - KAPRE - KLEPCE - KORELÁT - KOSEC - KÔLNE -
 KRČEK - MITRA - MOTTO - NATIERAČI - NÁVAL - OHLAS - OPICA -
 OŠTIEPOK - ÔSMÁK - PERSONÁL - PÍSMO - PISOÁR - PLÁŠŤ -
 PLETKÁRKA - PORTÁLIK - POVĽAK - PRALESY - PUDOVOSŤ - RADCA -
 SAMOA - SANTAL - SEKCIA - SEKERA - SKAZA - SPÁJKOVAČKA - SVIŠTE
 - ŠKLBAN - ŠPORT - TEMATIKA - TEPLMER - TOČNE - ÚROVEŇ - ÚSILIE
 - VARTA - VERNOSŤ - VIACČLENNOSŤ - VIDEÁ - VINEA - VLOHA -
 VÝTOK - ZÁBAVY - ZÁKAL - ZJAZD - ZLATOKOPI - ZVIERATÁ



www.defrance.vip





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 snúbí šľavnaté ovocie so sladkou arómou kvetov a vanilkou. Unikátne zloženie vône prináša dokonalú eleganciu a originalitu.



DANSE POUR PARIS

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



L'AMOUR

Nechajte sa uniesť zmyselnou, orientálnou vôňou s nádychom najjemnejších kvetinových tónov. Parfém je ideálny do chladnejších dní, ktoré Vám prežiarí a vytvorí romantickú atmosféru.



LE COEUR

Poodhaľte tajomstvo šarmu, elegancie a vycibreného vkusu francúzskych žien. Základ vône je zmyselný a skladá sa z jemných akordov bieleho cédra z Libanonu, bieleho pšma a ambry.



FORCE

Je hravá letná pánska vôňa, v ktorej sa miešajú ležérnosť a dravosť, vhodná pre aktívnych ľudí, poskytnie Vám okamžitú dávku energie. Je to zmyselný parfém pre príťažlivého muža, z ktorého vyžaruje energia.



HYPNÔSE BIEN DONNE

Opojná vôňa, vďaka ktorej budete v každej spoločnosti absolútne jedineční, vďaka zložkám pačuli, cédu a kardamómu.



LE FEU

Je určený všetkým mužom, ktorí sa neboja vyjsť v ústrety novým zariadeniam, dodá Vám dávku luxusu, harmónie a životného štýlu.



PROVOCANT

Vynikne pri spoločenských udalostiach. Je to zmyselná vôňa pre mužov s kombináciou ambry, bergamotu a cédrového dreva. Je to veľmi zmyselná a návyková vôňa, do ktorej sa zamilujete vy aj vaše okolie.

HALOTERAPIA

Haloterapia v rôznych formách (soľné jaskyne na zemskom povrchu, kontrolovaná liečba v sanatóriách, soľné fajky) predstavuje novú cestu profylaxie i doplnkovej liečby rôznych ochorení na báze prírodných látok.

Text **MARTINA RUSNÁKOVÁ**

V 18. storočí poľský liečiteľ F. Botchkowski zistil, že robotníci pracujúci v hlbinných soľných baniach netrpeli sezónnymi ochoreniami, chronickými chorobami priedušiek a pľúc ani dermatitídami. V svojej knihe popísal pozitívny vplyv soľného prachu na ľudské zdravie.

Počas 2. svetovej vojny sa soľné bane používali ako kryty pre obyvateľstvo a potvrdilo sa pozorovanie Botchkowskeho: mnohým, ktorí trpeli na astmu a mali dýchacie problémy, napriek ťažkej vojnovnej situácii a vojnovým podmienkam sa núteným opakovaným pobytom v soľných baniach zdravotný stav výrazne zlepšil. F. Botchkowski tak dal prvý impulz na využívanie liečivých účinkov jaskýň pre človeka (speleoterapia), pričom ako dominantný faktor zdôraznil vdychovanie mikročastíc soli (haloterapia).

Vzhľadom na nedostatočnú dostupnosť pobytu v prírodných jaskyniach pre každého sa v 80-tych rokoch 20. storočia začala rozvíjať haloterapia na povrchu Zeme.

PODSTATA HALOTERAPIE

Haloterapia na zemskom povrchu, mimo hlbinných soľných baní, simuluje slanú prírodnú jaskynnú mikroklimu, čím sa stáva dostupnou pre väčšiu časť ľudí. Patrí k fyzikálnym terapiám na prírodnej báze. Zatiaľ čo medikamentózna liečba má často len zmierňujúce účinky sprevádzané nežiaducimi vedľajšími prejavmi, haloterapia je 100% prírodná, bezlieková, účinná a ekonomicky menej náročná forma na doplnenie alebo urýchlenie medika-

mentózne liečby. Môže sa využiť aj na liečenie ľahších chorobných stavov bez liekov. Nie je náhradou medikamentózne liečby, môže však zmierniť ťažkosti a umožňuje obmedziť prijímané množstvá antibiotík, kortikoidov či steroidov - samozrejme, po konzultácii s lekárom. Tým, že znižuje frekvenciu sezónnych ochorení, podporuje ľahšie prekonávanie iných zdravotných ťažkostí.

POZITÍVNE ÚČINKY HALOTERAPIE

Soľ (NaCl) je nevyhnutná pre normálnu funkciu bronchiálneho epitelu. Pri kašli sa uvoľňuje s hlienmi, čím sa naruší jej optimálna koncentrácia. Vdychované mikročastice soli podľa svojej veľkosti prenikajú do rôznych častí pľúcnych lalokov a dýchacieho traktu. Z uvedeného vyplýva mimoriadne pozitívny efekt pri liečbe pomocou halogenerátora na klinikách, kde sa podľa diagnózy modifikuje veľkosť častíc soli v priestore pod dohľadom lekárov. Vdychovaný aerosol soli ničí mikróby tým, že dehydratuje mikrobiálne bunky patogénnych mikroorganizmov a telo sa ich zbavuje formou uvoľňovaných hlienov.

Uvedené potvrdili analýzy vykašľávaných hlienov, ktoré obsahovali pri používaní haloterapie výrazne zvýšený obsah jednotlivých druhov baktérií. Tento stav sa hodnotí ako samočistiaci proces organizmu. Soľ znižuje viskozitu (hustotu) vykašľávaných hlienov, má zvlhčovacie vlastnosti, na základe čoho pacienti udávali zlepšenie subjektívnych pocitov: Súčasne sa im na prechodnú dobu zväčšil objem hlienov. Priamym dôsledkom tohto čis-

tiaceho procesu organizmu je ústup zápalov v dýchacom trakte a v celom organizme, odpučnutie napr. sliznice v nose či Eustachovej trubice, ktorá je často zdrojom ušných infekcií.

Spirometria preukázala aj zlepšenie činnosti pľúc pacientov. Práce uvádzajú, že subjektívne zlepšenie pocítilo 80% pacientov s astmou, 90% pacientov s chronickou bronchitídou a do 50% pacientov mohlo vysadiť kortikoidy ako inhalátory. Spojenie haloterapie s podávaním rôznych liekov ich účinok znásobilo a prinieslo tzv. synergický efekt.

KLINICKÉ ŠTÚDIE HALOTERAPIE

V odbornej tlači sa autori z celého sveta zaoberali pozitívnymi účinkami haloterapie a jej pôsobeniu na ľudský organizmus. Výsledky vplyvu haloterapie na zdravotný stav stoviek pacientov rôznych vekových kategórií s chronickými ochoreniami priedušiek a pľúc, chronickými zápalmi, alergickou nádchou a ďalšími ochoreniami mali charakter klinických štúdií podložených analýzami a testmi, t.j. nielen subjektívnymi pocitmi testovaných. Študoval sa tiež podporný vplyv haloterapie na účinok mnohých liekov používaných pri liečbe chronických ochorení dýchacieho traktu. V žiadnom z publikovaných článkov neboli zverejnené negatívne výsledky vplyvu haloterapie na ľudský organizmus.

VYUŽITIE HALOTERAPIE

V súčasnosti sa haloterapia využíva v strednej Európe, v USA, v Kanade a v Číne v soľných jaskyniach na povrchu Zeme predovšetkým ako preventívna liečebná metóda, na mnohých špecializovaných klinikách a sanatóriách aj ako hlavná liečebná metóda. Tieto zariadenia majú steny i zem vyložené kryštálmi kamennej soli z rôznych lokalít. Optimálny pozitívny účinok haloterapie poskytuje soľ, ktorá obsahuje viac ako 97% NaCl (takýto obsah má soľ z hlbinných soľných baní) pri teplote 18°C-24°C a vlhkosti vzduchu 40%-60%. Kliniky na rozdiel od povrchových soľných jaskýň obohacujú vzduch v priestore mikročasticami soli presne definovaných rozmerov podľa diagnóz

liečených pacientov halogenerátormi, pričom takáto liečba je kontrolovaná lekárom.

LIEČEBNÝ POTENCIÁL HALOTERAPIE

Haloterapia je podpornou vedecky overenou metódou na potláčanie symptómov bronchiálnej astmy a chronickej bronchitídy. Haloterapia podporuje imunitný systém. K ďalším pozitívnym účinkom haloterapie patrí napr. zmiernenie, prípadne odstránenie kožných ochorení, zlepšenie kvality suchej pokožky, zlepšenie spánku a stabilizovanie nervového systému. Tieto pozitívne účinky boli u mnohých pozorovaných pacientov konštatované, zatiaľ však nie sú vedecky zdôvodnené. Haloterapia v rôznych formách (soľné jaskyne na povrchu, kontrolovaná liečba v sanatóriách, soľné fajky) predstavuje novú cestu profylaxie i doplnkovej liečby na báze prírodných látok, na prijímanie ktorých je ľudský organizmus prirodzene prispôsobený. Pri pravidelnom využívaní pozitívnych vplyvov haloterapie sa nevytvára u nežiadúcich mikroorganizmov v ľudskom tele rezistencia na vdychovaný aerosol soli (t.j. mikroorganizmy si na aerosol soli nezvyknú).



Himalájska soľ

Pomáha organizmu s oksyložením a odstránením škodlivín. Prečisťuje organizmus od škodlivých látok. Podporuje oksyloženie buniek - odkysľuje organizmus.



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ



Parodontal

Ústny sprej s koloidným striebrom na hygienu ústnej dutiny a sovieži dych. Pri paradentóze, pri krvácaní z ďasien, pre ústa bez mikrobov a zubného povlaku. Unikátne účinné zloženie obmedzuje rozmnožovanie nežiaducich mikroorganizmov, spôsobených tvorbou zubného povlaku v ústach i medzizubných priestoroch. Znižuje usádzanie zubného kameňa a hnilobných zvyškov potravy. Sprej pri správnej aplikácii zároveň neutralizuje zápach z úst a prináša sviežosť dychu.

MAXIMARIN

Výživový doplnok vo forme kapsúl, ktorý obsahuje kompozíciu tekutých zložiek, vysoko kvalitný olej zo žraločej pečene, porciu vitamínu D, vitamíny A, E, zinok a výťažok z cesnaku vo forme inováčných peliet.

ZINXAVIR IMMUNO

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

H-Protect enzyme 168 tbl.

Dvojzložkový enzymatický doplnok stravy, kde je účinný efekt rozdelený do dvoch kapsúl. V hnedej kapsuli sa nachádzajú účinné enzýmy a v zeleno - bielej (probiotické) kapsuli sú látky, ktoré pomáhajú k lepšej regenerácii a čisteniu organizmu.



TRENDY Z LEKÁRNE

PROBICOL PLUS

Podľa viacerých štúdií sa probiotiká osvedčili u pacientov s hnačkami rôzneho pôvodu, keďže vracajú do čriev „stratene“ baktérie, alebo vytláčajú rozmnožené škodlivé baktérie. Hrajú dôležitú úlohu ako doplnková liečba pri infekčných zápaloch čriev, či užívaní antibiotík, akútnych vírusových infekciách, syndróme dráždivého čreva, chronickej zápche, akútnych, hlavne vracajúcich sa vaginálnych infekciách a zápaloch, vysokom cholesterole v krvi, alergiách či atopických kožných ochoreniach.

GREEN DIAMONDS QUATRO DETOX

Chlorela (lat. Chlorella) je rod sladkovodných zelených rias s mimoriadne prospešnými farmakologickými vlastnosťami. Chlorella vulgaris, ako jeden z najvyužívanejších zástupcov tohto rodu, je zdrojom pozoruhodné zmesi látok vrátane vitamínov, minerálov, omega-3 polynenasýtených mastných kyselín, aminokyselín a proteínov. Doterajšie zistenia podporujú potenciálne využitie týchto rias v prevencii a liečbe vysokého cholesterolu, rakoviny, tráviacich ťažkostí.



Dezimax Univerzálny dezinfekčný prostriedok

Univerzálny dezinfekčný prípravok DEZIMAX na báze alkoholu slúži na efektívnu dezinfekciu a čistenie rúk, predmetov i povrchov. Vďaka svojmu zloženiu s etanolom v koncentrácii 683,06 g/l zaručuje efektívnu ochranu v rámci každodennej prevencie voči kontaminácii baktériami a vírusmi.



Health Culture
Konopné mazanie hrejivé s CBD
Hrejivý uvoľňujúci krém pre kožnú masáž
s 5% konopného oleja, 125 mg CBD.

TERAZ JE SPRÁVNÝ ČAS PRE MULTI LEVEL MARKETING

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



Text **MIROSLAV HRUŠKA**, www.lifevision.sk
autor je spolumajiteľom spoločnosti

„Pred rokom a pol sme sa rozhodli vytvoriť a dať na trh Slovensko - český, čistý, jednoduchý a spravodlivý Multi Level Marketing (MLM), alebo tiež sieťový marketing s neslovenským názvom LIFE VISION. Slovensko - český hlavne preto, že produkty pod našou značkou Life Vision vyrábame prevažne na Slovensku a v Čechách, okrem parfémov, ktoré nám vyrába naša spriaznená parfuméria neďaleko Paríža. Naš MLM, je forma, ktorá je jednoduchá a spravodlivá bez kadejakých binárnych vzorcov a nekalých praktík a hlavne je cenovo dostupná pre Slovenský a český trh

a našich spotrebiteľov, čo bolo našim cieľom a zároveň dôvodom, prečo sme vstupili aj na takýto obchodný kanál a jeho formu. Je to vlastne forma marketingu, ktorá funguje na veľmi jednoduchom, ale účinnom princípe a používajú ho spoločnosti v rôznych odvetviach na predaj svojich produktov a služieb. Navyše s využitím dostupných internetových nástrojov sa aj v MLM otvárajú nové spôsoby a možnosti podnikania. Aj preto Life Vision MLM a práve preto v dnešnej dobe rôznych finančných žralokov posobiacich vo farmácii.

Veľa ľudí si spája MLM s podvodnými schémami a to častokrát oprávnenne, pretože na trhu je aj mnoho podvodných neseriózných spoločností a jednotlivcov, ktorí túto formu marketingu zneužívajú pre podvody. V skutočnosti nie je Multi Level Marketing predurčený k tomu, aby pomocou neho zarábalo nekonečné množstvo ľudí, lebo to ani nie je možné, preto je dôležité zapojiť sa na jeho začiatku a ako sa hovorí byť na správnom mieste v správny čas. Life Vision je príležitosť pre tých, ktorí naozaj chcú. Isteže sú na trhu spoločnosti, ktoré fungujú 30 rokov a manažeri, ktorí boli na začiatku sa majú veľmi dobre a profitujú z celej nákupnej a obchodnej siete, ale ako to iste vieme cestovať v čase nevieme. Preto je naozaj veľmi dôležité byť na skutočnom začiatku, ktorý trvá približne 5 rokov a ponúkať kvalitné produkty, pre ktoré sa nákupne spoločenstvo opakovane a rado vráti svojim

nákupom. Ak je produkt navyše za dostupné ceny, je to predurčené na úspech, ale nič nie je samozrejme len tak. Úspech je v tomto prípade odmena za tvrdú a vytvalú prácu. MLM LIFE VISION umožňuje zarábať peniaze aj bežným ľuďom na každej úrovni MLM systému.

Multi level marketing nie je nič nové a firmy ho používajú na propagáciu svojich produktov a služieb už desaťročia a niektoré spoločnosti sú veľmi úspešné, to isté platí aj o úspešných predajcoch. Niektorí ľudia si predstavujú pod MLM iba ich rodinných príslušníkov, alebo známych, ktorí predávajú kozmetické výrobky, alebo nejaké doplnky výživy a podobne... V každom prípade je multi level marketing pre mnoho ľudí stále málo známy a málo pochopený spôsob zarábania peňazí. MLM je síce jednoduchý

systém, s ktorým môžete zarobiť peniaze ak viete čo robíte, ale nie je to žiadny systém pre bezpracné rýchle zbohatnutie.

AKO VLASTNE MULTI LEVEL MARKETING FUNGUJE?

Na začiatku MLM systému je spoločnosť, ktorá vyrába, alebo dodáva produkty a služby na trh. Tieto spoločnosti dodávajú svoje produkty za veľkoobchodné ceny nezávislým predajcom, ktorí ich predávajú koncovým zákazníkom. Je to v podstate ako keď továrňu vyrobí produkt a distribútor, alebo veľkoobchod sa stará o predaj koncovému zákazníkovi. V prípade MLM marketingu môže nezávislý predajca buď predávať tovar koncovému zákazníkovi, a/alebo ďalšiemu nezávislému podradenému predajcovi. Taktiež si predajca môže vytvárať svoj tím ďalších predajcov a



Liečenie symptómov nikdy neodstráni príčiny choroby, najúčinnnejšou alternatívou je detoxikácia.

keď si títo ľudia zarábajú peniaze, tak určité percento z ich obratu získava predajca, ktorý ich do systému zapojil (tzv. sponzor). Takto vlastne spoločnosť odmeňuje aktívnych ľudí (sponzorov) v systéme za to že pomáhajú zvyšovať predaje aj cez svoju sieť predajcov.

Hlavný rozdiel medzi spoločnosťami ktoré používajú MLM marketing a tými, ktoré ho nepoužívajú je iba v spôsobe marketingu. Kým firmy bez MLM používajú na propagáciu svojich produktov klasickú priamu reklamu v televízií, novinách alebo iných médiách, čo tvorí cca 35% z ceny produktu a aj tak to nezaplatí nikto iný, ako sám spotrebiteľ v MLM spoločnosti neplatia primárne za reklamu, ale zabezpečujú marketing produktov vďaka sieti nezávislých predajcov a väčšinu peňazí platia predajcom. MLM firmy nepotrebujú veľkoobchodné medzičlánky a nepotrebujú mať svoje predajne, alebo tovar dodávať do obchodov, pretože o predaj sa stará sieť mlm predajcov a spotrebiteľov.

VÝHODY MLM

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

na vzdelávanie produktové, ale aj obchodné. Ak má spoločnosť dobrý produkt a dobrých predajcov, tak MLM je výhra aj pre spoločnosť aj pre jej nezávislých predajcov.

Určitou nevýhodou ale pre niekoho zase výhodou MLM môže byť to, že táto forma marketingu a práce je hlavne o osobných schopnostiach predajcov a zvlášť tých, ktorí sú na nižšej úrovni v MLM systéme, alebo len začínajú. O úspechu tu v najväčšej miere rozhodujú osobné schopnosti jednotlivcov a preto sa často stáva že ľudia sa zapoja, sú zo začiatku nadšení ale časom zistia, že treba byť naozaj aktívny a pracovať, aby sa dostavili dlhodobé výsledky a zárobok. No a ak ľudia zistia že to nie je až také jednoduché ako si na začiatku mysleli, tak postupne strácajú nadšenie, dôveru až skončia..., vydržia preto len naozaj tí, ktorí skutočne chcú a vedia, čo chcú v živote dostať a dať. Pretože v živote nefunguje nič za nič, ale niečo za niečo.

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

Multi level marketing má svoje „pre“ aj „proti“ no je to osvedčená forma biznisu a vždy sa v ňom budú zarábať peniaze. Je to pomerne jednoduchá forma podnikania hlavne preto, lebo nevyžaduje až také odborné znalosti a vysoké investície ako niektoré iné spôsoby. S príchodom internetu, (čo nie je z historického hľadiska až tak dávno) sa aj pre MLM systém objavili nové možnosti a trendy, ktoré môžete využiť. Rozhodne internet prináša

A dog with white, brown, and black fur is sitting on a wooden deck. In front of it is a wicker basket filled with green pears and several bottles of health supplements. The supplements include 'QUATRO Detox', 'VITAMÍN D3 K2', 'JACMEN zelený', 'VITAMÍN C so šípky', and a small bottle of 'VITAMÍN A'.

**3 - 4 HOD./DEŇ
FLEXIBILNÝ ČAS
NEOBMEDZENÝ PRÍJEM
NERIADENÝ ŽIVOT**

www.lifevision.sk

  Life Vision SK

nový rozmer aj do tohto obchodného modelu a je isté že správnym využívaním dostupných nástrojov internetu ako je web, email, online video, sociálne siete, PPC reklama a pod. sa otvárajú nové možnosti pre ďalších ľudí, ktorí doteraz váhali, alebo nemali o MLM záujem.

Úspech ľudí v MLM závisí hlavne od toho, koľko dokážu osobne predat' a koľko dokážu

získať ďalších spolupracovníkov do svojej obchodnej siete. Ak rozmyšľate nad tým, že sa zapojíte do MLM systému, tak najdôležitejšie je si vybrať kvalitnú spoločnosť, ktorá ponúka kvalitné produkty o ktoré majú ľudia záujem a predávať ich preto, lebo viete, že ďalším ľuďom pomôžu a nie iba preto, že tým chcete zarábať peniaze. ■

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 dáv)
Netto množstvo: 81,3g

