



SMIECH JE PREJAVOM TÝCH NAJLEPŠÍCH ĽUDSKÝCH EMÓCIÍ

Je overeným a spoľahlivým nástrojom na od-
búravanie stresu, hnevu, frustrácie a negatív-
nych pocitov. Pôsobí antidepresívne a anti-úž-
kostne. Ovpľyňuje prah vnímania bolesti.
Uvoľňuje svaly na tvári a údajne až 80 svalov
na tele. Zlepšuje náladu, zdravie i kondíciu.
Otvára dvere, zlepšuje komunikáciu
i spoločenskú klímu. Smiech jed-
noducho zlepšuje
naš život.



- Záleží vám na dobrých vzťahoch? **Smejte sa spolu a smejte sa často!** Ak sa spoločne smežeme, cítime sa vzájomne bližší a ľahšie nadviažeme komunikáciu aj nové priateľstvá.
- Chcete si zachovať sviežeho mladistvého ducha? **Smejte sa, veď smiech je jedným z najprirodzenejších ľudských prejavov!** Novorodeniatko sa prvýkrát usmeje už v 4. až 6. týždni.
- Trápi vás jarná únava? **Nechajte sa rozosmiať!** Dobre naladení ľudia sú výkonnejší v práci a jednoduchšie riešia problémy.
- Znepríjemňuje vám nejaká bolesť pekný deň? **Urýchlene užite dávku smiechu!** Smiech pôsobí ako analgetikum a bolesti tlmí. Desaťminútový smiech dokáže uľaviť od bolesti až na 2 hodiny.

- Túžite po uspokojujúcom pohľade do zrkadla? **Milo sa na seba usmejte!** Postaráte sa tak o mladistvejšiu pokožku na vašej tvári a bojujete proti tvorbe vrások.
- Chcete mať krásny zdravý chrup? **Smejte sa výdatne, pretože smiech chráni zuby!** Počas smiechu sa produkuje väčšie množstvo slín, ktoré pôsobia ako ochrana pred zubným kazom.
- Chcete sa cítiť spokojní a v pohode? **Nebráňte sa smiechu!** Poriadny smiech od srdca vám zníži hladinu stresového hormónu v krvi a tak sa ľahšie vyrovnáte s akýmkoľvek problémami, najmä s hnevom, úzkosťou či strachom.
- Bolieva vás chrbát? **Smejte sa pravidelne!** Smiech uvoľňuje svalstvo a čistí pľúca, čo pôsobí na spevnenie chrbtice. Zároveň posilňuje imunitu, pretože napomáha rastu buniek, ktoré ničia infekcie.

- Stáva sa, že zabúdate? **Smejte sa tak často, ako to len ide!** Smiech v nás zanecháva dlhotrvajúci pozitívny účinok, zlepšuje pamäť a trénuje mozog.
- Prehnali ste to s nejakou chutnou dobrotou? **Zasmejte sa od srdca a z plných pľúc!** Smiech pozitívne ovplyvňuje metabolické hodnoty cukrov a tukov. Vedeli ste, že sto zasmiatí možno prirovnať k 10 minútam veslovania? Skúste a uvidíte 😊



Doktor Quido Bublanina



Pravá chvíľa na úsmev? Tu a teraz!

Január

PONDELOK	6	13	20	27	
	Traja králi Zjavenie pána Antónia	Rastislav	Dalibor	Bohuš	
UTOROK	7	14	21	28	
	Bohuslava	Radovan	Vincent	Alfonz	
STREDA	1	8	15	22	29
Deň vzniku Slovenskej republiky	Severín	Dobroslav	Zora	Gašpar	
ŠTVRTOK	2	9	16	23	30
Alexandra, Karína	Alexej	Kristína	Miloš	Ema	
PIATOK	3	10	17	24	31
Daniela	Dáša	Nataša	Timotej	Emil	
SOBOTA	4	11	18	25	
Drahoslav	Malvína	Bohdana	Gejza		
NEDEĽA	5	12	19	26	
Andrea	Ernest	Drahomíra, Mário	Tamara		
#	1	2	3	4	5

15. 1.
Už viete,
komu darujete
2% z dane?
Rozhodujte sa
od 15. 1.

Február

PONDELOK	3	10	17	24	
	Blažej	Gabriela	Miloslava	Matej	
UTOROK	4	11	18	25	
	Veronika	Svetový deň chorých Dezider	Jaromír	Frederik, Frederika	
STREDA	5	12	19	26	
	Agáta	Perla	Vlasta	Viktor	
ŠTVRTOK	6	13	20	27	
	Dorota	Arpád	Livia	Alexander	
PIATOK	7	14	21	28	
	Vanda	Valentín	Eleonóra	Zlatica	
SOBOTA	1	8	15	22	29
	Tatiana	Zoja	Pravoslav	Etela	Radomír
NEDEĽA	2	9	16	23	
	Erika, Erik	Zdenko	Ida, Liana	Roman, Romana	
#	5	6	7	8	9

15. 2.
Posledný deň
na požiadanie
o ročné
zúčtovanie

Doktor Špenát a Sestrička ampulka



Ľudia potrebujú radosť rovnako ako šaty.... niektorí dokonca ešte viac

Marec

NEDEĽA	SOBOTA	PIATOK	ŠTVRTOK	STREDA	UTOROK	PONDELOK
						2 9 16 23 30
						Anežka Františka Boleslav Adrián Vieraoslava
						3 10 17 24 31
						Bohumil, Bohumila Bruno, Branislav Ľubica Gabriel Benjamín
						4 11 18 25
						Kazimír Angela, Angelika Eduard Marián
						5 12 19 26
						Fridrich Gregor Jozef Emanuel
						6 13 20 27
						Radoslav, Radoslava Vlastimil Víťazoslav, Klaudius Alena
						7 14 21 28
						Tomáš Matilda Blahoslav Soňa
						1 8 15 22 29
						Medzinárodný deň žien Svetlana Beňadik Miroslav
#	9	10	11	12	13	14

Posledný deň na darovanie 2% ak ste SZČO alebo firma

Apríl

NEDEĽA	SOBOTA	PIATOK	ŠTVRTOK	STREDA	UTOROK	PONDELOK
						6 13 20 27
						Irena Aleš Velkonočný pondelok Marcel Jaroslav
						7 14 21 28
						Zoltán Justina Ervín Jarmila
						1 8 15 22 29
						Hugo Albert Fedor Slavomír Lea
						2 9 16 23 30
						Zita Milena Dana, Danica Vojtech Anastázia
						3 10 17 24
						Richard Velký piatok Igor Rudolf, Rudolfa Juraj
						4 11 18 25
						Izidor Július Valér Marek
						5 12 19 26
						Miroslava Velkonočná nedeľa Estera Jela Jaroslava
#	14	15	16	17	18	

ČERVENÝ NOS Clowndocors oslavuje 16 rokov

Posledný deň na darovanie 2% ak ste zamestnanec

2020

Doktorka Dialýza Odmeraná



Nič nie je dnes dôležitejšie než tvoj úsmev !

Máj

PONEDELOK		4	11	18	25
		Florián	Blažena	Viola	Urban, Vivien
UTOROK		5	12	19	26
		Lesia, Lesana	Pankrác	Gertrúda	Dušan
STREDA		6	13	20	27
		Deň smiechu Hermína	Servác	Bernard	Iveta
ŠTVRTOK		7	14	21	28
		Monika	Bonifác	Zina	Viliam
PIATOK	1	8	15	22	29
	Sviatok práce	Deň víťazstva nad fašizmom Ingrida	Žofia, Sofia	Júlia, Juliana	Vilma
SOBOTA	2	9	16	23	30
	Žigmund	Roland	Svetozár	Želmíra	Ferdinand
NEDEĽA	3	10	17	24	31
	Galina, Timea	Viktória	Gizela, Aneta	Ela	Petrana, Petronela
#	18	19	20	21	22

Jún

PONEDLOK	1	8	15	22	29
	Žaneta	Medard	Vít	Paulína	Peter, Pavol, Petra
UTOROK	2	9	16	23	30
	Xénia, Oxana	Stanislava	Blanka, Bianka	Sidónia	Melánia
STREDA	3	10	17	24	
	Karolína	Margaréta, Gréta	Adolf	Ján	
ŠTVRTOK	4	11	18	25	
	Lenka	Dobroslava	Vratislav	Olívia, Tadeáš	
PIATOK	5	12	19	26	
	Laura	Zlatko	Alfréd	Adriána	
SOBOTA	6	13	20	27	
	Norbert	Anton	Valéria	Ladislav, Ladislava	
NEDEĽA	7	14	21	28	
	Róbert, Róberta	Vasil	Alojz	Beáta	
#	23	24	25	26	27

Posledný deň na darovanie 2% pri odklade DP

Sestrička Svižná



tvoj úsmev je viditeľný dôkaz, že srdce je doma

Júl

PONDELOK		6	13	20	27
		Patrik, Patricia	Margita	Il'ja, Eliáš	Božena
UTOROK		7	14	21	28
		Oliver	Kamil	Daniel	Krištof
STREDA	1	8	15	22	29
	Diana	Ivan	Henrich	Magdaléna	Marta
ŠTVRTOK	2	9	16	23	30
	Berta	Lujza	Drahomír, Rút	Oľga	Libuša
PIATOK	3	10	17	24	31
	Miloslav	Amália	Bohuslav	Vladimír	Ignác
SOBOTA	4	11	18	25	
	Prokop	Milota	Kamila	Jakub, Timur	
NEDEĽA	5	12	19	26	
	Sviatok sv. Cyrila a Metoda Cyril, Metod	Nina	Dušana	Anna, Hana, Anita	
#	27	28	29	30	31

August

2020

PONDELOK		3	10	17	24	31
		Jerguš	Vavrínek	Milica	Bartolomej	Nora
UTOROK		4	11	18	25	
		Dominika, Dominik	Zuzana	Elena, Helena	Ľudovít	
STREDA		5	12	19	26	
		Hortenzia	Darina	Lýdia	Samuel	
ŠTVRTOK		6	13	20	27	
		Jozefína	Ľubomír	Anabela, Liliana	Silvia	
PIATOK		7	14	21	28	
		Štefánia	Mojmír	Jana	Augustín	
SOBOTA	1	8	15	22	29	
	Božidara	Oskar	Marcela	Tichomír	Výročie SNP Nikola, Nikolaj	
NEDEĽA	2	9	16	23	30	
	Gustáv	Ľubomíra	Leonard	Filip	Ružena	
#	31	32	33	34	35	36

asistent Kapusta



Zasmej sa! Pretože smiať sa je jednoducho zdravé

September

PONDELOK		7	14	21	28
		Marianna	Ľudomil	Matúš	Václav
UTOROK	1 Deň ústavy SR Drahoslava	8 Miriam	15 Sedem-bolestná Panna Mária Jolana	22 Móric	29 Michal, Michaela
STREDA	2 Linda, Rebeka	9 Martina	16 Ľudmila	23 Zdenka	30 Jarolím
ŠTVRTOK	3 Belo	10 Oleg	17 Olympia	24 Ľuboš, Ľubor	
PIATOK	4 Rozália	11 Bystrík	18 Eugénia	25 Vladislav, Vladislava	
SOBOTA	5 Regina	12 Mária, Marlena	19 Konštantín	26 Edita	
NEDEĽA	6 Alica	13 Ctibor	20 Ľuboslav, Ľuboslava	27 Cyprián	
#	36	37	38	39	40

Október

PONDELOK		5	12	19	26
UTOROK		Viera	Maximilián	Kristián	Demeter
STREDA		6 Deň úsmevu Natália	13 Koloman	20 Vendelín	27 Sabína
ŠTVRTOK		7 Eliška	14 Boris	21 Uršuľa	28 Dobromila
PIATOK	1 Arnold	8 Brigita	15 Terézia	22 Sergej	29 Klára
SOBOTA	2 Levoslav	9 Dionýz	16 Vladimíra	23 Alojzia	30 Šimon, Simona
NEDEĽA	3 Stela	10 Slavomíra	17 Hedviga	24 Kvetoslava	31 Aurélia
	4 František	11 Valentína	18 Lukáš	25 Aurel	
#	40	41	42	43	44

2020

Doktorka Valéria Vyvalená



Je lacnejší ako elektrina, ale prináša viac svetla – čo je to? $\lambda \omega \psi \eta$

November

NEDEĽA	SOBOTA	PIATOK	ŠTVRTOK	STREDA	UTOROK	PONDELOK
						2
						Pamiatka zosnulých
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31
						32
						33
						34
						35
						36
						37
						38
						39
						40
						41
						42
						43
						44
						45
						46
						47
						48
						49

December

NEDEĽA	SOBOTA	PIATOK	ŠTVRTOK	STREDA	UTOROK	PONDELOK
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31
						32
						33
						34
						35
						36
						37
						38
						39
						40
						41
						42
						43
						44
						45
						46
						47
						48
						49
						50
						51
						52
						53



ĎAKUJEME
naším priateľom
Šimonkovi (8 r.), **Kristínke** (5 r.),
Miškovi (9 r.), **Marínke** (7 r.),
Jakubkovi (6 r.) a **Erike** (6 r.)
za ich krásne kresbičky

ĎAKUJEME
Veronike FODOROVEJ Bc.Art.
za grafické dotvorenie
detských kresieb

Niečo o autorke:

Veronika Fodorová študovala výtvarné umenie na Univerzite pre užité umenie vo Viedni a na VŠVU v Bratislave. Jej tvorba je postavená na úzkom prepojení úprimnej detskej kresby s grafickými technikami.



„Obrazy vytváram na základe detskej kresby, do ktorej však nezasahujem, aby som nenarušila jej podstatu. Detská kresba je vzhľadom na svoju autenticitosť pre mňa tým najčistejším umením. Nádherná spolupráca so združením ČERVENÝ NOS mi priniesla do života veľmi veľa. Ďakujem, že som mohla byť aspoň nejaký čas vašou súčasťou. Úžasné kresby malých pacientov ma hriali na duši ešte dlho po spracovaní.“

Viac na www.fodorova.com
Na ďalšiu spoluprácu s Veronikou
i malými umelcami sa aj my
veľmi tešíme!



občianske združenie ČERVENÝ NOS Clowndoctors
adresa: Klenová 8, 831 01 Bratislava
telefón: 02/43 42 80 88
e-mail: info@cervenynos.sk

www.cervenynos.sk

