



Class

SLOVAKIA

NOVEMBER-DECEMBER 2022

KTO BY SI NEPAMÄTAL
TO SLÁVNE A AJ LEGENDAMI
OPRADENÉ MENO ĽUDOVÍTA ŠTÚRA?

LOVEC HRADOV LUKÁŠ MALEČEK:
MAJESTÁTNOSŤ HRADOV
MA FASCINUJE OD DETSTVA

ZVEDAVÝ KOCÚR FELIX
NA SLÁVNOSTNEJ UDALOSTI
ODHALÍ TAJOMSTVÁ
ORAVSKÉHO HRADU

AKO TO VYZERÁ
ZA ZATVORENÝMI
DVERAMI KNIŽNÍC

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
zakladateľka vydavateľstva Class

Z obsahu

KTO BY SI NEPAMÁTAL TO SLÁVNE A AJ LEGENDAMI
OPRADENÉ MENO ĽUDOVÍTA ŠTÚRA? | 5

LOVEC HRADOV LUKÁŠ MALEČEK:
MAJESTÁTNOSŤ HRADOV MA FASCINUJE OD DETSTVA | 10

STUDŇA LÁSKY | 16

BOŽÍ SÚD | 17

ZVEDAVÝ KOCÚR FELIX NA SLÁVNOSTNEJ UDALOSTI
ODHALÍ TAJOMSTVÁ ORAVSKÉHO HRADU | 20

DODO V KRAJINE PERMONÍKOV | 20

AKO TO VYZERÁ ZA ZATVORENÝMI DVERAMI KNIŽNÍC | 24

ZÁJDITE DO DÓMU LEN TAK... | 28

Dvojmesačník Class SLOVAKIA

ČÍSLO: 6/2022, ročník 5.

DÁTUM VYDANIA: november 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: Ing. Lenka Šingovská, +421 904 462 750

FOTO NA TITULKE: archív Oravské múzeum P. O. Hviezdoslava

FOTO ZADNÁ OBÁLKA: 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



KTO BY SI NEPAMÄTAL TO SLÁVNE A AJ LEGENDAMI OPRADENÉ MENO ĽUDOVÍTA ŠTÚRA?

Zvuk jeho vyslovenia začulo už malé dieťa, keď prítomné telom a neprítomné duchom vyklopkávalo monotónny rytmus na drevenú lavicu, aby vypočítalo, koľko minút ešte zostáva do skončenia vyučovacej hodiny.

Text **MICHAELA MIHOKOVÁ**

Foto **archív RADOSLAV HOPPEJ**

Muž veľkých snov a ešte väčších činov, revolucionár a aj človek, ktorý je nesprávne obviňovaný za existenciu y v slovenskom jazyku, - aj tak by sa dal označiť Štúr so všetkými jeho pádmi aj povstaniami.

Kým pre väčšinu je to len bytosť patriaca do minulosti a dávno uzamknutá v zaprášených učebniciach, pre Radoslava Hoppeja symbolizuje niečo oveľa viac. Niečo ako dobrodružstvo a vôňu domova. Niečo ako...

NOVÝ ŽIVOT

Koniec niečoho je neoblúbený, to iste, ale ak po ňom nasleduje vzrušujúci začiatok, ktorý už len pri pomyslení sľubuje jedinečnosť, potom sa ľahšie rozlúči so starým. Radoslav

Hoppej sa vo vykročení do neznáma vyzná, on totiž opustil lukratívne zamestnanie vo Viedni, aby ho vzápätí vymenil za dýchanie krásy Slovenska. Založil si blog s názvom Nie je túra bez Štúra a chodí krížom-krážom, aby nielen prežíval, ale skutočne a z plných pľúc aj žil. Okolie sa síce začudovane prizeralo, krútilo hlavou a kadečo iné, ale Radoslav to nikomu nezazlieva. Naopak, dobre si uvedomuje, že pozorovateľovi sa mohlo jeho rozhodnutie zdať nanajvýš nevhodné a impulzívne.

„Chvíľku trvalo, kým sa s mojím rozhodnutím stotožnili, dodnes si pamätám nechápavé pohľady mojich rodičov či súrodencov. Ale postupne, keď videli čo som začal bu-

dovať a že ma to baví, tak sa to zlepšovalo,“ pripomína si dnes už úspešný bloger a cestovateľ, v ktorého prípade, našťastie, všetko dopadlo nad očakávanie.

O tom, že sa mu splnil sen, snáď ani netreba vravieť, veď k písanému slovu ho to priťahovalo od malička a už len stačilo vystihnúť pravú a neopakovateľnú chvíľu, aby sa vyjadrovanie perom pretavilo nielen do nehmataiteľnej túžby, ale aj čohosi konkrétnejšieho a najmä viditeľného.

„Pamätám si to ako dnes, hneď ako som sa naučil písať a čítať, tak bol môj najlepší kamarát zošit, a teda nejaké pero či ceruzka, kde som si zapisoval rôzne vymyslené príbehy či rozprávky. Jediné, čo ma mrzí, že sa tie zošity nezachovali do dnes, bol by to určite jedinečný pocit prelistovať si ich a zaspomínať si na hrdinov z mojich príbehov,“ priznáva Radoslav, a hoci sa stratené príbehy už nevrátia, môže byť potešením skutočnosť, že blog je navštevovaný a vyhľadávaný. Niet sa ani čo čudovať, skrýva v sebe originalitu, a to je vzácnosť skoro taká veľká ako soľ z rozprávky Soľ nad zlato.

„Myslím, že prvým znakom je už len jeho samotný názov “Nie je túra bez Štúra”. S odstupom času môžem povedať, že som vďaka nemu odlíšiteľný a ľahšie zapamätateľný. Rovnako je môj blog zameraný výhradne na Slovensko. Iné blogy sú síce orientované tiež na našu krajinu, ale aj na zahraničie,“ približuje tvorbu obdivovateľ krajiny a v jednom nádychu dodáva, že mu hruď zaplavuje vďačnosť.

„To, že môžem robiť to, čo ma baví, si veľmi vážim a som za to naozaj vďačný. Aj keď je na Slovensku pomerne náročné sa tým užívať, tak je to splnený sen.“

ŠTÚR, ACH, TEN ŠTÚR

Zrejme nebude prekvapujúce, že Radoslavov

vrelý vzťah k národnému buditeľovi vzbudzuje pomerne veľkú zvedavosť. Čím ho zaujal a prečo si spomedzi všetkých postáv v dejinách vybral práve jeho, aby sa mu zapísal do pamäte aj na pokožku? Áno, možno to bude trochu neuveriteľné, ale Štúrova podobizňa je vytetovaná na jeho ruke, takže o obdive sa nedá ani len polemizovať.

„Jedným z mojich najobľúbenejších predmetov na základnej škole bol dejepis. Už vtedy som sa zaujímal aj o naše národné dejiny. Čo sa týka Ľudovíta Štúra, tak jeho som vždy vnímal ako jednu z našich najväčších národných osobností. Dokázal toho v živote veľmi veľa, bol pracovitý, vizionár či motivátor,“ nič nezatajuje Radoslav, ktorý má dokonca premyslené i to, aké vety by mu adresoval, ak by jestvovala čo i len malá pravdepodobnosť osobného stretnutia.

„Asi to bude znieť ako klišé, ale určite by som mu povedal “Ďakujem”. Výrazným spôsobom ovplyvnil vývoj v našich dejinách a posledné roky si aj vďaka nemu plním svoje sny.“

Ak by sa mala pohľadať aspoň jedna spoločná črta, ktorá ho s bojovníkom za slobodu spája, tak by sa dalo prehlásiť, že ňou je láska k jazyku.

„Človek, ktorý tu žije, berie slovenčinu ako samozrejmú. Rovnako to bolo aj u mňa, až kým som neodišiel žiť do Rakúska. Až tam som si uvedomil ako veľmi mám rád slovenčinu a ako mi chýba.“

VŽDY NIEČO ZAUJÍMAVÉ

Radoslav Hoppe si ako dobrovoľný a šťastný cestovateľ odskúšal zaiste dobré i zlé. Túlavé topánky ho zaviedli na sever aj juh, pošmykli sa mu na západ a aj na východ. Kam ho zavedú a aký prach sa im zapíše na podrážky sa ešte len uvidí, ale nijaký výlet nebol márnym. On je totiž typ turistu, ktorý dokáže oceniť,



Debrad'



Špania Dolina

zapamätať si a obdivovať. Sám o sebe prehlasuje, že vždy vynájde čosi zaujímavé, čo stojí za viac ako len jednu myšlienku, a ak by aj na rodnej hrudi pomenil, tak nič zásadné by to nebolo.

„Mne by napríklad stačilo, ak by ľudia boli natoľko vychovaní, že by nevyhadzovali odpadky len tak v prírode. Pre veľa ľudí totiž ešte stále nie je samozrejmou, že odpadky si treba z túry doniesť domov,“ neopúšťa úprimnosť Radoslava a čitateľ riadkov môže len prikývnuť a súhlas vyjadriť aj úzkym či širším úsmevom.

Spoločnosť tých, ktorých pri potulkách

míňa mu navyše nie je nepríjemná, ako by aj mohla? Vidieť im na tvári priateľstvo a počuť z hlasov nefalšovanú pýchu, to je jeho obľúbený zážitok.

„Mne sa vždy páči, keď sa na nejakom mieste opýtam domácich na cestu k nejakej pamiatke či na tipy, čo u nich vidieť a ako mi s nadšením hovoria, čo všetko tam majú. Je vidieť, že ich poteší, že k nim niekto príde a chce spoznať dané miesto,“ podelil sa i o tento drobný detail a neostáva nič iné, ako zaželať minimálne štyri ďalšie kufriská plné zapamätaniahodných spomienok.

■



Veľká Homola



LOVEC HRADOV LUKÁŠ MALEČEK: MAJESTÁTNOSTĚ HRADOV MA FASCINUJE OD DETSTVA

Beckov



Hrady ho očarili už v útlom detstve. Osobne ich navštívil a prebádal za posledné tri roky viac ako štyristo v siedmich krajinách. Svoje emócie, skúsenosti a rady, ako sa kam dostať a čo uvidíte, si nenecháva len pre seba, ale vytvoril webovú stránku, aby sme sa všetci mohli pohodlne rozhodnúť, kam vezmeme rodinu na výlet a čo nás tam čaká. Lukáš Maleček je inšpiratívny aj v tom, že históriu prepája s turistikou a motivuje nás, aby sme mobily a počítačové hry vymenili za nádherné miesta na Slovensku, ktoré sa oplatí navštíviť a zážitkový výlet skombinovať s poznávaním a pohybom na čerstvom vzduchu.

Text RENÁTA NÉMETHOVÁ

Foto archív LUKÁŠ MALEČEK



Topoľčiansky hrad

***Kde sa vzala vaša vášeň pre hrady a zámky?
Čo vás na nich neprestáva fascinovať?***

Všetko to asi začalo počas môjho detstva. Narodil som sa v Trenčíne, kde som aj vyrastal. Hrad som mal dennodenne na očiach. Navštevoval som ho aj sám, milujem výhľady. Od hradov som si dal menšiu prestávku a vrátil som sa k tomu, keď už boli moje deti väčšie. Pochodili sme všetky ZOO v okolí a hľadali sme ďalšie typy na výlety. Naplno som sa začal cestovaniu venovať pred vyše dvoma rokmi. Na hradoch ma fascinuje, ako ich dokázali postaviť na neprístupných a zaujímavých miestach. Rád vyhľadávam tie s pekným výhľadom a najviac ma poteší, keď na hrad vedie zaujímavá, pokojne aj trochu náročnejšia cesta.

Ohromilo ma, že ste ich prešli 403 v 7 krajinách. Ktoré z nich na Slovensku vám ostali v srdci a pamäti ako naj z rôznych dôvodov? Máte pravdu zatiaľ som navštívil viac ako 400 hradov v siedmich krajinách. Povedal by som

to tak, že každá krajina má svoje špecifiká. Mám veľmi rád zrúcaniny, opustené a ukryté niekde v lese, ku ktorým nevedie žiadna značená cesta a nikoho nestretnem. Takéto hrady sa dajú nájsť napríklad v Rakúsku. Veľmi sa mi páčia aj jaskynné hrady, napríklad hrad Predjama, ktorý sa nachádza v Slovinsku. U nás je veľmi zaujímavý Súľovský hrad, v Čechách skalný hrad Pulčín. Nemám v obľube hrady, ktoré navštevuje veľa turistov, ako napríklad poľský hrad Niedzica, či náš Bojnický zámok. Medzi moje obľúbené patria tie, o ktoré sa starajú rôzne skupiny dobrovoľníkov. Rád sledujem, ako napredujú a fandím im.

Chodíte aj do zahraničia, viete teda porovnávať, ako sa o hrady a zámky starajú za hranicami a ako my na Slovensku. Máme byť na čo pyšní alebo sa skôr inšpirovať v iných krajinách?

Každá krajina má čo zlepšovať. Niektoré viac a iná menej. Všade som našiel opustené zrú-

caniny o, ktoré sa nikto nestará. Je pravda, že v Rakúsku majú veľa nádherných a zrekonštruovaných hradov, no aj veľa hradov, o ktoré sa nikto nestará. U nás sa mi páči, že väčšina zrúcanín má svoje združenia, ktoré sa snažia hrady zachraňovať.

Je úžasné, že hrady navštevujete so svojou rodinou a svojim deťom tak ukazujete, že sa dá čas stráviť nielen s mobilom v ruke, ale aj zmysluplným prepojením pohybu-turistiky s poznávaním histórie a očarujúcimi výhľadmi. O všetkom píšete na svojej stránke, aby ste radami pomohli tým, ktorí by sa chceli niekde ísť pozrieť. Čo všetko tam nájdú?

Vždy keď je možnosť tak beriem svoju rodinu so sebou. Mňa tak vychovali moji rodičia, že voľne chvíle treba vyplniť výletmi a spoločnými aktivitami a ja v tom pokračujem. Na základe svojich zážitkov som sa rozhodol pomôcť aj ostatným nádejným cestovateľom a vytvoril som pre všetkých web

www.lovehradov.sk. Je to výborná pomôcka pre rodiny s deťmi, ale aj pre ostatných, aby sa mohli zorientovať, kde a aké hrady nájdú. Celý web je prehľadne rozdelený a pri každom hrade je krátky opis, fotografie, mapa a základné informácie. Veľa ľudí poteší napríklad údaj o náročnosti trasy, alebo tip, kde môžu zaparkovať svoje auto. Web je doplnený o môj blog, kde sa môžu ľudia dozvedieť ešte viac informácií o mojich cestách.

Prezraďte našim čitateľom, ku ktorému hradu, resp. hradom na Slovensku vedie najťažšia trasa a naopak, dajte tip na tri krásne hrady, ktoré hravo zvládnu aj rodiny s deťmi?

Na Slovensku som zatiaľ zažil najťažšiu trasu na hrad Zniev. Na Tematín vedie síce celkom nenáročná trasa, ale je dosť zdĺhavá. Jeden z najľahších výstupov je na hrad Bzovik, na ktorý sa autom dostanete takmer pred jeho bránu. Absolútne nenárodné sú napríklad menej známe hrady Čeklís, alebo Kórlátka, kde sa ide dolu kopcom. Môj zatiaľ najťažší výstup bol v Rakúsku na zrúcaninu Ehrenfels, ktorá sa nachádza v nadmorskej výške 1 150 nad morom.

Máte svoj hrad, favorita, ktorý podľa vás nemá konkurenciu? Čo vás na ňom fascinuje?

Určite mám takých hradov viacero. Spomeniem hrad Uhrovec, na ktorý sa rád vraciam opakovane. Vybral som si ho aj ako miesto natáčania pre televíznu reláciu Reflex. Učarovali mi aj hrady Rauhenstein, Rauhenack a Scharfeneck, ktoré sa nachádzajú v meste Baden. Nesmiem zabudnúť na môj rodný trenčiansky hrad, ktorý navštevujem niekoľkokrát do roka. Zo zahraničných ciest mi učarovali hrady a príroda v Slovinsku.





Filákovský hrad

S každým hradom je spojená aj legenda. Ktorý príbeh máte najradšej?

Priznám sa, že legendy veľmi neoblubujem. Mám rád príbeh o trencianskom hrade, na ktorom musel Omar vykopať hlbokú studňu pre svoju lásku Fatimu.

Niektro by povedal, že to musí byť drahá záľavka...

V dnešnej dobe je cestovanie drahá záležitosť. Cestujem naozaj veľa, najazdil som už tisíce kilometrov, stálo ma to veľa financií... Chcem ukázať ľuďom, čo najviac hradov a zaujímavých miest. Tešia ma reakcie ľudí, ktorí mi

pišu, že sú veľmi radi, keď sa prostredníctvom mojich príspevkov môžu pozrieť na miesta, kde sa nikdy nedostanú. Som rád, že dávam aj ďalším nádejným cestovateľom zaujímavé tipy na pekné miesta. Potešilo by ma, keby sa našla firma, ktorá by vedela a chcela moje cestovanie podporiť. Mám v pláne navštíviť ešte veľmi veľa krásnych hradov a miest...

Máte na Slovensku ešte nejaký hradný sen... hrad alebo zámok, ktorý ste zatiaľ nevideli a veľmi vás láka?

Teším sa na hrady a ľudí, ktorých budem stretávať na východnom Slovensku, kto-

ré som doposiaľ nestihol prebádať. Verím, že na budúci rok sa mi podarí navštíviť opäť už zrekonštruovanú Krásnu Hôrku. V detstve som tam bol, chcem sa tam vrátiť, urobiť veľa pekných fotografií a zažiť nové dobrodružstvá. Na strednom Slovensku ma čakajú dva veľmi zaujímavé hrady a to Liptovský hrad a Muráň.

Keby sa vás zlatá rybka opýtala, na ktorý hrad vás ma okamžite preniesť kdekoľvek na svete, čo by ste jej povedali a prečo?

Určite by som ju poprosil, nech ma zoberie na hrady v Anglicku. Zatiaľ je to pre mňa ne-reálne ich navštíviť, ale je to môj veľký sen.

Čo by ste odporúčali všetkým, ktorých tento rozhovor inšpiroval a majú doslova chuť vyraziť na výlet? Ako si ho správne zorganizovať?

Najprv by som im odporučil pozrieť si môj web www.lovehradov.sk. Nájdu tam všetky podstatné informácie. Na základe nich si môžu naplánovať cestu, či výlet s časovým predstihom. Za jeden deň sa dá pozrieť viacero hradov. Pokiaľ by niekto potreboval pomoc, či radu, môže ma kontaktovať na Instagrame alebo Facebooku. Vždy rád pomôžem.

■



Liptovský Hrádok



Studňa lásky

V časoch tureckých nájazdov bol Trenčiansky hrad často obliehaný a dobývaný tureckými vojskami. Jedného dňa priviedli vojaci pred hradného pána spútaného vodcu tureckej hordy, ktorého zajali po ťažkom boji. Ako ho stavali pred panovníka, zošmykol sa mu z hlavy turban a plecيا mu zakryli dlhé havranie vlasy. Všetci zhli, pred nimi stála krásna Turkeyňa. „Kto si?“ chcel vedieť hradný pán. „Volám sa Fatima a som pripravená na smrť,“ zaznelo z úst tureckého veliteľa. Manželke hradného pána sa však zajatkyňa zapáčila a prehovorila manžela, aby ju nechal nažive. Tak sa Fatima ocitla v hradnom žalári.

Raz sa Fatima hradnej pani vyznala, že v svojej krajine má milého, ktorý ju príde vyslobodiť a vykúpiť. A tak sa aj stalo. Zanedlho zabúchal na hradnú bránu turecký princ Omar a za prepustenie svojej milej ponúkal panovníkovi vzácne dary. „Nechcem tvoje dary,“ rozhodol hradný pán. „Svoju milú vykúpiš zo zajatia len vtedy, keď urobíš môj hrad nedobytným. Vykop mi na hrade studňu!“

Dlhé dni a noci Omar so svojou družinou kopali do tvrdej skaly, aby našli vodu. Diera v skale sa neustále zväčšovala, ale vody stále nebolo. Tak prešiel polrok, ba aj rok a vody stále nikde. Len veľká láska k Fatime dodávala vysilenému Omarovi silu kopáť ďalej, inak by už dávno padol mŕtvy na zem.

Zdalo sa, že Omarovi nie je súdené splniť svoju úlohu a vrátiť sa so svojou milou domov do Turecka. Nešťastník si zúfal, že keď na hrad neprivedie vodu, Fatima bude odsúdená na smrť. „Nech radšej zomriem ja,“ myslel si a odhodlane kopal do tvrdej skaly. Jeho veľké trápenie videla hradná pani a prehovárala manžela, aby sa zlutoval a daroval zaľúbencom slobodu. Hradný pán však o tom nechcel ani počuť.

Keď sa raz Omar opäť spustil na samé dno hlbokej jamy, aby pokračoval v kopaní, odrazu pocítil pod nohami kvapky vody. Rýchlo kopal ďalej a zrazu sa dno studne začalo plniť vodou. „Voda, voda, v studni je voda! Omarova láska zvíťazila nad tvrdou skalou!“ nieslo sa nádvorím.

Hradný pán dodržal slovo a prepustil Fatimu zo zajatia. Omar s Fatimou sa šťastne vrátili domov a Trenčiansky hrad sa vďaka Studni lásky stal nedobytným.

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](https://www.youtube.com/ClassSLOVAKIA.sk)

Boží súd



V časoch, keď na Turnianskom hrade vládla panovačná Kristína, bol tu častým hosťom rytier Kelemen, ktorý v službách dominikánov sprevádzal povozy s maľbami a miniatúrami, peňažné zásielky a sudy s košickým pivom a vínom na ceste z Košíc do Bologne. Kelemen sa na hrade zdržiaval často a rád, pretože bol po uši zamilovaný do Katarínky, nevlastnej sestry hradnej panej. Aby zalepili oči neprajníkom, na hrad ho zvyčajne sprevádzala jeho sestra Uršula.

Ale hradná pani, zvyknutá rozkazovať, chcela švárneho mládenca len pre seba. Darma sa však Kristína snažila, darma sa rytierovi vtierala, darma ho lákala na zlatý poklad v hradnej pivnici, Kelemenovo srdce bilo len pre Katarínku. Keď Kristína videla, že Kelemen je pre ňu stratený, prisahala zaľúbencom krutú pomstu.

Čoskoro sa okolím niesol chýr o prípravách na svadbu na Turnianskom hrade. Kelemen a Katarínka prežívali šťastné chvíle. Svadobná hostina mala byť čoskoro a zaľúbenci snívali o spoločnej budúcnosti. Jedného večera, keď sedeli v záhrade na lavičke pod lipou, vynorila sa za nimi postava v čiernom rúchu. Potichu sa priblížila k lavičke a z celej sily vrazila dýku do Kelemenovho srdca. Nešťastný mládenec klesol k zemi a vydýchol. Zdesená Katarínka sa vrhla k svojmu milému a plačúcu, s krvavými rukami, ju našla hradná stráž. Kristína hneď prikázala: „Zavrite vrahyňu do temnice a tam ju zmárnite!“

Nikto však neveril, že Katarínka by bola schopná takej ohavnosti. Pretože Kelemen bol v službách košických dominikánov, kráľ nariadil, aby o vinníkovi rozhodol boží súd.

Všetci musia postupne pristupovať ku katafalku s telom nebohého mládenca a odriekať prísahu. Z väzenia privádzajú Katarínku, aby prisahala, že je nevinná. Všetci s napätím čakajú, ale nič sa nestane. Nakoniec s nevôľou prichádza hradná pani. Pri jej slovách sa zrazu z Kelemenovej rany pustí krv a kvapká aj z dýky v Kristíninej ruke. V strachu, že ju boží súd odhalil, sa Kristína prebodne a na mieste skoná. Počas temných nocí vraj dodnes jej duša blúdi po hrade a kvíli, pretože nemôže nájsť pokoj.



„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 Šniežko (Bojková), PhD.
historička-didaktička, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach



AKÝ JE ŽIVOT NA KOĽAJNICIACH?

Cieľom publikácie *Slovensko - krajina plná tajomstiev* s podtitulom *Život na koľajniciach* je hravým spôsobom, prostredníctvom príbehu osadeného do súčasnosti, priblížiť čitateľovi krásy Slovenska. Predstaví mu históriu i technické pamiatky dokumentujúce bohaté dejiny železničnej dopravy na našom území. Oboznámí ho so zaujímavými povolaniami, ktoré môžu byť v súčasnosti na ústupe, ale ktoré zanechali výraznú stopu v našej histórii. V knižnom príbehu pred očami čitateľa zaskvávajú železničiar na dôchodku svojho zvedavého synovca do tajov života na koľajniciach. V osobe strýka sa prelína silný osobný príbeh človeka s príbehom železnice, ktorý zahrňuje rôzne svety viacerých generácií. Železničiar na fotografiách vstúpili do príbehu ako literárne postavy a v reálnom svete ich môžete na potulkách Slovenskom poľahky stretnúť.

Tretiak Janko je nadšený modelár. Od malíčka obdivuje železnice a všetko, čo s nimi súvisí. Vlaky mu tak učarovali, že sa mu o nich aj sníva. Modelársky krúžok je jeho srdcovkou. Nachádzajúca prázdninová prestávka ho preto naplňa smútkom. Ako prežije leto bez svojich obľúbených modelov vláčikov? Ocko dostal skvelý nápad, ako svojmu synovi pripraviť nezabudnuteľné prázdninové dobrodružstvo...

Janko so strýkom, bývalým železničiarom, zmapujú železničný trať z Košíc do Čiernej nad Tisou - juhovýchodného cípu Slovenska, kde navštívia železničný uzol. Streť sa tu trať normálneho rozchodu so širokorozchodnou traťou, po ktorej premáva rušeň 770.8 - jediný rušeň svojho druhu na Slovensku. Málokto vie, že Košicko-útornianska železničná trať je späť s menom projektanta svetového formátu a košického rodáka Bélu Gerstera, ktorý projektoval Korintský prieplav a zúčastnil sa aj projektovania Panamského prieplavu. Aj keď v súčasnosti osobný vlak po celej trase nepremáva, v nedávnej minulosti po nej cestujúcich denne rozvážal historický motorový voz M131, ktorý Janko obdivuje v železničnom depe v Košiciach.

Na historicky dôležitej trase spájajúcej Bratislavu a Budapešť, v Nových Zámkoch, okrem rušňa nazývaného „Laminátka“ nachodne mladého modelára aj rotunda a točňa kolosálnych rozmerov. Cestou z Košíc do Popradu prejdú cez najdlhší dvojkoľajný tunel na Slovensku a v Popradskom depe spoznajú „Papagája“. Janko si uvedomí, že riadiť a vytápať parný rušeň nebolo vôbec ľahké. Čieňitý terén na trase Margecany - Tisovec je nádhernou prehladkou umu a schopnosti našich predkov.

Mladý modelár obdivuje dômyselnosť železničných projektantov a staviteľov v podobe Telgártskej slucky a početných viaduktov. V Tisovci spozná svetový unikát v podobe plne funkčnej parnej ozubnicovej železnice. Janko sa dozvie, že uhorskej šľachte spriem-

ňovala pobyt v Tatrách i Tatranská ozubnicová železnica. Presvedčí sa, že minulé sláva „zubačky“ nezhasla ani dnes. Cestou z Banskej Bystrice do Výhrevne Vrútky napočíta Janko 22 tunelov. Silným zážitkom je preňho dvojica rušňov - deduško „Sergej“ a jeho súčasník „Dvojčka“. Oba rušne boli skonštruované na presun ťažkých nákladných vlakov náročným terénom.

Vybudovanie Oravskej lesnej železnice bolo podniknieteľ nárokom ťažby dreva a potrebou ho zvažovania. Dnes na trati premáva turistický vlak, jazda ktorým je pre Janka príjemným zážitkom. Dvojťždňové dobrodružstvo na koľajniciach uzavrie návšteva Múzea dopravy v Bratislave na Hlavnej železničnej stanici s prehľadkou expozície venovanej železničnej doprave.

V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk

Vyšla nová kniha aforizmov
Milana Kolcuna a Jána Zachariáša
Slovné hračky / Kniha aforizmov

V predaji u vydavateľa/autora:
0905 550 656 alebo bezsepkara@gmail.com



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 *Zbabičkejnej truhlice* s podtitulom *Tajomstvá slovenských hradov* je osloviť nielen detského čitateľa a odovzdať mu časť z nášho zachovaného ľudového umenia. V modrej chalúpke uprostred malebnej dedinky babička s nehou v očiach pozerá na obrázok, ktorý drží v ruke. Je to fotografia jej vnúčeniec, 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 píše 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.

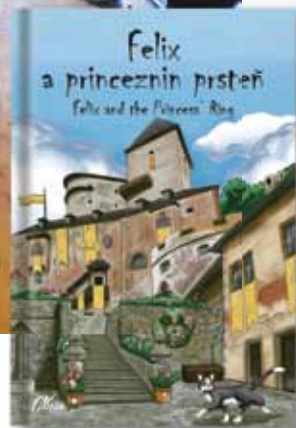
V predaji u vydavateľa www.ClassSLOVAKIA.sk



Prostredníctvom rozprávkového čarovnej knihy *Po stopách kocúra Felixa* sa deti dostanú do rôznych regiónov Slovenska, aby spoznali ich prírodné i kultúrno-historické osobitosti. Nerozlúčnym 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





ZVEDAVÝ KOCÚR FELIX NA SLÁVNOSTNEJ UDALOSTI ODHALÍ TAJOMSTVÁ ORAVSKÉHO HRADU

Autorkou pútavého projektu Po stopách kocúra Felix, ktorý nenásilným spôsobom pomáha budovať a rozvíjať národné povedomie už v útlom veku dieťaťa, je autorka detských kníh Lenka Šingovská. Deti stopovaním kocúra Felix spoznávajú zvieratá, rastliny, stavby, spôsoby odievania a života našich predkov vo vybraných regiónoch. V novšej knižke – príbehu Felix a princeznin prsteň vám zvedavý kocúr odhalí, prečo je hrad hore nohami. Chystá sa totiž veľká slávnosť...

Text **RENÁTA NÉMETHOVÁ**

Foto **archív LENKA ŠINGOVSKÁ**

„Príbeh Felix a princeznin prsteň, ktorým čitateľa sprevádza roztomilý kocúr Felix, je nezvyčajný. Na prvý pohľad sa javí ako rozprávka. V skutočnosti sa pred očami čitateľa odohráva významná historická udalosť v rodine Juraja Thurzu v roku 1612 na Oravskom hrade. Kniha je určená pre detského čitateľa vo veku od 3 rokov,“ hovorí autorka Lenka Šingovská.

Nádherne ilustrácie neopakovateľným spôsobom spájajú historické reálie s prvkami rozprávky. Texty v slovenskom a anglickom jazyku popisujú scény zobrazené na ilustráciách, pričom reflektujú historické skutočnosti. Publikácia efektívne rozvíja slovnú zásobu, prihovára sa k slovenským deťom so záujmom o znalosť anglického jazyka, ale aj k deťom zahraničných Slovákov so záujmom o udržiavanie kontaktu s kultúrou i jazykom svojich predkov.

„Prajem si, aby sa aj vďaka tejto knihe do detských sŕdc zasiała láska k dejinám našej krásnej krajiny, ktorá ich bude sprevádzať celým životom. Prezradím, že kocúr Felix má teraz šťastie obšmietať sa v zákulisi priprav najväčšej a najpompežnejšej svadby Barbory, dcéry druhého najmocnejšieho človeka v Uhorsku – palatína Juraja Thurza, ktorý v neprítomnosti kráľa preberal jeho kompetencie. Naskytá sa mu tak vzácna príležitosť nerušene prebádať zákutia stredovekého hradu a nahliadnuť do života jeho obyvateľov,“ dodáva autorka.

Neskrotne zvedavý a obratný kocúr sa dostane všade. Zažije rozruch v kuchyni, kde pozoruje obratne sa zvrátajúce služobníctvo. Nahliadne do salónov, kde hodujú urodzení páni a formujú budúcnosť svojich rodín i národa. Zaskočí ho utrpenie odohrávajúce sa v mučiarni. Obdivuje oddanosť vojakov, ktorí chránia panstvo a žijú každý deň tak, akoby to bol ich posledný. S hrdosťou sprevádza krehkú krásnu princeznú Barboru k svojmu snúbencovi, od ktorého dostala vzácny dar – prsteň. Spečatili ním svoju spoločnú budúcnosť. Zlatý renesančný prsteň rodiny Thurzo

sa dnes nachádza v šperkovnici na Oravskom hrade.

„Prostredníctvom kocúra Felix sa najmenší čitateľ preniesie do historického obdobia na začiatok 17. storočia a zaujímavým spôsobom spoznáva Oravský hrad a jeho históriu. Vďaka nádherným ilustráciám uvidí hradnú kuchyňu, Thurzov palác, Mučiareň, Rytiersku sálu, vojenský priestor Citadelu... V rozprávke vystupujú skutočné historické postavy, ktoré pobývali na Oravskom hrade, ktorý je nielen dominantou Oravy, ale aj Slovenska. Kocúr Felix spoznal život na stredovekom hrade a tiež aj časť histórie našej krajiny,“ teší sa z knižky pre deti riaditeľka Oravského múzea P.O.Hviezdoslava v Dolnom Kubíne Mária Jagnešáková. ■





Slovensko-anglická kniha



DODO V KRAJINE PERMONÍKOV

Takto pred rokom knižný trh a detský svet obohatil titul vydavateľstva Class, ktorý sa stal obľúbeným aj medzi dospelými čitateľmi.

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

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

Knižný príbeh odhalí tajomný svet permoníkov, ktorí strážia podzemné poklady hôr a chránia ich pred zneužitím. Pomáhajú statočným baníkom v ich ťažkej práci a bdejú nad ich životom a zdravím, pretože ľudský život je vzácnejší ako všetky poklady sveta.

Spôsob spracovania príbehu umožní deťom od 6 rokov preniesť sa v čase a priestore do dôb dávno minulých, ktoré už samé zažiť nemôžu.

O PRÍBEHU

Dodo je zvedavý malý chlapec. Jedného letného dňa sa vyberie spolu s ďalšími deťmi na výlet do lesa. V lese sa zatúla a natrafí na zvláštneho tvora – piadimužíka. Je to permoník Babroš. Dodo Babroša opatrne sleduje, až sa zrazu ocitne na území permoníkov, kde ľudská noha nemala nikdy vstúpiť. Keby sa ľudia dozvedeli, kde permoníci žijú, spôsobilo by to nešťastie. Ošemetnú situáciu vyrieši deduško Permon, ktorý nečakanému návštevníkovi navrhne, že ho zmenší a dovolí mu stráviť s permoníkmi istý čas, aby sa oboznámil s ich každodenným životom a dôležitým poslaním, ktoré im bolo pred stáročiami zverené. Potom mu však prinavráti pôvodnú podobu a vymaže mu z pamäte spomienky na tento úsek života. Zvedavý chlapec nadšené súhlasí a rozprávkové banské dobrodružstvo sa môže začať...



„Tajomný svet permonikov strážiach podzemné bohatstvo je neodmysliteľnou súčasťou baníckej histórie. Pútavo napísaná kniha cieľavedome oboznamuje čitateľa so vzácnymi nerastnými pokladmi Slovenska, bezpečne ukrytými v hĺbinách zeme pred nepovolanými návštevníkmi. Múdri a oddaní permonici 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. Permonici sú nehmotným kultúrnym pokladom Slovenska.“

PaedDr. Pavol Martinovec (učiteľ)



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

Čo spája všetky naše bane, nech sa v nich ťaží čokoľvek? Záhľadné bytosti zvané permonici! Je to šikovná, veselá a múdra partička, užitočná aj pre človeka. V každej bani majú iné úlohy. A Dodovi je dopriate pobudnúť s nimi. Nauč sa veľa a vy s ním. Odteraz o každej zo šiestich bani budete vedieť viac než jej názov. A riskujete aj neodolateľnú chuť ich navštíviť.“

Milan Kolcun (spisovateľ a turistický sprievodca)



AKO TO VYZERÁ ZA ZATVORENÝMI DVERAMI KNIŽNÍC

Nosnou činnosťou knižníc boli a doteraz stále sú výpožičné služby. Nová doba však prináša nové trendy a otvára nové možnosti. Ak knižnice chcú udržať krok musia svoje činnosti inovovať a rozširovať o zaujímavé novinky.

Text **VIERA RISTVEJOVÁ**

Foto **archív KMK**

Dôkladný výber, fundované odporúčania a inovatívne podujatia či vzdelávania, to všetko je knižnica. Verejnosť to možno stále vidí inak. Knižnica fungovala a stále funguje predovšetkým na báze požičiavania kníh a vytvárania priestoru pre osobný relax a samovzdeláva-

nie. To ostatné často zostáva ukryté za dverami odborných oddelení a riadenia knižnice. Skúsme teraz spoločne niektoré z nich pootvárať a nahliadnime, čo sa za nimi denno-denne deje. Čo všetko robia pracovníci odborných a marketingovo-projektových oddelení,

aby boli v knižničných poličkách nové knihy, aby bolo prečo do knižnice chodiť a najmä, aby na konci tohoto všetkého bol spokojný čitateľ.

OD VÝBERU PO POŽIČIAVANIE

Knižnica pre mládež mesta Košice zastrešuje odbornú činnosť úsekom akvizície, katalogizácie a ochrany knižného fondu. Akvizícia, čiže akvizítori zabezpečujú výber a nákup knižného fondu. Samozrejme robia to účelovo a v zmysle akvizíčnej politiky knižnice. Prihliadajú popri tom na požiadavky čitateľov a samozrejme na stanovený finančný limit. Dnešný knižný trh je síce pomerne bohatý, ale rozpočet jednoducho nepustí.

VRÁŤME SA ALE K CESTE KNIHY KU ČITATELOVI

Knihy sú po starostlivom výbere objednávané priamo z vydavateľstiev, alebo cez sklady kníhkupectiev. Po dovezení ich čaká evidencia a spracovanie, ktorá prebieha práve na odbornom oddelení. Najprv si ich preberá akvizítor. Každú jednu knihu skontroluje a zaeviduje do špeciálneho knihovníckeho systému, v tejto prvej fáze zadáva autora a názov. Prvá etapa na ceste k čitateľovi je takto ukončená. Knižnú štafetu preberá katalogizácia, čiže katalogizátor. Už z pomenovania jasne vyplýva, že jeho/jej náplňou je evidencia kníh v knižničnom katalógu, v ktorom priradí nakúpeným knihám ucelený a oveľa podrobnejší popis. Doplní okrem iného krátku anotáciu, stručný obsah knižného príbehu a tiež žánre. Veľmi dôležité je pridelenie predmetových hesiel či vekovej kategórie čitateľa. Z pohľadu čitateľa a knihovníka v službách ide vlastne o akési indície, podľa ktorých je možné v aktuálnom fonde knižnice pátrať po konkrétnych knihách, témach, autoroch, rokoch a pod. Knihovníkom to pomáha lep-

šie a rýchlejšie poradiť s výberom vhodného čítania a pri nerozhodných čitateľoch nájsť ten správny typ literatúry. Zbehlším zase údaje výborne poslúžia ako pomôcka pri vyhľadávaní titulov vo voľne dostupnom online katalógu knižnice. Stále to ale nie je všetko.

Skôr ako kniha opustí toto oddelenie, pribudne v nej štítok s čiarovým kódom slúžiacim na evidenciu a požičiavanie. Rovnako nálepka so začiatočnými písmenami mena autora, prípadne s číslom, ktoré určuje pri náučnej literatúre zaradenie knihy v zmysle medzinárodného desiatinného triedenia. Toto potom určí kam založiť beletriu, radenú do tesnej abecedy a kam tú odbornú literatúru v zmysle tematického obsahu. Až teraz je všetko pripravené a môže sa expedovať.

Knihy putujú do niektorej z požičovní – pobočiek knižnice. Stále vám to pripadá jednoduché? Tak vám prezradím, že rukami našej akvizítorky a katalogizátorky v Knižnici pre mládež mesta, ktorá má spolu až devätnásť pobočiek, prejde za rok aj viac ako 25.000 kníh. Tie musia potom ešte bezpečne a hlavne čím rýchlejšie rozviezť k nedočkavým čitateľom. Práce majú nad hlavu... a niekedy ešte viac, keď k plánovaným financiám z rozpočtu pribudnú peniaze z úspešných projektov a knižné dary. Naposledy sa nám takto poradilo cez Fond na podporu kultúry národnostných menšín slušne doplniť a skvalitniť knižný fond o knihy v maďarčine, češtine a rómčine.

KNIŽNÉ ODPORÚČANIA A VZDELÁVANIE

Podme nakuknúť za ďalšie z dverí. Tu sa rodia nové projekty a cez marketing či grafiku buduje dobré meno knižnice. Opäť to nie je ale až také jednoduché ako by sa mohlo na prvý pohľad zdať. Kreatívna kancelária funguje v permanentnom zhone. Vymýšľa, kreuje a neskôr aj zabezpečuje všetky aktivity a knižničné projekty. Pravdou je, že čím viac dobrých

nápadov, a tých sa tu rodí neúrekom, tým viac je tu práca. Okrem stabilných každoročných projektov ako napríklad Rozčítajme Košice, Mesiac autorského čítania či Deň darovania knihy sa táto kancelária stará a zastrešuje tematické výstavy, literárne či komunitné súťaže a veľa ďalších menších či väčších projektov, ktoré pribúdajú aj počas roka.

Medzi nimi samozrejme nájdete vzdelávacie projekty. Tie sú v dnešnom, rýchlo sa vyvíjajúcom svete, čoraz viac potrebné, a tiež vyžadujúce. Jednoducho krok s dobou treba držať. Projektovo-marketingové oddelenie preto pracuje tiež na ponuke a príprave vzdelávacích seminárov, po novom aj webinárov.

Cieľom je kontinuálne vzdelávanie, zabezpečenie profesionálneho rastu zamestnancov vo vlastných radoch a s presahom do iných knižníc, iných organizácií a inštitúcií a tiež k širokej verejnosti. Ide najmä o medzinárodný seminár Motivačné aktivity s detským čitateľom s názornými ukážkami ako sa dá priviesť deti k čítaniu a webinár Akadémie moderného knihovníka, ktorý sprostredkúva novinky a zaujímavosti z oblasti knižného sveta, podpory čítania a vôbec fungovania knižníc.

PRI VZDELÁVANÍ STÁLE NEKONČÍME

Knižnica zároveň zostavuje a vydáva printové a online zborníky. Najznámejší a určite naj-





oblúbenejší je katalóg Najlepšie detské knihy roka. Vychádza v rámci predvianočného projektu Vianočná knižka sa otvára, aby pomohol vybrať správne a najmä kvalitné knihy pre detského čitateľa rôznych vekových kategórií. Výborne poslúži ako knihovníkom, tak pedagógom, rodičom, starým rodičom a vôbec každému, kto sa chystá nejaké dieťa alebo tínedžera potešiť horúcou knižnou novinkou a nevie si s výberom poradiť sám.

Na záver snáď opäť trochu čísel, aby bol pohľad na činnosť knižnice komplexnejší. Ročne mávame v Knižnici pre mládež mesta Košice aj cez 13.000 čitateľov, pre ktorých pripravíme takmer 3.000 podujatí a fyzicky im požičiame okolo 270.000 kníh. Snáď bude pre vás relevantným dôkazom toho, že máme čo ponúknuť a že naša činnosť je dostatočne pestrá, viac ako štyristo (zachytených) medi-

álnych výstupov ročne. Priznávam, tieto čísla sú z doby predkovidovej, aktuálne však tvrdo pracujeme na tom, aby sme sa k nim postupne vrátili.

Takto by sme mohli nazrieť tiež za dvere ekonomicko-hospodárskeho oddelenia, ktoré všetky tieto aktivity musí podržať papierovo, materiálne a navyše v zmysle platnej legislatívy. Pre poriadok nesmiem zabudnúť ani na vedenie knižnice, pani riaditeľku a vedúcich útvarov. Verte či nie, ale tiež toho nemajú málo. Na ich pleciach je, aby to tu všetko ustrážili a doladili. Cieľ je jasný, všetko musí fungovať ako kompaktný celok. Potvrdením toho, že to u nás funguje ako má, by mohla byť práve získaná Cena ministerky kultúry za prínos v oblasti podpory detského čítania, inovovania knižničných priestorov a publikovania a titul Knižnica roka 2021. ■

ZÁJDITE DO DÓMU LEN TAK...

Nemôže byť náhoda, že Dóm sv. Alžbety je v Košiciach neprehliadnuteľný a takmer pre každého neobíditeľný. Že každý turista v ňom zmlkne, že mnohí sa upokojia, iní pookrejú. Že niektorí doňho zájdu napriek tomu, že sa ponáhľajú. Že fascinuje maliarov, je výzvou pre fotografov...

Text **MILAN KOLCUN**

No dnu sa dejú omnoho hlbšie veci. Bežne sa stáva, že sem vojde človek s hriechmi, no vychádza s odpustením. Vstupuje s trápením a vyjde s úľavou. Ide dnu s problémom, von už s riešením. Stačí si všímať ľudí. Vchádzajúcich a vychádzajúcich. Niekoľkokrát denne sa dnu tajomne premieňa chlieb a víno na Telo a Krv.

Košičania už na začiatku jeho výstavby vedeli, že sa jej konca nedožijú. Napriek tomu povolávali tých najlepších majstrov, akých poznali. Neváhali takých zaplatiť. Takmer z každého testamentu v Košiciach odkázali niečo tomuto kostolu. Na stavbe využívali výdobytky gotiky, nešetrili najkrajšími ozdobami, ktoré boli koncom stredoveku v móde. Dúfali, že táto stavba stavieb pretrvá nielen

ich život, ale aj ďalšie pokolenia, veky. Ved nikto svojej milovanej osobe nevenuje z lásky šmejd. Ani svojmu otcovi. Nieto ešte Otcovi.

Miesta, na ktorých sa možno stať lepším, sú všade. Niektoré sú úplne jednoduché, iné, naopak, majestátne. Spomedzi týchto dvoch extrémov je Dóm to druhé.

Po návšteve tohto stáročiami premodleného a permanentne vyzdobovaného miesta sa odtiaľ vychádza slávnostnejšie, zádušnejšie, pokojnejšie, vznešenejšie, bezstarostnejšie, s jasnejšou myslou. Niekedy aj s novým predsaťatím. Porozmýšľaný, obohatený o vne-
my, dojmy a vedomosti. Z Dómu možno vyjsť aj pokrstený, zosobašený, očistený, zmierený - vyspovedaný. Dá sa tam začať nový život. ■

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

NAJBLIŽŠIA TÉMA

1.-4. december: Vitráže Dómu sv. Alžbety
Čo znázorňujú dómske vitráže? Z ktorých krajín pochádzajú? Kto ich zasponzoroval?
Sklá oddeľujúce profánny a sakrálny priestor.
Cez ktoré vitrážové okno vnikol do Dómu zlodej? Kde mimo Dómu nájdeme vitráže?
Zraz: pred Dómom sv. Alžbety.
Potulka trvá 50 minút.

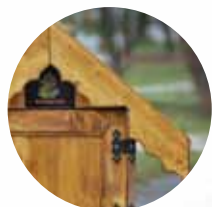
Informácie o časoch a miestach začiatkov turnusov
www.potulka.sk



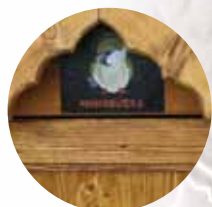
Zážitkové knihobúdky

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



7 Zážitková knihobúдка MACKO
Dročárov park



6 Zážitková knihobúдка VRABČEK
Cottbuská ulica



5 Zážitková knihobúдка LÍŠKA
ihrisko Lomonosovova



1 Zážitková knihobúдка VČIELKA
námestíčko pri Tip Tope



4 Zážitková knihobúдка SOVIČKA
Želiarska ulica



3 Zážitková knihobúдка MRAVČEK
Tyršovo nábrežie



2 Zážitková knihobúдка VEVEŘIČKA
Park Angelinum





autorka a vydavateľka detských kníh **LENKA ŠINGOVSKÁ**



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

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

www.ClassSLOVAKIA.sk



ClassSLOVAKIA.sk

RODINA A ZDRAVIE

NOVEMBER - DECEMBER 2022

TRADÍCIE PREDKOV DODAJÚ
VIANOCIAM ČARO

ABY VIANOČNÉ MAŠKRATENIE
NESKONČILO NA POHOTOVOSTI

SYSTÉMOVÁ ENZÝMOVÁ
TERAPIA

SVETLO URČUJE NAŠE POCITY
A OVPLYVNÍUJE PSYCHIKU

SEZÓNNE DEKORÁCIE

MEDZI DREVOREZBAMI
ODJAKŽIVA VYNIKALI
BETLEHEMČ





INTERNETOVALEKAREN.EU

**NAJLACNEJŠIA LEKÁREŇ
V ČESKOSLOVENSKU**

DARČEKOVÁ KAZETA IMUNITA

ZINOK + KOLOSTRUM + VITAMÍN C
1 SET



~~13,10 €~~
12,00 €

STOPTUSSIN SIRUP

TLMÍ DRÁŽDENIE NA KAŠEĽ
180 ML



~~5,93 €~~
5,08 €

FYTO DARČEKOVÁ KAZETA

ČAJE + MED
1 SET



~~12,18 €~~
9,94 €

DOKTOR SIRUP KALCIOVÝ SIRUP

S PRÍCHUTOU JAHŔD S VANILKOU
100 ML



~~5,94 €~~
4,20 €

WALMARK MARTANKOVIA

MULTIVITAMÍN PROMO 2022
1 SET



~~19,54 €~~
15,94 €

ORAL-B D2 KIDS

ELEKTRICKÁ ŽUBNÁ KEFKA
1 KS



~~9,81 €~~
8,00 €

DARČEKOVÁ SADA 3 X KONOPNÉ MAZANIE 250 ML

MASÁŽ SVALOV A KLBOV
1 SET



~~17,93 €~~
16,99 €

ORTHO HELP COMPLETE

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK
180 TABLET



~~23,22 €~~
17,13 €

EUCERIN HYALURON - FILLER

DENNÝ KRÉM PROTI VRÁSKAM
50 ML



~~34,13 €~~
27,83 €

DARČEKOVÝ WELLNESS SET

CBD SPREJ A SADA
ŠUMIVÝCH BŔMB DO KÚPEĽA



~~39,20 €~~
36,99 €

BIOMEDICA MARINE KOLAGEN DRINK

DRINK S PRÍCHUTOU MARACUJA
30 VRECUŠOK



~~41,28 €~~
15,70 €

EZO KÚPEĽOVÁ SOĽ

NA DOBRÝ SPÁNOK
550 G



~~6,58 €~~
5,37 €

WWW.INTERNETOVALEKAREN.EU

0948 22 54 54

Nie je sirup AKO SIRUP



ŽIADAJTE VO SVOJEJ LEKÁRNI 

UNIKÁTNE ZLOŽENIE V 3 LAHODNÝCH PRÍCHUTIACH:





**ABY VIANOČNÉ
MAŠKRATENIE NESKONČILO
NA POHOTOVOSTI**

Žalúdok sa na dni hojnosti, akými sú vianočné sviatky, pripravíť nedá, naša hlava však áno. Nepomôžu ani lieky, ktoré užijete vopred. Lekári upozorňujú, že za prejedanie platíme vysokú daň v podobe žlčníkových záchvatov, hnačiek, krčv v žalúdku, či otravou alkoholom. Aj preto vám prinášame zopár dobrých tipov, ako si sviatky užít v zdraví a v pohode.

Text **RENÁTA NÉMETHOVÁ**

Prieskumy hovoria, že vyše polovica Slovákov si počas Vianoc neodpustí kapustnicu s klobásou, až 64 percent vyprážaného kapra so zemiakovým šalátom. O nadmernej konzumácii rôznych jedál a alkoholu s následkami zdravotných ťažkostí hovoria aj štatistiky záchranárov. Počas Vianoc vyrážajú k vyšetrovaniu tisíckam Slovákov, ktorí to s jedlom, či alkoholom prehnali.

PRECHÁDZKY ROBIA ZÁZRAKY

„Nežijeme preto, aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili,“ zdôrazňuje aj dlhoročná fitneska a trenérka Marieta Žigalová. Každoročne po sviatkoch prichádzajú ženy i muži bez rozdielu veku s tým, že jedli veľmi veľa a stihli pribrať počas decembra niekoľko kilogramov, niektorí dokonca až desať.

„Všetkým svojim klientom, mladým i starším opakujem každý rok jednoduchý recept, ktorý ich udrží v kondícii, ich trávenie v pohode a opasok v tej istej dierke. Jedzte akoby sviatky neboli, pravidelne a v menších množ-

stvách. Dajte si aj koláčik, aj majonézový šalát, ale nie desať, či pol kila. Vezmite deti, partnera, starých rodičov na prechádzku, aj polhodinová chôdza dvakrát denne urobí zázraky. Nepreležte celé dni na gauči s plným tanierom v ruke, prechádzka po obede i po večeri vám pomôže nielen vydať kalórie, ale aj rozhybať črevá. Nekombinujte naraz všetko možné a strážte množstvo,“ dodáva Marieta Žigalová.

MAŠKRTIŤ ÁNO, ALE S MIEROU A ROZUMNE

„Každý človek by mal poznať svoju mieru, svoje trávenie,“ zdôrazňuje všeobecná lekárka Eva Lukáčová a dodáva, že žalúdok sa na sviatočné hodovanie pripravíť nedá, hlava áno. „Zdravý sedliacky rozum nám jasne hovorí, že keď zjeme trikrát toľko ako bežne, skombinujeme sladké s majonézou i vyprážanými rezňami, medzitým si dáme niekoľko štamperlíkov, sladkých nápojov, nemôžeme sa čudovať, že nám bude zle. „

Ak sa vám predsa len podarí prejesť, odporúča niekoľkohodinovú hladovku, počas ktorej treba popíjať len zásadité minerálne vody. Pomôžu aj rôzne bylinné čaje a zmesi z lekárne.

„Žlčníkari by nemali jesť čerstvé kysnuté koláče, hlavne nie s makovou a orechovou plnkou, ani zákusky s maslovým krémom. Nevhodný je pre nich je tiež majonézový šalát a vyprážaný kapor v trojobale. Po jedle si dajte pohár piva, dobre vychladenú kolu či minerálku. Nejedzte hneď po bohatom jedle ovocie, ešte viac by vám žalúdok zaťažilo. Hýbte sa čo možno najviac na čerstvom vzduchu,“ radí doktorka.

RADY LEKÁROV

1. Užiť či neužiť pred jedením na prevenciu tráviacich problémov niektoré lieky?

Ani s odporúčanými prípravkami nie je možné úplne predísť tráviacim problémom, najmä ak človek skombinuje „píate cez deviate“ a v množstvách, ktoré by za bežných okolností jedol dva dni.

2. Aj relatívne zdravý žlčník bez kameňov môže dať o sebe vedieť, ak sa prepcháme masnými jedlami. Ktoré príznaky signalizujú žlčníkový záchvat?

Ide o typickú bodavú bolesť pod pravým rebrovým oblúkom s vyžarovaním do chrbta, napínaním, prípadne vracaním nestráveného žalúdočného obsahu s prímесou žlče.

3. Čo robiť, ak človek opakovane vracia?

To závisí od toho, čo vracanie vyvolalo a ako dlho trvá.

Ak príčinou bolo evidentne pokazené jedlo a ide o mladého, relatívne zdravého človeka, dá sa to riešiť aj samoliečbou.

Ak je to starší človek, ktorý napríklad trpí na ochorenie srdca alebo vysoký krvný tlak, návšteva pohotovosti je nevyhnutná. Vracanie

môže svedčiť o závažnejšom stave, napríklad infarkte alebo obehových poruchách mozgu.

4. Kedy ísť so žlčníkom na pohotovosť?

Normálne fungujúci tráviaci trakt je schopný zvládnuť aj jednorazový väčší objem jedla relatívne bez problémov. Človek môže mať len pocit, že mu jedlo dlho stojí v žalúdku alebo ho môže nafukovať, ale to nie je dôvodom na návštevu pohotovosti. Tam sa treba vybrať v prípade žlčníkového záchvatu.

Domácu liečbu v tomto prípade riskovať netreba, pretože žlčníková kolika býva často spojená s akútnym zápalom podžalúdočnej žľazy, obzvlášť ak sú v žlčníku kamene, o ktorých pacient nemusí vedieť. A to je stav, na ktorý sa dá aj umrieť. Preto je nutné lekárske ošetrenie.



ORENZYM

Liek je digestívum (liek podporujúci trávenie). Používa sa na liečbu porúch trávenia (nevoľnosť, nadúvanie, pocit nedostatočného trávenia, grganie, pocit plnosti, tlaku alebo nafúknutia žalúdka, prelievanie a škŕkanie v črevách, plynatosť, nadmerný odchod črevných plynov) a to buď samostatných (funkčná dyspepsia), alebo ako prejavov iných ochorení (pečene, žlčníka, slinivky brušnej), predovšetkým pri poruchách trávenia škrobovín, strukovín, ovocia a zeleniny. Na odporúčanie lekára na obmedzenie tvorby plynov v čreve pri príprave chorých na röntgenové vyšetrenie, pred operáciami a po operáciách.



INTERNETOVALEKAREN.EU

RADA LEKÁRNIKA

SYSTÉMOVÁ ENZÝMOVÁ TERAPIA



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

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

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

nie vzniknutého produktu od nezmeneného enzýmu. Skutočný význam enzýmov pochopíme, keď si uvedomíme, že drvivá väčšina metabolických procesov v bunkách ľudského tela vyžaduje prítomnosť týchto biokatalyzátorov nato, aby bolo zabezpečené ich správne fungovanie a celkovo prežívanie organizmu ako takeého. Enzýmy sú teda akými malými kúzelníkmi, bez ktorých by nám rozhodne mrzol úsmev na tvári. Ako je však možné použiť ich ako prostriedok liečby ochorení?

Liečba enzýmami nie je v medicínskom svete žiadnou novinkou. V lekárni sa najčastejšie stretávame so substitučnou enzymoterapiou pankreatickými enzýmami u pacientov, ktorí sa sťažujú na nedostatočné alebo spomalené trávenie, pocity plnosti či pri diagnostikovaní nedostatočnosti pankreasu vo vylučovaní týchto enzýmov a z toho vyplývajúcich ťaž-

kostiach. Oblasť enzýmovej terapie sa využíva pri život ohrozujúcich tromboembolických stavoch, teda pri problémoch s tvorbou krvných zrazenín pri infarktoch a embóliách. Špecifická enzýmová terapia dodáva do organizmu špecifický enzým chýbajúci pri konkrétnom metabolickom ochorení. Známe je aj miestne použitie enzýmov napr. vo forme masť indikovaných pri zle sa hojajúcich infikovaných ranách.

Kapitolou samou o sebe je systémová enzýmová terapia. Ide o perorálne (ústami) podanú zmes proteolytických enzýmov živočíšneho alebo rastlinného pôvodu, ktorá systémovo pôsobí na celý organizmus. Najčastejšie využívané enzýmy sú trypsín a chymotrypsín živočíšneho pôvodu, bromeláin a papaín rastlinného pôvodu, prípadne doplnené ďalšími lipázami a amylázami. V začiatkoch skúmania možnosti systémovej enzýmovej terapie sa ako jeden z najväčších problémov javila veľmi malá vstrebateľnosť týchto enzýmov. Výskumy však dokázali, že pri použití gastrorezistentných liekových foriem, ktoré zabezpečia ochranu svojho obsahu pred agresívnou žalúdočnou kyselinou a uvoľnenie enzýmov až priamo v tenkom čreve, je rezorpcia uspokojivá a liečebný účinok zachovaný. Perorálne podané proteolytické enzýmy sú vo forme komplexov transportované krvou do cieľových tkanív, kde môžu prejsť svoju proteolytickú aktivitu a zúčastňujú sa na aktivácii, regulácii a degradácii veľkého množstva látok súvisiacich so zápalovým procesom, čo je základom významných protizápalových účinkov systémovej enzýmovej terapie. Rieši priamo príčinu zápalu, zápal drží takpovediac na uzde a bráni jeho prechodu do chronického štádia. Ruka v ruku s protizápalovým pôsobením ide schopnosť potláčať tvorbu opuchov a anal-

getický efekt. Medzi ďalšie jej výhody patrí pozitívny vplyv na tekutosť a zrážanlivosť krvi, čím zlepšuje cirkuláciu v poškodenom tkanive, imunomodulačný účinok, ktorým podporuje obranyschopnosť organizmu voči škodlivým činiteľom a na druhej strane bráni nadmernej imunitnej reakcii napr. u alergií. Nesporným prínosom tejto liečby je fakt, že podporuje prienik antibiotík a ďalších liečiv do cieľových tkanív.

Z uvedeného vyplýva, že systémová enzýmová terapia býva najčastejšie indikovaná ako doplnková liečba všade tam, kde sa o slovo hlási zápal. A verte, že ten sa rád ohlásí vždy, keď dostane príležitosť! Silu enzýmov preto môžeme využiť ako doplnok k základnej liečbe pri poúrazových stavoch, zápalových ochoreniach kĺbov, slabšej imunite, často sa opakujúcich zápaloch a infekciách dýchacích ciest, gynekologických či urologických zápaloch a infekciách, cievnych ochoreniach či onkologických diagnózach. Netreba však zabúdať, že systémovú enzýmovú terapiu je dôležité prijímať nalačno, teda pol hodinu pred jedlom alebo dve hodiny po jedle, a zapíť dostatočným množstvom tekutiny. Okrem nie najnižšej cenovej relácie, je pre pacientov ďalším veľkým strachom odporúčaná denná dávka, ktorá samozrejme závisí od konkrétneho prípravku a stavu pacienta, no na začiatku liečby sa môže pohybovať v rozmedzí 15-30 tabliet denne, postupne sa stanovená denná dávka znižuje. Nejde pritom o rozmar výrobcov. Podľa štúdií je biologická dostupnosť (množstvo dávky, ktorá je organizmom reálne využitá) perorálne podávaných enzýmov nízka, preto je nutné ich podávať vo vyšších dávkach. U niektorých pacientov môže na začiatku liečby dôjsť k subjektívnemu pocitu zhoršenia príznakov. Ide však len o dočasný stav a systémová en-

zymoterapia je vo všeobecnosti považovaná za bezpečnú metódu. Keďže sa bohužiaľ v oblasti zdravia väčšinou zázraky nedejú cez noc, liečebná kúra by mala trvať aspoň niekoľko týždňov. Preto neodporúčam kupovať si v lekárni menšie balenie „na vyskúšanie“ - ak ste sa do toho rozhodli ísť, tak prosím poriadne a poctivo, menšie balenie sa Vám potom finančne naozaj neoplatí. Na záver opäť pripomínam, že ide o doplnkovú liečbu, ktorá v žiadnom prípade nemôže nahradiť tú primárnu lekárom naordino- vanú!

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



H-Protect enzyme

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



INTERNETOVÁ LEKÁREŇ

RECEPT ŠÉFREDAKTORKY

ORECHY A MAK V HLAVNEJ ÚLOHE

Mak je symbolom moci a bohatstva. Kto má slabé kosti, mal by do stravy pridávať veľa maku. Orechy sú symbolom koncentrovanej múdrosti. Vlašské orechy majú priaznivý účinok na organizmus človeka, chránia srdce, nervovú sústavu a cievy. V našom aktuálnom výbere receptov sme pre vás pripravili sezónne tipy na konzumáciu týchto zdraviu prospešných surovín.

Text a foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

HRNČEKOVÝ ORECHOVÝ KOLÁČ

POTREBUJEME: 1 a 1/2 hrnčeka mletých orechov, 3 vajčka, 3 PL medu, 1/2 hrnčeka oleja, 1 hrnček acidofilného mlieka, 1 hrnček rozomletých ovsených vločiek, 1 ČL sódy bikarbóny.

POSTUP: Vajčka vyšľaháme. Primiešame tekuté ingrediencie. Orechy zmiešame s rozomletými ovsenými, pridáme sódu. Do rozšľahanej zmesi pomaly pridávame suchú zmes a dôkladne premiešame. Hmotu dáme do vymastenej a múkou vysypanej tortovej formy. Pečieme 25 minút pri 180 stupňoch. Koláč po upečení necháme vychladnúť. Potrieme ho domácim lekvárom, ozdobíme orechmi a nastrúhanou čokoládou.



ZEMIAKOVÉ LOKŠE S LEKVÁROM A MAKOM

POTREBUJEME: 500 g zemiakov, 1 ČL soli, 1 vajce, 150 g hrubej múky, bravčovú masť, domáci lekvár, mletý mak s práškovým cukrom. **POSTUP:** Zemiaky uvaríme v šupke. Po vychladnutí ich očistíme a prelisujeme. Pridáme soľ a postupne pridávame múku. Vypracujeme hladké cesto, ktoré sa nelepi na ruky. Rozdelíme na 8 bochníkov, ktoré rozvaľkáme do tvaru placky. Pečieme z oboch strán na horúcej panvici. Hotové lokše potierame domácim slivkovým lekvárom a zrolujeme. Naplnené lokše bohato posypeme makom rozmiešaným s cukrom. ■



DARY ZEME

Himalájska soľ



Je nerafinovaná a navyše v sebe ukrýva množstvo minerálnych látok, ktoré organizmus potrebuje. V klasickej jodizovanej soli toto nenájdete. Klasická soľ nemá žiaden pozitívny efekt na organizmus. Himalájska soľ naopak pomáha organizmu s oksyložením a odstránením škodlivín. Prečisťuje organizmus od škodlivých látok. Podporuje oksyloženie 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

A warm and inviting living room scene. In the center, a black wood-burning stove with a tall chimney pipe is lit with a fire. To the left, a string of warm white lights hangs vertically. Below them, on a light blue surface, are several lit candles. A person wearing white pants and brown boots is sitting on a grey shaggy rug, holding a white mug. A bowl of popcorn sits on the rug near their feet. The overall atmosphere is cozy and comfortable.

**SVETLO URČUJE NAŠE
POCITY A OVPLYVŇUJE
PSYCHIKU**

Oddávna sa človek snažil umelým svetlom predĺžiť deň. Kedysi ohnisko, smolný lúč, sviečka, kahanec, petrolejová lampa, plynová lampa a nakoniec v súčasnosti používané elektrické zdroje umelého svetla umožňujú intenzívne využívať vnútorné priestory domov aj v čase, keď je denného svetla nedostatok.

Text **RENÁTA NÉMETHOVÁ**

Vianočné sviatky a pocity pohody sú však emocionálne spojené najmä so svetlom sviečok, či praskajúceho kozuba, ktoré vytvoria výnimočnú sviatočno - čarovnú atmosféru v kruhu blízkych.

Možno si ani neuvedomujete, že svetlo je pre vnímanie nášho okolia zásadné. Ani čuch, sluch, či hmat nemajú taký vplyv na naše pocity ako zrak a pre neho dôležité svetlo. Vďaka zraku získavame až 80 percent všetkých informácií a práve svetlo ovplyvňuje farbu, charakter vecí a vnímanie priestoru. Práve preto je veľmi dôležité zvoliť správny typ osvetlenia, príjemnú farbu a vhodné umiestnenie. Aj keď svetlo vnímame skôr podvedome, jeho pôsobenie môže určovať naše pocity a ovplyvňovať psychiku.

HORIACA SVIEČKA ČISTÍ DUŠU OD HNEVU

Sviečka je naším veľkým pomocníkom od nepamäti. Ľudia si ňou zútuľňovali obydlia, svietili v tme, zapalujú ako symbol večného života na hrobch, pri úmrtiach či na pohreboch. Sviečka sa dodnes používa ako symbol Vianoc, mnohých posvätných rituáloch, relaxačných aktivítach, meditáciách, modlitbách, vo wellness zariadeniach, či v ktorejkoľvek miestnosti domova. Mnohí zapalujeme sviečku intuitívne, svetlo sviec totiž človeka energeticky pozdvihuje, spaľuje negatívu v priestoroch. Ezoterici veria, že pomáha očistiť aj dušu od hnevu.

Keď hovoríme o svetle sviečky ako o očistenom, vyskúšajte tento rituál. Keď sa s niekým prudko pohádáte, zažijete nepríjemné výmeny názorov, zapáľte v miestnosti, kde sa hádka udiala, minimálne na hodinu sviečku. Oheň má silu tieto neviditeľné zhluky dekomponovať. Zaujímavou metódou, či rituálom vnútornej psychickej či mentálnej očisty, je napísať si všetky svoje trápenia, bolesti na papier a potom ho spáliť.

ENERGIA OHŇA DODÁ VITALITU I VÁŠEŇ

Sviečka symbolizuje element ohňa, z ktorého vzniká svetlo. Energia ohňa sa na rôznych úrovniach bytia prejavuje inak. Na hmotnej úrovni cez pocity v našich telách dostatkom vitality a vášnivostou. Na emocionálnej úrovni sa element ohňa prejavuje ako ťižiadostivosť, odhodlanie, tvorba. Na mentálnej úrovni ako intelekt, charisma, sila, vodcovstvo. Zapáľte si preto počas sviatkov sviečky a rozprávajte sa s rodinou v čarovnej intímnej atmosfére, vnímajte sa vzájomne i energiu ohňa, ktoré sviečky vyžarujú.

OHEŇ AKO SYMBOL BEZPEČNEJ NOCI

Najčastejšie je to práve vaše srdce, ktoré sa rozhodne pre kúpu a inštaláciu krbu či krbových kachiel. Človek sa odjakživa cíti pri ohni príjemne, veď je symbolom „bezpečnej noci“. Práve vďaka krbu môžete vniesť do domácnosti príjemné teplo a jemné tlmené osvet-

lenie priestorov, ktoré roznesie po priestore nádhernú atmosféru. Navyše to bude ekologickjšie.

Emocionálne argumenty v prospech tohto spôsobu vykurovania sú bezpochyby veľmi silné. V prospech krbu hovorí aj to, že ide o zdroj tepla nezávislý od dodávok plynu či elektrickej energie. A pocitu, keď si v kresle doprajete pohár dobrého vína pri mihotavom ohni v kozube, sa nič nevyrovná.

NEDOSTATOK SVETLA ŠKODÍ ZDRAVIU

Od jesennej rovnodennosti prirodzeného svetla ubúda a to ľuďom vôbec neprospieva. Naši predkovia prispôbovali svoj denný režim aktuálnej dĺžke dňa. Vstávali za svítania a k spánku sa ukladali po zotmení. Oni chceli ušetriť za sviečky a petrolej, my určite radi ušetríme za elektrinu. A okrem toho už máme vedecky dokázané, že nedostatok prirodzeného svetla spôsobuje zdravotné problémy – psychické i fyzické. Môže vyvolávať únavu, bolesti hlavy, pálenie očí, nervozitu, stres a depresie, zhoršovať stav ciev a oslabovať imunitu. Dokonca urýchľuje prejavy starnutia. Nehovoriac o tom, že slnečné lúče sú hlavným zdrojom vitamínu D, ktorý má významnú úlohu pri prevencii mnohých chorôb.

SEDEM FARIEB DÚHY

Prirodzené svetlo zahŕňa kompletnú škálu siedmich farieb ako má dúha, ktoré sa v priebehu dňa menia. Umelé osvetlenie (bežné žiarovky) však tvoria iba žltá, oranžová a niekedy červená, čo ľudskému organizmu nestačí. LED svietidlá, monitory počítačov a televízorov zase svietia na modro. A to prekáža očiam a navyše znižuje produkciu melatonínu, ktorého nedostatok je hlavnou príčinou nespavosti, ale má aj negatívny vplyv na krvný obeh a imunitný systém. Ak sa vystavujete modrému svetlu večer, narušuje vaše

biorytmy a môže byť aj príčinou zdanlivo nevysvetliteľných zdravotných problémov. Riešením je byť dostatok času vonku a v bytoch i domoch k sebe púšťať čo najviac denného svetla. Využívajte každú príležitosť k pobytu vonku, chodte na prechádzky, zabehať si do parku, pracujte v záhrade. Svoj denný režim si upravte tak, aby ste prirodzené svetlo čo najviac využili ako naši predkovia. Vstávajte skôr, aby na vás pôsobilo ranné svetlo, ktoré výrazne prospieva psychike. Nezakrývajte okná žalúziami alebo ťažkými závesmi v čase, keď je vonku svetlo. Dajte si aj pracovný stôl, čo najbližšie k zdroju prirodzeného svetla. Prestaňte vysedať do neskorých nočných hodín pri monitore počítača, nedriemte pri televízore. Modré svetlo na seba nenechajte pôsobiť minimálne dve hodiny pred spaním, v noci dávajte prednosť tme alebo „tepľému“ osvetleniu. ■

Medical zone STRES

Sprej s jedinečným zložením CBD 8% , CBG 4%. V dnešnej uponáhľanej dobe sa nám čoraz viac „darí“ podľahnúť stresujúcim, uponáhľaním dňom. Stresové stavy sa stali súčasťou života mnohých z nás, preto sa hľadala kombinácia, ktorá by odrazila potreby týchto náročných dní. Sprej je inšpirovaný snahou zahnať úzkosť, pomôcť telu relaxovať a uvoľniť napnuté svaly. Pri ňom sa hľadala kombinácia, ktorá by odrazila potreby náročných dní a našla sa!

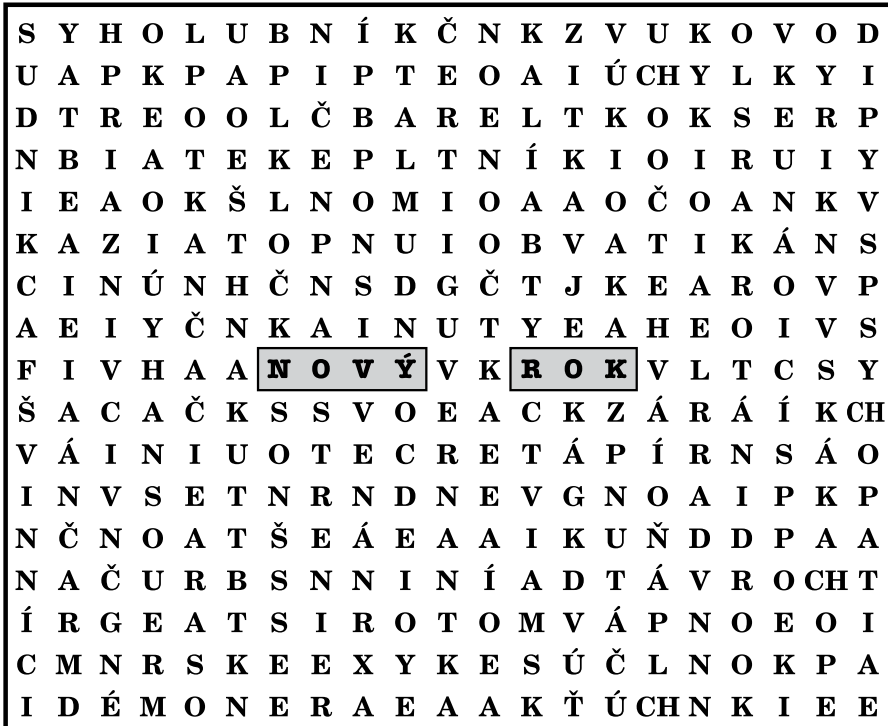


INTERNETOVALEKAREN.EU

OSEMSMEROVKA

Melody Beattie:

„Nový rok stojí pred nami ako ... /tajnička má 30 písmen/.“



AZIAT - BAREL - BIATEK - BIBLIOTEKÁR - ČERTI - ČLNOK - DÁNSKO -
 DIEROVAČ - DISKY - EPOCHA - EXISTENCIA - FENIKEL - GUÁNO -
 GUVERNANTKA - HLÁSKA - HOLUBNÍK - CHLPÁŇ - CHORVÁT - CHÚTKA
 - INDUS - INNSBRUCHAN - IZOTOP - KAKAO - KARAS -
 KOORDINÁTORKA - KYJAČISKO - MOTORISTA - MRAČNÁ -
 NAOSTRENIE - NEČIN - NEZÚČASTNENOSŤ - OBJAV - OCENENIE -
 OKOVY - ORGAN - OŠTEPY - PINKA - PLTNÍK - PODREP - POLROK -
 POTKANČA - PRESKOK - PRIAZNIVCI - PSÍCI - PSYCHOPATIA - REKTOR
 - RENOMÉ - ROVÁŠ - SIRIČITAN - SKUSY - SNAHY - ŠTIAVEC - TALMUD
 - TERCETO - TREND - TUKAN - TUNIAK - ÚCHYLKY - ÚSEKY - VÁPNO -
 VATIKÁN - VILNIUSAN - VINNÍCI - VITRÍNKA - VÝUČBA - ZÁVAN -

SEZÓNNE DEKORÁCIE

Každé ročné obdobie má svoje osobité čaro, vďaka ktorému sa dokáže dotknúť duše vnímavého obdivovateľa. Motivuje človeka k aktivitám, ktoré potešia ducha a prospejú fyzickému telu. A tak aj zdraviu prospešná prechádzka sa môže premeniť na výpravu za inšpiratívnymi materiálmi, ktoré neskôr napomôžu k rozvíjaniu kreativity a výsledok úsilia bude skrášľovať príbytok ešte dlhé nasledujúce týždne.

Pripraviła **LENKA ŠINGOVSKÁ**

Majme však na pamäti, že pri akejkoľvek aktivite v prírode sme iba hosťom a preto nech náš zásah je šetrný. Na jeseň a v zime sme viac naklonení k dekorovaniu svojho príbytku, ako po iné obdobia v roku. Opadané farebné lístie a žiarivo červené šípky z prechádzky v prírode nám vnesú farby jesennej prírody a ich vibrujúcu energiu do uzavretého priestoru domov a bytov, v ktorých sa kvôli chladnejšiemu počasiu teraz zdržiavame dlhšie.

V čase, keď sa rok chýli ku koncu a vonku poletuje sneh a do srdca sa nasťahuje duch Vianoc, nechajme sa jasnou belobou inšpirovať. Z troch ingrediencií si môžeme vytvoriť modelovacu hmotu, ktorá je tvárna a po uschnutí pripomína snehovú guľu alebo porcelán. Preto dostala aj výstižný názov - studený porcelán.

Potrebovať budeme: 1/2 hrnčeka kukuričného škrobu, 1/2 hrnčeka sóda bikarbóny, 1/2 hrnčeka vody. Na miernom ohni na nepriľnavú panvicu umiestnime sypké ingrediencie. Zamiešame a pridáme vodu. Miešame hmotu v panvici dovtedy, kým sa nezačne oddeľovať od okrajov a spojí sa do hladkej hmoty. Vtedy hmotu z panvice preložíme na utierku a necháme vychladnúť na teplotu, ktorá nám umožní voľnými rukami hmotu prstami prepracovať. Hmotu je pripravená na modelovanie. Môžeme z nej tvarovať figúrky, alebo rozvaľkať a vykrajovať pomocou for-

mičiek tvary. Vzniknuté ozdoby necháme pri izbovej teplote dôkladne vysušiť. Proces sušenia trvá od 12 hodín do troch dní v závislosti od hrúbky hmoty. ■



Z konárov divokého viniča si vytvoríme základný veniec, na ktorý pripevníme farebné listy. Okrem špagátu a nožníc nepotrebujeme žiadne iné pomôcky, iba čas a kreativitu.

Prípravenú modelovaciu hmotu zo studeného porcelánu rozvaľkáme. Na hmotu uložíme čipku a vyhotovíme odtlačok. Na vykrajovanie tvarov použijeme vykrajovadlo na medovníky, prípadne pohár z tenkého skla. Otvor na prevlečenie špagáta vykrojíme s pomocou slamky. Vlastnoručne vyrobené ozdoby použijeme nielen pri zdobení vianočnej dekorácie, ale aj pri balení darčkov.



Kvetinové svietniky oživia jaždý vianočný stôl. Vyrobite si ich jednoducho. Použijete horúci vosk zo sviečky, ktorým prilepíte aranžérsku hmotu - florex o plytkú misku a do hmoty umiestnite sviečku. Do misy nalejte vodu. Okolo sviečky naaranžujte veľkokveté fialie alebo vianočné ruže.



Voňavá dekorácia. Kôru pomaranča alebo ružového grapefruitu niekoľkokrát prepichnete klincom po obvodu v tvare prstenca. Potom do otvorov umiestnite voňavé klinčeky. Takto ozdobené plody uložte do misy a medzi jednotlivé vrstvy umiestnite čerstvé vetvičky.

Táto ozdobná guľa z imela Vám aj uprostred vianočného zhonu umožní dopriať si romantickú chvíľku.





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 vzdušnosť okamihu.



L'AMOUR

Nechajte sa uniesť zmyselnou, orientálnou vôňou s nádychom najjemnejších kvetinových tónov. Parfém je ideálny do chladnejších dní, ktoré Vám prežiarajú 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 pšmá a ambry.



FORCE

Je hravá letná pánska vôňa, v ktorej sa miešajú ležérnosť a dravosť, vhodná pre aktívnych ľudí, poskytnú 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.

TRADÍCIE PREDKOV DODAJÚ VIANOCIAM ČARO

Aj keď sú Vianoce len jedným zo sviatkov v roku, všetci sa iste zhodneme na tom, že ich máme najradšej pre neopakovateľnú atmosféru a rituály, ktoré nás nikdy neomrzia. Svoj pôvod majú v pohanskej kultúre, kde sa vnímali ako oslavy zimného slnovratu. Neskôr sa Vianoce v kresťanských krajinách po celom svete stali oslavou narodenia Ježiša Krista. Zvyky a tradície slovenských Vianoc iste poznáte z domova, ale možno presne neviete, čo symbolizujú alebo sa z tých vašich Vianoc už dávno vytratili...

Text **RENÁTA NÉMETHOVÁ**

Šupina z kapra

Vkladá sa pod obrus počas štedrej večere, aby zabezpečila peniaze v rodine aj na budúci rok a aby ich ešte viac pribudlo. Mnoho ľudí si šupinu z kapra dáva aj do peňaženky, aby sa im peniaze rozmnožili a bolo ich dostatok.

Cesnak ako liek

Nemôže chýbať na vianočnom stole. Veď je to najúčinnější prírodný liek, ktorý má zabezpečiť rodine pevné zdravie počas nasledujúceho roka.

Tanier navyše

Jeden tanier sa pripravil aj pre náhodného hosťa ako symbol spolupatričnosti a milosrdenstva. Niektorí ľudia takto prestierali pre zosnulých členov rodiny.

Modlitba

Nie len kresťania, ale všetci sa aspoň raz

v roku pomodlili pred štedrou večerou a poďakovali za bohato prestretý stôl.

Hviezdička v jablku

Vybralo sa jedno jablko, ktoré gazdiná rozrezala priečne na polovicu. Pokiaľ bola uprostred hviezda, znamenalo to pre rodinu šťastie a zdravie. Jabĺčko sa potom rozkrojilo tak, aby sa z neho ušlo každému členovi rodiny. Ak ale bol stred v tvare kríža, rodinu čakala choroba alebo smrť.

Orech v rohu

Takmer každý Slovák má na stole počas štedrej večere orechy, ktoré sa hádzali do kútov a mali zabezpečiť hojnosť po celý rok.

Zákaz odbiehania

Počas štedrej večere sa nesmelo odchá-

dzať od stola a dokonca aj gazdiná to mala zakázané. Pokiaľ by sa tak stalo, človek, ktorý sa postavil, by do roka zomrel. Všetko jedlo muselo byť na stole alebo na dosah ruky.

Ostrý prípitok

Skôr ako sa začali jesť oblátky s medom a cesnakom, hlava rodiny priniesla prípitok so silným alkoholom.

Hádzanie topánky

Počas vianočných sviatkov hádzali slobodné dievčatá topánku za hlavu smerom k dverám. Pokiaľ špička smerovala k dverám, išlo o znamenie, že sa do roka vydá. Ak ale smerovala k dverám päta, dievča by zostalo slobodné rok.

Pôst

Ten sa musel dodržiavať, pokiaľ nevyšla na oblohe prvá hviezda. Taktiež si dávali pozor na to, čo cez deň robia. Verili, že ak to bude dobrý deň, bude taký každý aj o rok.

Opraná bielizeň

Počas Vianoc bolo zakázané vešať opranú bielizeň, pretože ten, komu patrila, by mohol čoskoro umrieť. Aj črepy v rodine v tento deň predpovedali nešťastie.

Vianočné pečivo

Gazdiná ho musela mať dokončené pred východom slnka, aby bolo prichystané ako dar pre koledníkov. Hlavná kuchárka si po vymiesení cesta utierala ruky o ovocné stromy, aby dobre rodili.

Zákaz vyhadzovania

Zo slávnostne prestretého stola počas štedrej večere sa nesmelo nič vyhodiť. Každý musel byť veľmi najedený, inak by rodinu vystavil nebezpečenstvu.

Vianočný stromček

K Vianociam neodmysliteľne patrí vianočný stromček. Tento zvyk sa traduje ešte od spomenutých pohanských čias. Počas Vianoc by mal bohato zdobený vianočný stromček svietiť v každej jednej domácnosti. V minulosti sa ozdoboval jablčkami, orechmi, slamenými figúrkami. V kresťanskom ponímaní pribudol pod stromčekom aj vianočný betlehem ako miesto narodenia malého Ježiška.

Darčeky

Na tie sa tešia hlavne detičky. Dávame si nimi najavo svoju lásku a náklonnosť, no treba mať na pamäti, že najväčším darom je spokojná a zdravá rodina pohromade.

Tradičná štedrá večera

K Vianociam neodmysliteľne patria špecifické vône a chute, na ktoré sa netrepežli vo tešíme počas celého roka. V mnohých rodinách slávnostne rozvoniava sviaťtočná kapustnica, ktorá sa môže pripravovať so sušenými hubami či slivkami. Ako druhý chod sa podáva vyprážaný kapor s poriadnou porciou majonézového zemiakového šalátu. Večera sa začína vianočnými oblátkami s medom a cesnakom, ktoré symbolizujú kresťanskú hostiu, čiže Božie telo. Nasleduje kapustnica s klobásou a hubami, v niektorých častiach Slovenska rybia, či šošovicová polievka. Ako náhrada za kapra sa podávajú iné druhy rýb, či vyprážané rezne.

Vianočné medovníčky

Asi najznámejšími vianočnými sladkosťami na Slovensku sú medovníčky. Výroba a pečenie medovníkov má u nás bohatú tradíciu a slovenské gazdinky sa predbiehajú ktorá ich ozdobí krajšie a originálnejšie. Vôňa medovníčkov je jedna z najcharakteristickejších vôní Vianoc.

MEDZI DREVOREZBAMI ODJAKŽIVA VYNIKALI BETLEHEMY

Drevené betlehemy sa najprv nachádzali v chrámoch a neskôr aj v domácnostiach. Betlehemska tradícia sa v našich končinách začala šíriť prostredníctvom stredovekého rádu františkánov v 14. a 15. storočí, išlo však najprv o betlehemy „živé“.

Text **ANDREA BERCÍK**

Foto **LENKA ŠINGOVSKÁ**

V období baroka sa začali robiť betlehemy v kostoloch, došlo teda k zmene zo živých na také, do ktorých rezbári a sochári vytvárali figúrky. Tie vyrábali v životnej veľkosti. O ich popularitu sa počas baroka zaslúžili jezuiti, ktorí v súlade s vtedajšou pompéznosťou kládli dôraz na divadelnú dramatickosť a na to, aby vo veľkých chrámových priestoroch boli aj veľké betlehemy.

NAIVNÉ A NEDÔSTOJNÉ?

Ako potom teda došlo k zmenšeniu betlehemov na rozmer, ktorý vyhovoval interiéru obydľí? Paradoxne to vrasúviselo so zákazom cisára Jozefa II., ktorý ako známy reformátor údajne zakázal stavenie betlehemov v chrámoch. Tento zvyk označil za naivnú a pre cirkev nedôstojnú aktivitu. Verejnosť však už bola na betlehenskú tradíciu zvyknutá, a tak sa jej odmietala vzdať a výroba malých betlehemov sa presunula do dielni a manufaktúr.

Najčastejšie sa v domácnostiach betlehemy umiestňovali na poličky trojuholníkového tvaru, na ktorých boli počas roka uložené sväte sošky, prípadne do rohov izieb. Ľudia ich však neoznačovali názvom betlehem, ale jasličky, prípadne svätá rodina. Keďže ich doma túžil mať každý, vznikli na Slovensku určité oblasti, v ktorých sa figúrky z dreva začali vyrezávať vo veľkom a zásobovali široké okolie.

NAJMÄ SPOD RÚK ŠIKOVNÝCH BANÍKOV

Podľa etnografov sa ich výrobe začali venovať hlavne baníci. Dá sa povedať, že každá domácnosť už mala vo vianočnom čase jasličky a postavičky do nich vždy pribúdali, lebo ľudia v tom našli záľubu a každý rok chceli do betlehemu niečo pridať. Keďže bolo drevo najdostupnejším a trvácny materiálom a ľudia s ním vedeli pracovať, o materiál bolo postarané. Unikátom, ktorý je charakteristický výhradne pre

**Ako neodmysliteľná súčasť
Vianoc k tomuto sviatku patrili
dokonca ešte skôr ako stromček.**



Banskoštiavnický betlehem sa zaradil medzi najväčšie drevené, vyrezávané, pohyblivé betlehemy na Slovensku. Zobrazuje vývoj, históriu a tradície jedného z najkrajších banských miest na slovensku - Banskej Štiavnice v rezbárskej podobe. Autorom je Ing. Arch. Peter Chovan.

našu slovenskú ľudovú výtvarnú kultúru, je to, že drevené postavičky boli dopĺňané špecifickým prvkom, ktorým bol takzvaný maľovaný salaš. Išlo o papier, na ktorom boli namaľované scény z pastierskeho života, a to tvorilo pozadie figúrkam. V žiadnych iných krajinách sa s tým nestretávame. Vysvetľuje sa to tým, že baníci, ktorí celý život pracovali pod zemou, mali veľmi radi živú prírodu, a preto maľovali naozaj veľmi pestrú sceneriu, najradšej výjavy z pastierskeho života.

PRESNÉ PRAVIDLÁ

Každý betlehem musel mať svoju presnú sta-

vebnú schému, ktorá bola ustálená. Uprostred stála betlehemska maštaľ, vždy vľavo museli byť figúrky klaňajúcich sa pastierov a scénografický protipól tomu tvorili traja králi, ktorí prichádzali z čelného pohľadu vždy sprava. Ďalšie postavy sa potom ukladali kulisovite. Kvôli tomu, že darcov, ktorí prichádzali k jezuliatku, bolo veľké množstvo. Neskôr sa pridávali okrem ľudí aj zvieratá, ako napríklad srnky, zajačiky, psík... Naozaj to malo veľké čaro a dojem z toho bol veľký, nielen pre dospelých, ale najmä pre deti. Na východnom Slovensku bolo špecifikom pridávať do betlehema aj malý drevený kostolík. ■



DOKTOR SIRUP S PRÍCHUTOU ČOKOLÁDY

kalciový sirup s príchutou čokolády. Obsahuje mikronizovaný vápnik (vo forme trikalciumfosfátu s lecitínom), vitamín K2, vitamín D3 a vitamín C. Správna voľba pre dobrú imunitu a zdravé kosti. Optimálna kombinácia účinných zložiek pre vysokú využiteľnosť vápnika v organizme. Podporuje udržanie zdravých kostí, zubov a svalov, ako aj zdravý imunitný systém. Unikátny prípravok pre celú rodinu.



Gold-Vit D3 + K2

Potravinový doplnok vo forme tekutých kapsúl Flow Caps, obsahujúcich vysoké dávky vitamínu D (D3) v dávke 2000 IU. Produkt tiež obsahuje prírodný vitamín K z natto, vysoko vstrebateľnú a aktívnu formu 1 - menachinón-7 (vitamín K2). Vitamín D prispieva k normálnej funkcii imunitného systému ak normálnej absorpcii / využívaniu vápnika a fosforu. Vitamín K navyše prispieva k normálnemu zrážaniu krvi a podobne ako vitamín D pomáha udržiavať zdravé kosti.

ČIERNE UHLIE

Liek obsahuje aktívne uhlie, ktoré pohlcuje plyny a toxické látky z tráviaceho systému. Liek užívajú dospelí a mladiství pri akútnej hnačke spôsobenej diétnou chybou, pri výskyte menej závažných črevných infekcií spôsobených vírusmi a baktériami, pri dráždivom tračníku, po porade s lekárom u akútnych otráv toxickými látkami. Liek sa užíva tiež pri diagnostickom vyšetrení žlčníka a žľových ciest. Na odporúčanie lekára môžu tento liek užívať deti od 3 rokov, dospelí, ktorí trpia vredovým zápalom hrubého čreva, zápalom sliznice žalúdka a nadmerným rozkladom potravy v čreve alebo hnačkou, ktorá sa vyskytne v priebehu iných základných ochorení (cukrovka).



TRENDY Z LEKÁRNE

DOPING for Body and Brain

Doping obsahuje kombináciu účinných látok, podporujúcich myslenie, činnosť mozgu, duševnú, či fyzickú výkonnosť, znižuje únavu a vyčerpanie. Doping poznáme aj pozitívny a to tzv. zdravý doping, ktorý bol práve pre nás inšpiráciou na kombináciu účinných látok, podporujúcich myslenie, činnosť mozgu, duševnú, či fyzickú výkonnosť, znižovanie únavy a vyčerpania. Práve pre Vás sme vyvinuli produkt pre telo i hlavu. Účinky: Bakopa pozitívne ovplyvňuje duševnú výkonnosť a koncentráciu. Guarana prispieva k zvýšeniu fyzickej a psychickej aktivity. Ginkgo biloba podporuje duševnú rovnováhu, činnosť mozgu a kognitívne funkcie. Klanopraška čínska (Schizandra) podporuje mentálnu pohodu. Vitamín B5 prispieva k zníženiu únavy a podporuje mentálnu činnosť a metabolizmus. Vitamín B6 prispieva k normálnej činnosti nervovej sústavy, znižuje mieru únavy a vyčerpania. Cesmína prispieva k osvieženiu tela. Zelený čaj prispieva k fyzickej i psychickej stimulácii. Zlepšuje koncentráciu a bdelosť.



ŠUMIVÉ BOMBY DO KÚPEĽA

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

Tryptospan s konopným olejom

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



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 zarabania peňazí. MLM je síce jednoduchý

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

AKO VLASTNE MULTI LEVEL MARKETING FUNGUJE?

Na začiatku MLM systému je spoločnosť, ktorá vyrába, alebo dodáva produkty a služby na trh. Tieto spoločnosti dodávajú svoje produkty za veľkoobchodné ceny nezávislým predajcom, ktorí ich predávajú koncovým zákazníkom. Je to v podstate ako keď 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



**Doprajte si oddych s našimi
vianočnými balíčkami:
Kĺbová výživa, Sila krásy,
Balík imunity**



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 médiach, 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 mml 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 niečo za nič, ale niečo za niečo.

Zase naopak, ak si človek vyberie správny MLM s kvalitnými produktami, ktoré si odskúša a zistí že fungujú a sú naozaj hodnotné a užitočné a pochopí základné princípy MLM a bude aktívny, môže si takto vybudovať veľmi zaujímavé príjmy. Osobne poznám niekoľko ľudí, ktorí v tejto oblasti zarábajú 4-5 ciferne 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



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

Folinomel

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

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

- so syndrómom polycystických vaječníkov (PCOS)

- s reguláciou menštruačného cyklu

- s predmenštruačným syndrómom (PMS)

- s chronickou panvovou bolesťou

- s chorobou fibrocystických prsníkov

- s myómom maternice

- s anovulačným cyklom

- so zhrubnutím endometrie

- so sterilitou

- s reguláciou telesnej hmotnosti

- s reguláciou cholesterolu

- s inzulínovou rezistenciou

- s nadmerným ochlpením

- s akné

- s nadmerným vypadávaním vlasov

- s vyčerpanosťou a nervozitou

- s nekvalitným spánkom



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

