praktický mesačník pre celú rodinu marec / březen 2008 ročník XVIII cena 20 Sk/Kč 3

RODINA
deti móda

JANA MAJESKÁ:
Som veľmi šťastná, čakám dieťa

Zdravé jarné recepty

Nový sveter za pár korún

Veľkonočné inšpirácie

NOVÝ OBSAH VIACEJ STRÁN

ISSN 1336-0493

K&R KON-RAD

Pringles

výnimočne chutné

ZEMIAKOVÉ LUPIENKY

Výhradný dovozca pre SR: KON-RAD spol. s r.o., Cesta na Senec 15725/24, 830 06 Bratislava

T-Mobile
jednoducho bližšie

Povedzte to vo veľkom!

Nekonečné volania s novými paušálmi Vo veľkom

Aj tie najväčšie veci sa vám teraz budú hovoriť ľahko **s novými paušálmi Vo veľkom** od T-Mobilu.

S nimi získate:

- **nekonečné volania každý víkend už pred prevolaním voľných minút**
- **večerné volania len za 1 Sk/min.**
- **bezplatný presun neprevolaných minút**
- **ešte výhodnejšie ceny volaní do všetkých sietí**

Ponuka platí do 31. 03. 2008 pri aktivácii niektorého z programov služieb Vo Veľkom a podpise Dodatku k Zmluve o pripojení s viazanosťou na 12/24 mesiacov. Nekonečné volania je možné využívať pred prevolaním voľných minút počas víkendov a sviatkov len v sieti T-Mobile Slovensko a sú obmedzené podľa Zásad korektného využívania služby: 1 000 min. mesačne. Cena volaní v sieti T-Mobile po vyčerpaní voľných minút v čase od 19.00 do 07.00 počas pracovných dní je 1 Sk/min. s DPH. Mesačné programy Vo veľkom a všetky ostatné volania a služby sú spoplatňované podľa aktuálneho cenníka mesačných programov a služieb platného pre programy Vo veľkom.

Linka Služby zákazníkom 12345 • www.t-mobile.sk

JARNÁ DETOXIKÁCIA ORGANIZMU

Aj vy sa každé ráno zobudíte plní vitality a energie, s pocitom pohody pred začínajúcim dňom? Že nie? Potom vedzte, že vaše telo ovládajú toxíny.

Toxíny sú všade, kam sa len pozriete, napríklad vo vzduchu, v potravinách, vo vode atď. Zvýšený výskyt toxínov sa môže pripísať znečisteniu životného prostredia, množstvu chemických prípravkov v našich domácnostiach, umelých prísad v našej potrave.... Vďaka zvýšenému množstvu toxínov stále viac ľudí trpí na alergie či precitlivenosť na rôzne látky. Okrem záberu na naše telo, trpí aj naša myseľ. Pod vplyvom uponáhľanej doby rastie napätie, stres, psychické vyčerpanie.... Všetko má za následok, že naše rána nie sú také optimistické, ako by nám malo byť prirodzené.

Pod pojmom detoxikácia si rôzne skupiny odborníkov predstavujú niečo iné. Pre niekoho je tou najlepšou metódou pôst, pre iného redukcia toxického preťaženia pomocou tzv. detoxikačného programu.

Prirodzené cesty detoxikácie organizmu

Telo je od prírody pripravené vysporiadať sa s hrozbami, ktoré sú súčasťou nášho každodenného života : s baktériami, vírusmi či s nadmernou fyzickou záťažou. Bohužiaľ súčasný svet pre náš organizmus pripravuje väčšiu záťaž, než sme schopní spracovať.

Močom, stolicou, potením i dychom sa náš organizmus denne zbavuje obrovského množstva odpadu. Stále častejšie ide o odpady toxické: pesticidy, potravinárske prísady, lieky, chemikálie, ktoré inhalujeme zo znečistenej atmosféry či z prostriedkov používaných v domácnosti. Preto je veľmi dôležité povzbudzovať naše prirodzené detoxikačné mechanizmy k optimálnej funkcii a preto vás oboznámime s jednotlivými telesnými detoxikačnými systémami – pečene, pľúc, kože, ľadvín, čriev a lymfatického systému.

Pečeň

Pečeň očisťuje krv od všetkých jedovatých zložiek (od alkoholu po pesticidy), vychytáva toxiny, premieňa ich chemickú štruktúru tak, že sa stávajú rozpustné vo vode a potom ich odvádza do žlče. Žlč ďalej prenáša odpadové produkty z pečene do čriev, cez ktoré sa vylučujú do tela. Ak je pečeň preťažovaná, môžete trpieť na opuchy, pocity zvracania, zlým trávením, potiahnutým jazykom.

Ľadviny

Jednu z najdôležitejších úloh ľadvín je filtrácia krvi a výroba moču, ktorý odvádza toxiny a odpadové látky vzniknuté rozpadom bielkovín. Ďalej riadi vodné hospodárstvo organizmu, vracia do krvi všetky hodnotné živiny, ktoré sa musia uchovať na ďalšie využitie. Keď sú ľadviny preťažované, môže sa to prejaviť tmavo sfarbeným, zakaleným močom, malým množstvom moču, silne zapáchajúcim močom, bolesťou pri močení.

Pľúca

Pľúca tvoria milióny drobných vzduchových vačkov s celkovou plochou cca 50 metrov štvorcových. Na tejto ploche prebieha výmena plynu. Pri dýchaní vstupuje kyslík do krvi a zvyšné odpadové látky – voda a oxid uhličitý sa odstraňujú pri výdychu. Ak sa človek pohybuje v silne znečistenom ovzduší napr. oxidom uhoľnatým z výfukových plynov aut, nikotínom z cigaretového dymu či formaldehydom zo stavebných materiálov či tkanín – pľúca sa musia vysporiadať aj s týmito škodlivinami, čo vôbec nie je jednoduché a málokedy to pľúca dobre zvládnu.

Lymfatický systém

Sieť lymfatických ciev filtruje tekutinu v telesných tkanivách a zabraňuje vzniknutiu toxinu do krvi. Lymfa sa pozvoľne pohybuje po celom tele. Pri prechode lymfatickou uzlinou sa z lymfy odfiltrujú cudzie látky a toxiny. Priamo v uzlinách sa tieto cudzie látky (infekcie) a jedovaté látky stretávajú s našimi imunitnými mechanizmami, ktoré zabraňujú týmto látkam návrat do krvi. Preto keď napríklad naše telo bojuje s chrípkou, máme zdurené lymfatické uzliny.

Koža

Je najväčší ľudský orgán. Jej pot a mazové žľazy odstraňujú toxiny, ktoré sa z tela nedajú odstrániť inou cestou. Ak je preťažený tento systém, spôsobuje to celulitídu, vyrážky, akné, prekrvenú škvrnitú kožu.

Črevá

Črева rozkladajú a vstrebávajú potravu a vodu do krvného obehu. Ďalej nás zbavujú odpadových látok vzniknutých pri trávení a metabolizmu pečene. Dobre fungujúci tráviaci systém odvádza veľmi rýchlo z tela odpad. Ak však potrava obsahuje veľké množstvo priemyslovo spracovaných potravín, často to vedie k zápche a tým aj k dlhšej prítomnosti toxínov v našom tele.

Prichádza sezóna alergikov

Alergológ MUDr. Peter Pružinec, CSc. má mnoho praktických skúseností s liečbou alergie. V období tzv. sezóny pre alergikov vám určite budú užitočné jeho informácie a rady.

Pri prvom jarnom oteplení sa stretávame s najvýznamnejšími alergénmi vonkajšieho prostredia. Patria k nim hlavne pele drevín – jelše, liesky, brezy a hrabu, najväčšia koncentrácia ktorých je v ovzduší v období teplých dní od februára do mája. V nasledujúcich mesiacoch (koniec mája – júl) sú hlavnými vonkajšími alergénmi pele pastvinových tráv a obilnín – timotejka, raž a mnoho ďalších, ktorých alergénová štruktúra je veľmi podobná. August, september a október sú obdobím ďalších bylín a burín: palina, ambrózia, žihľava.

-Uvádzate samé nenápadné rastliny. A čo púpavy, ktorých je na jar plno, na tie nie je alergia?

Na peľ púpav môže byť alergia, ale nie je taká častá. Väčšina krásnych kvetov s farebným okvetím má ťažké peľové zrná a rozmnožuje sa hlavne pomocou hmyzu. Preto sú také nápadné – aby si ich hmyz všimol. Samozrejme, že si ich všimneme aj my. Nevšimneme si však, že je okolo nich veľa kvitnúcich tráv. Práve trávy a obiloviny majú peľové zrnká menšie a ľahké, roznášané vzduchom a tak sa stávajú najčastejšími alergénmi.

-V domácnosti žiadne trávy nepestujeme a napriek tomu majú alergici občas problémy aj doma.

Problém je v tom, že pele, ktoré sa voľne vznášajú vo vzduchu, sa môžu ľahko dostať do nášho domáceho prostredia. Stačí k tomu otvorené okno, zvlášť ak je vonku teplo a fúka vietor. Pele sa potom s prúdiacim vzduchom dostávajú do našich príbytkov, tam sa udržiavajú v záclonách, kobercoch, poduškách, prikrývkach, čalunenom nábytku. Môžeme si ich priniesť do domáceho prostredia aj sami – vo vlasoch, na oblečení... Pri dodržiavaní určitých zásad však môžeme udržať domáce prostredie s veľmi nízkou koncentráciou vonkajších alergénov.

(pripravila mis)

NIEKOĽKO STRUČNÝCH ZÁSAD NA OCHRANU PRED ALERGICKOU REAKCIOU

1. Pravidelne používame základné protialergické lieky ma zníženie intenzity alergického zápalu. Jedná sa o antihistaminiká a ďalšie liekové skupiny vo forme tabliet alebo očných kvapiek či spreja do nosa, ktoré podávame preventívne pred pobytom vonku, alebo hneď pri najmenšom náznaku rozvoja alergických príznakov. V ich aplikácií pokračujeme pravidelne v priebehu celej alergickej sezóny a vysadzujme ich iba v prípade, ako niekoľko po sebe nasledujúcich dní nemáme žiadne alergické problémy. Sú to lieky, ktoré môže bežne predpísať každý praktický lekár pre deti aj dospelých, niektoré sú voľne predajné v lekárňach. Netreba čakať na špeciálne alergologické vyšetrenie a predpis špecialistu.

2. Vyhýbame sa priamemu kontaktu s veľkou koncentráciou peľu /kosenie trávnika, bicyklovania okolo kvitnúcich lúk a polí s obilím a podobne) v suchom a veternom počasí.

3. Na zvýšenie účinku týchto základných antialergických liekov a na naše výraznejšie znífenie alergických príznakov je vhodné použiť ochranné pomôcky. Napr. nikdy nesmieme zabudnúť na ochranné slnečné okuliare pri veternom počasí, hlavne pri rýchlom pohybe (beh, bicyklovanie), na zabránenie priamemu dopadaniu alergických a dráždivých častíc na sliznicu očnej spojivky. Na ochranu nosnej sliznice môžeme použiť bariérový ochranný krém proti peľom, ktorý preventívne chráni nosnú sliznicu pred pôsobením alergénov a dráždivých látok z okolitého vzduchu. Je veľmi dôležité naniesť ho do nosa skôr, než pôjdeme von, alebo keď očakávame kontakt s alergénmi, dráždivými predmetmi (domáce upratovanie, práca v záhradke, prechádzka v prírode, jazda ba bicykli a podobne.)

4. Umývame si tvár a vlasy pretierame vlhkými rukami, ktoré si potom opláchneme, prezlečieme sa do domáceho oblečenia. Robíme kedykoľvek, keď prídeme domov, aj keď sme zdanlivo neboli v kontakte s alergénmi.

5. Vetráme krátko a intenzívne v čase, kedy je vo vonkajšom ovzduší minimum peľových zrniek. V ranných hodinách, pri bezvetrí, pri daždi alebo po ňom.

DETSKÁ POKOŽKA A STAROSTLIVOSŤ O JEJ ZDRAVIE

Detská pokožka je jemná a citlivá. Jej základná funkcia je chrániť vnútorné orgány pred vonkajšími vplyvmi. Pokožka poskytuje vášmu dieťatku účinnú ochranu pred výkyvmi počasia, ako sú mráz, teplo, prudký vietor alebo slnečné žiarenie. Regulácia telesnej teploty, čo je zvlášť dôležité u kojencov a malých detí, je ďalšou kľúčovou funkciou pokožky. Pokožka vášho dieťaťa je schopná syntetizovať vitamín D, ktorý má mimoriadny význam pre jeho zdravý vývoj.

Preto je vhodná starostlivosť o pokožku dieťaťa základom jeho dobrého zdravotného stavu a spokojnosti. Hlavným cieľom starostlivosti je predchádzať podráždeniu a poškodeniu epitelovej vrstvy a pokožku udržiavať v čo najprirodzenejšom stave.

Pokúste sa vytvoriť pre vaše dieťatko čo najviac prirodzené prostredie. Choďte s ním na dlhé prechádzky, hrajte sa spolu na detskom ihrisku, dbajte na jeho správnu výživu, dbajte na správny výber detských kozmetických prípravkov, používajte bavlnené oblečenie a posteľnú bielizeň z prírodných materiálov.

Oblečenie vášho dieťatka hrá významnú úlohu pri tvorbe prirodzeného prostredia. Najvhodnejšie je voľné bavlnené oblečenie – to zaručuje prístup vzduchu k pokožke a zabezpečuje dieťatku pohodlie. Nevhodné oblečenie môže byť príčinou fyzického poškodenia pokožky, odrenín na obzvlášť citlivých miestach a zníženia telesnej teploty, ktoré vedie k podchladeniu, alebo v opačnom prípade k rýchlemu prehriatiu.

Plienku môžeme považovať za súčasť oblečenia. Dieťatko ju nosí takmer 24 hodín denne, čo určite ovplyvňuje zdravie a stav pokožky. Dobrá absorpcia, schopnosť udržať tekutinu vo vnútri jadra plienky a priedušnosť plienky významne prispievajú k udržaniu zdravej pokožky. Látkové a ani lacné jednorázové plienky nemôžu zaručiť pre pokožku vášho dieťatka dostatočne suché a zároveň priedušné prostredie.

MUDr. Dana Vurmová, detská lekárka

Ako správe ošetrovať suchú pokožku

Každodenným pôsobením nepriaznivých vplyvov dochádza u detí aj dospelých k neprirodzenému presúšaniu pokožky – stenčuje sa jej ochranný lipidový filter a svoju funkčnosť strácajú aj mazové žliazky. Toto všetko prispieva neskôr v dospelosti k rýchlemu procesu starnutia kože a znižovaniu jej vláčnosti a odolnosti. Navyše môže pri nesprávnej starostlivosti o pokožku dochádzať k chronickému podráždeniu, t.j. precitlivenosti. Pre umývanie pokožky sú vhodné zvláčňujúce olejové kúpele alebo akékoľvek iné výrobky obsahujúce mlieko, ktoré pokožke dodávajú potrebnú mieru hydratácie.

Dermatológ odpovedá...

„Vrátila som sa z pôrodnice iba pred niekoľkými dňami. Môj Tomáš má vysušenú pokožku, ktorá sa mu zlupuje. Myslím si, že jeho pokožka je precitlivelá a zrejme ho aj svrbí, pretože je nespokojný a často plače. Ako mám postupovať pri ošetrovaní jeho pokožky a aké prostriedky používať na jeho kúpanie? Doteraz som používala iba detské mydlo.“

Nie je nič jemnejšie a hebkejšie ako pokožka malého bábätka. Je veľmi citlivá a preto potrebuje zvláštnu starostlivosť, ktorá by chránila jej jemnosť pred vysúšaním počas kúpania a umývania. Po narodení je pokožka po umytí maziva veľmi tenká a málo odolná voči tzv. maceračnému pôsobeniu vody. Koža sa ľahko rozmáča a má väčší sklon k presúšaniu. Preto je u novorodencov nevyhnutné nepoužívať prípravky s obsahom mydla. Dieťa kúpeme v miestnosti, v ktorej by teplota vzduchu mala byť aspoň 22 stupňov. Vaničku najskôr naplníme studenou vodou, potom pridáme odpovedajúce množstvo teplej vody a dobre premiešame. Voda by mala mať teplotu tela, to znamená 37 stupňov. Vo vaničke by nemalo byť viac ako 15 cm vody. Do vody pridávame detský kúpeľ. Pre novorodeniatko stačí kúpanie 2-3 minúty. Vykúpané dieťatko zabaľte do osušky a jemne mu osušte telíčko a vlásky. Po kúpeli aplikujte na osušené telíčko detské mlieko alebo krém, ktoré sa dobre vstrebávajú a udržujú pokožku vláčnu. Pri správnej voľbe detských prípravkov a pravidelnej starostlivosti bude už po týždni pokožka o poznanie zdravšia a hladšia a vaše dieťatko si bude naďalej užívať svoju detskú bazstarostnosť.

MUDr. Ivana Kratochvílová, dermatologička

Jemný dotyk kozmetiky

de Miclén

tradícia kvality

OLI
DETSKÉ TELOVÉ MLIEKO
200 g
obsahuje pleťovitrivé účinné látky - pantenol, extrakt z rastlín lekárenského, hlaváčik a borák, ktoré chránia pokožku pred podráždením a zaparením.
Má zklamujúce účinky.

OLI
DETSKÝ OLEJ
200 ml
detský olej s obsahom vitamínu E, hlaváčika a extraktu z rastlín lekárenského je ideálny na ošetrovanie pokožky dieťaťa. Chráni ju pred podráždením a zaparením. Je vhodný i pre bojovníc.

OLI
DETSKÉ OCHRANNÝ KRÉM
100 g
s obsahom glycerínu a extraktu z rastlín lekárenského má upokojujúce účinky na citlivú a podráždenú pokožku dieťaťa.

OLI
VÝŽIVNÝ DETSKÝ KRÉM
100 g
používa sa na každodenné ošetrovanie citlivej pokožky. Obsahuje účinné látky - extrakt z rastlín lekárenského, hlaváčik, hispidyzán lanolín a pantenol, ktorý chráni pokožku pred podráždením.

OLI
DETSKÁ PENA DO KÚPEĽA
200 ml
hypoalergénna neobsahuje extrakt a lanolínom pôsobí na citlivú pokožku ochladzujúco a rozvoľňuje ju.
Vo vode vytvára bohatú penu.
Je vhodná pre deti od 3 mesiacov.

OLI
DETSKÝ ŠAMPÓN
200 ml
s obsahom pantenolu, extraktu lekárenského a lanolínu predchádza tvorbe vlasov, chráni pokožku hlavy pri vyrovnávaní.

OLI
DETSKÉ TOALETNÉ VLHČENÝ UTERÁKY s aloe vera
72 ks, 20 ks
vlhčené toaletné utierky aloe vera zjemňujú a čistia citlivú pokožku. Utierka nemá čistiť celú pokožku dieťaťa vlhčenie. Iba tvárička, ruky.

de Miclén s. r., Nádražný rad 23, 924 12 Levice, tel: 036 - 63 12 048 - 7, e-mail: demiclen@demiclen.sk, http://www.demiclen.sk

PREČO JE TAKÉ DÔLEŽITÉ OBJAVIŤ NADANIE SVOJICH DETÍ

Niektorí ľudia majú také nadanie, že ho už od ich detstva všetci ľudia okolo ľahko rozpoznajú. Tieto deti často vynikajú vo výtvarnom umení, hudbe, herectve alebo atletike. Ich chovanie – a to uje dôležité – navyše obyčajne býva vzorné.

Tieto deti sa skoro naučia, že majú talent, ktorý môžu využiť na to, aby mali v živote úspech. A dokonca ešte navyše : oni vedia z vlastnej skúsenosti, že sa výborne cítia, keď svoje nadanie využívajú.

Ak sa venujete činnosti využívajúcej vaše nadanie, čas i problémy sa rozplývajú a vy ani jedno nevnímate. Celá vaša myseľ, telo i duch sa úplne ponoria do toho, čo robíte. A ako odmenu navyše vaše telo vylučuje do vášho krvného obehu endorfíny, ktoré vytvárajú to, čo mnohí poznajú pod pojmom „bežecké opojenie“. Je to výborný pocit.

Bohužiaľ len malé percento ľudí vyrastá s uvedomením, aké je ich nadanie. A z tých, ktorí k nim patria, len menšina potom svoje prirodzené vlohy k šťastiu a úspechu skutočne aj rozvíja. Namiesto toho sa prispôsobuje dobre mieneným očakávaniam ľudí okolo seba, ktorý ich môžu nasmerovať k zapojeniu sa do rodinného podniku, k „solídnejším“ povolaniam, alebo k tomu, aby naplnili sny svojich rodičov a stali sa lekári, zubári, právnici a podobne.

Všetkým nám hovorili, že máme vlohy od Boha. Keď sme mladí, dokonca tomu aj nejaký čas veríme. Potom si však život začne vyberať svoju daň. Pre niečo sa naozaj nadchneme a skúšame to robiť. Ak nepatríme k oným šťastlivcom, ktorí majú v tejto oblasti výnimočný talent, pravdepodobne sa nám prihodí niektorá z nasledujúcich vecí:

1. Chyby. Niečo skúšame a robíme chyby. Chyby prinášajú sklamanie a niekedy trápnu situáciu. Preto nás môžu priviesť k záveru, že v tejto oblasti nemáme žiadny talent, ktorý by stál za reč. Radšej od tejto činnosti upustíme, čo nás ochráni pred ďalším sklamaním, alebo ďalšou trápnou situáciou.

2. Kritika. Naše výsledky spočiatku asi nebudú úplne dokonalé. Ak robíme niečo nedokonale, často sa stáva, že nás niekto kritizuje. Táto kritika môže vyplývať zo snahy nám pomôcť,, alebo nás zosmiešniť. Na úmysle však nezáleží, pretože typickou ľudskou reakciou na kritiku akéhokoľvek tipu je pocit zranenia. Aby sme sa vyhli ďalšej bolesti, my ľudia máme sklon prestať robiť tú činnosť, ktorá bolesť spôsobila.

3. Porovnávanie. Ak začneme robiť niečo nové, je prirodzené, že svoje výsledky porovnávame s výsledkami ľudí vo svojom okolí. Ak sme v tejto oblasti nováčikovia, naše výsledky sa pravdepodobne budú zdať úbohé v porovnaní s tým, čo vytvárajú ostatní. To nás môže znechutiť a priviesť k záveru, že pre túto činnosť nemáme vlohy. Preto od nej upustíme

4. Negatívne posúdenie. Občas sa stane, že keď len začíname rozvíjať nejakú svoju schopnosť, máme tú smolu, že sa stretneme s niekým, kto naše výsledky posúdi ako nedostatočné a predpovie nám, že v tomto našom úsilí v žiadnom prípade nemôžeme byť úspešní. A my s tým môžeme súhlasiť a vzdať to. Prečo? Pretože si myslíme, že sa v tom lepšie vyznajú ako my.

5. Netrpezlivosť. Niekedy je náš pokrok v rozvíjania určitej vedomosti veľmi pomalý. Ak sa toto naše tempo stretne s očakávaním, že vpred pôjdeme míľovými krokmi a že hneď budeme najlepší, náhle môžeme mať pocit, že sa nám nedarí. Ak sa naše očakávania nesplnia, môžeme z toho vyvodiť záver, že sme neuspeli a chceme danú činnosť opustiť. Ak to urobíme, často si povieme: „Dobre som urobil, že som s tým prestal, pretože na to určite nemám žiadne nadanie!“

Ako dospievame a skúšame svoje rôzne vlohy, môžeme mať také skúsenosti viackrát. Problém je v tom, že akonáhle začíname zbierať také negatívne skúsenosti, na svojom zozname „škrtáme“ rôzne nadania a medzi nimi môžeme škrtnúť aj to, ktoré nám bolo „dané od Boha.“

Postupne pátrame po rôznych možnostiach, čo budeme robiť, až dospejeme. Väčšina z nás to rieši nasledujúcimi spôsobmi:

1. Vo svojom okolí sa vypytujeme, aby sme zistili, aké povolanie najviac vynáša.
2. Robíme určitý prieskum, aby sme zistili, po akých povolaniach bude v budúcich rokoch najväčší dopyt.
3. Zisťujeme, čo budú robiť naši kamaráti a skúmame, či to pre nás tiež nemá nejakú príťažlivosť.
4. Zapojíme sa do rodinného podniku.
5. Prispôsobíme sa očakávaniu svojich rodičov.
6. Čítame inzeráty, aby sme zistili, aká je pracovná ponuka.

Niekto možno absolvuje psychologický test na voľbu povolania. Väčšina ľudí však jeho výsledky odloží bokom a vydá sa po niektorej vyššie uvedenej ceste.. To by bolo v poriadku, keby nebolo známy jeden fakt: veľmi veľa ľudí neuspeje a skončí tak, že každú chvíľu mení zamestnanie.. Alebo celé roky trávi nad prácou, v ktorej sú pomerne dobrí, ale ktorú robia neradi.

Dôsledky sú rovnaké. Nakoniec sa čudujeme, čo je to s nami. Navzdory tvrdej práci sa nám úspech a šťastie vytrvalo vyhýbajú. Je to deprimujúce. Natoľko nás to môže ovplyvňovať, že sa každé ráno cítime unavení, mrzutí a skleslí.

Neznie vám to povedome? Ak áno, nie ste sami. Milióny ľudí dnes žijú život plný sklamania a neuspokojenia. Teraz je však čas na dobrú správu: máte v sebe centrum nadania! Môžete ho nájsť a rozvíjať. Akonáhle ho začnete denne používať, vaša neuspokojenosť so životom uvoľní cestu šťastiu a spokojnosti. Život prestane byť bojom. Už nebude musieť hľadať príležitosti. Príležitosti k vám prídu samé.

Ak vám to nestačí, tu je ďalších osem dôvodov, prečo je také dôležité objaviť a rozvíjať svoje nadanie.

1. Vaša vytrvalosť sa neobyčajne zlepší. Kedykoľvek budete chcieť dosiahnuť niečo hodnotné, určite sa objavia problémy. Ak sa problémy objavia, máme tendenciu vzdať to. Ak však robíte niečo, čo vám prináša uspokojenie, je oveľa väčšia šanca, že problém vyriešite a vytrváte. Je to veľmi dôležitá vec, pretože ak to chcete v živote niekam dotiahnuť, bez vytrvalosti to nejde.

2. Budete oveľa viac motivovaní. Ak chceme dosiahnuť nejaký cieľ, jednou z najväčších prekážok je ochabovanie. Spočiatku nás poháňa nadšenie. Každý deň však musíme začínať znovu, niekedy aj niekoľkokrát za deň. To vyžaduje disciplínu, najmä ak sa veľmi nedarí pokročiť dopredu. Ak sa však snažíte rozvinúť svoje nadanie, začiatky sú ľahšie. Vaše prirodzené nadšenie pre úlohu, ktorou sa zaoberáte, vás bude motivovať tým viac, čím dlhšie si budete svoje nadanie uvedomovať.

3. Budete sústredenejší. Na ceste za úspechom býva častým problémom nesústredenosť. Stáva sa, že sa nám ponúkajú iné,

veľmi lákavé príležitosti a že nám ich predkladajú ľudia s veľkými presvedčovacími schopnosťami. Ak ste zameraní na ciele, ktoré súvisia s vašim nadaním, máte možnosť sa rozhodnúť, či ponúkaným príležitostiam venujete svoj čas a energiu. Ak by ste pri nich použili svoje nadanie a pomohli by vám dosiahnuť vaše ciele, potom sa ich chopte. Ak nie, zdvorilo odmietnite a s dôverou sa venujte svojej vlastnej činnosti.

4. Vaše schopnosti sa budú stále zlepšovať. Ak používate pri svojej práci svoje nadanie, stále budete motivovaní k tomu, aby ste sa zlepšovali. Budete sa učiť to, čo je potrebné a tím sa budete vyvíjať. Daniel Goleman vo svojom bestselleri Emočná inteligencia hovorí, priemerne trvá desať rokov, než sa človek v akomkoľvek odbore stane odborníkom. Ak sa zameriate na to, aby ste sa každým dňom zlepšovali, v priebehu týchto desiatich rokov sa vám stále vo väčšej miere bude dostávať toho, po čom túžite: úspech, šťastie a peniaze. Po uplynutí tejto doby sa stanete odborníkom. Potom už život pre vás nebude boj. K vášmu životnému štýlu budú patriť peniaze, úspech a šťastie.

5. Budete ochotní prijímať ďalšie výzvy. Ak svoj život trávime nad vecami, ktoré v skutočnosti nechceme robiť, stávame sa otupení. V tejto otupenosti sa vyhýbame riskovaniu a akýmkoľvek výzvam. Ako keby nič nestálo za námahu. Prestaneme javiť záujem. Našou normou sa stane „ to mi stačí“. Ak však využívame pri svoje práci nadanie, nič z toho neplatí. Každá nová výzva sa stane niečím, na čo sa tešíte. Nechcete sa jej vyhnúť, napriek tomu, že k tomu máte príležitosť. Akonáhle sa s novou úlohou vysporiadate, začnete sa obzerať po ešte väčšej a lepšej úlohe.

6. Vaše sebavedomie prudko stúpne. V súčinnosti so svojim nadaním budete robiť veci, ktoré by ste nikdy nepovažovali za možné. Budete prekvapení, ako dobre ich robíte. Vaše sebavedomie tak prudko vzrastie. Rovnako ako „peniaze robia peniaze“, aj „sebavedomie robí sebavedomie.“

7. Množstvo vašej energie sa zväčší. Ak sme znudení a deprimovaní svojim životom, alebo sa cítime ako stroskotanci, hladina našej energie sa zníži. Môže znížiť tak, že spíme desať hodín denne a cítime sa rovnako unavení. Ak však rozvíjate a používate svoje centrum nadania, energia sa uvoľní. Menej spíte a ráno čulo skáčete z postele. Nemusíte sa o to snažiť, deje sa to prirodzene. Začnete pociťovať nadšenie a podľa toho aj jednať.

8. Vaše vzťahy sa zlepšia. Čím viac budete rozvíjať a používať svoje nadanie, tým budete šťastnejší a spokojnejší. A ako odmena navyše sa výrazne zlepšia vaše vzťahy s druhými ľuďmi, pretože už nebude svoje šťastie očakávať od nich. Naopak, vaše nové životné nadšenie sa bude prelievať a pôsobiť na všetkých ľudí okolo vás. Stanete sa sympatickejším, pozitívnejším a energickejším človekom. Z niekoho, kto sám potreboval pomoc sa zmeníte na človeka, ktorý je ochotný a schopný naplňovať potreby druhých. Zo všetkých týchto dôvodov je dôležité pomôcť deťom, aby objavili svoje vlastné špecifické nadanie. Tým im pomôžete aby boli vytrvalejšie, motivovanejšie, nestrácali sústredenosť, zlepšili svoje schopnosti, prijímali nové úlohy, zvýšili svoje sebavedomie, mali viacej energie a rozvíjali zdravé spoločenské a partnerské vzťahy. Skrátka vedomie, že majú nadanie a jeho rozpoznanie je skutočne dobré ako pre vás i pre vaše deti. Ľudia vyzbrojení týmto vedomím oveľa ľahšie dosiahnu úspech a šťastie v škole, v práci i vo vzťahoch.

DESATORO SPRÁVNEHO OBÚVANIA

Lekárske štatistiky varujú. 99% detí sa rodí so zdravými nohami, ale s pribúdajúcim vekom sa počet deformácií nôh zvyšuje, podľa niektorých údajov až na 67%. Približne jedna tretina prváčikov prichádza do školy s rôzne poškodenými nohami, ktoré zapríčinila nesprávna obuv. Prijmite, prosím niekoľko rád, ako predchádzať zbytočným zdravotným komplikáciám.

1. STAROSTLIVOSŤ ODBORNÍKOV

Pri každom nakupovaní obuvi žiadajte kvalifikované premeranie veľkosti nôh dieťaťa. Odborný personál vám poradí, pre akú šírku a dĺžku je ponúkaný vzor vhodný. Obuv musí sedieť na dĺžku i na šírku.

2. SPRÁVNA DĹŽKA

Skontrolujte vždy vzdialenosť medzi najvzdialenejším oblúkom päty a koncom najdlhšieho prsta. Obuv musí byť pred prstami o 10 až 15 mm dlhšia ako noha. Polovica tohto priestoru slúži ako rezerva na pohyb prstov pri chôdzi a polovica na rast.

3. SPRÁVA ŠÍRKA

Šírka obuvi musí zodpovedať obvodu nohy v mieste prstových kĺbov. Priveľmi široká topánka nohu nedostatočne fixuje, noha sa v nej pri chôdzi šmýka a poškodzuje prsty tlakom na obuv. Úzka topánka zase obmedzuje krvný obeh a deformuje prednú časť nohy.

4. SKÚŠANIE OBUVI

Každú obuv preskúšajte dieťaťu obutím. Rozmery nohy meriame v stoji. Neodporúčame skúšať obuv bez predchádzajúceho premerania nohy. Je vhodné, aby dieťa vyskúšalo celý pár obuvi a aby sa v novej obuvi prešlo po predajni.

5. MATERIÁL ZVRŠKU

Vyberajte obuv, ktorá je vyrobená z prírodných materiálov. Useň a textil sú mäkké, priedušné, absorbujú vlhkosť a prispôsobia sa anatomickému tvaru nohy.

6. VÁHA A STRIH OBUVI

Čím ľahšia, tým lepšia! V najmenších veľkostných skupinách kupujte výlučne kotničkovú obuv. Odporúčame šnurovaciu obuv, alebo s uzatváracím pásikom na sponu, alebo suchý zips.

7. STIELKA OBUVI

Detské nohy sa pomerne dosť potia, pričom najväčším zdrojom vlhkosti je plôška nohy. Preto musí byť každá obuv, najmä uzavretého strihu, vo vnútornej nášľapnej časti vybavená stielkou alebo vykladacou vložkou zo savého materiálu.

8. OHYBNOSŤ OBUVI A TLMIACE VLASTNOSTI OBUVI

V mieste, kde sa noha pri chôdzi hýbe (t.j. v oblasti prstových kĺbov), musí byť obuv čo najohybnejšia. Tuhá a nepoddajná obuv zvyšuje únavu a narušuje pohodlie chôdze a zdravý vývoj nôh.

9. OPÄTOK

To je vnútorný diel v pätovej časti obuvi, ktorý by mal byť dostatočne pevný, vysoký a dlhý. Noha v obuvi musí byť dokonale fixovaná a nesmie dochádzať k nežiadúcim bočným pohybom pätovej časti nohy.

10. PODPÄTOK

U detskej obuvi musia byť podpätky čo najnižšie s veľkou plochou na udržanie stability dieťaťa. Obuv s vysokým štíhlym podpätkom pre deti zásadne neodporúčame.

Bata

DESIATOVÉ HLIADKY VARUJÚ: DETI NEJEDIA SPRÁVNE

Biely rožok či chlieb so šunkou, doboška a limonáda. To je najčastejšia kombinácia, ktorú jedávajú žiaci na desiatu. Ukázal to prieskum na základných školách. Deti by pritom mali jesť celozrnné pečivo, ovocie a zeleninu a zapíjať to mliekom a nesladenými nápojmi.

Desiatové hliadky, ktoré v priebehu novembra až januára navštívili 32 základných škôl po celom Slovensku, deťom hravou formou vysvetľovali, ako by mala vyzerať zdravá desiata. Súčasťou desiatových hliadok bol aj prieskum, v ktorom metodici školského stravovania Krajských školských úradov a odborní asistenti výživy zisťovali stravovacie návyky u detí. Zapojilo sa do neho takmer 1500 žiakov, z ktorých 5% nemalo v škole žiadnu desiatu.

Školy príliš nepomáhajú

„Opäť sa ukázalo, že deti jedia málo ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov. Mnohí žiaci si kupujú desiate sami, pričom preferujú bagety, sladkosti a sladené nápoje," priblížila hlavné nedostatky metodička školského stravovania Jaroslava Dostálová Krajského školského úradu v Žiline. Zároveň poukázala na to, že žiaci len veľmi málo informácií o zdravej výžive dostávajú v škole. Väčšinou ich čerpajú z reklamy, od kamarátov a občas od rodičov.

Biely chlieb alebo biele pečivo máva na desiatu temer 60 percent žiakov prvého stupňa, kým tmavý, celozrnný chlieb alebo pečivo jedáva len 7 percent. Natretý rastlinnými tukmi ho malo 18, maslom 25 a paštétou 12 percent detí. Najčastejšou oblohou bola šunka alebo trvanlivá saláma. Aj u starších žiakov prevláda biely chlieb alebo pečivo, ktoré na desiatu jedáva asi 75 percent z nich. Najčastejšie ho majú natretý maslom, potom syrom a paštétou.

Mnohé deti neraňajkujú

Len 53 percentám žiakov na prvom stupni dávajú rodičia na desiatu ovocie a 22 percentám aj zeleninu. U starších detí je situácia ešte horšia. Ovocie dostáva len 13 percent a zeleninu 11 percent žiakov. „Deti by pritom mali zjesť aspoň päť dávok ovocia a zeleniny denne," uviedla MUDr. Jana Jurkovičová z Ústavu hygieny Lekárskej fakulty UK, ktorá dotazníky vyhodnocovala. Chybou je i pitie sladených nápojov, ktoré na prvom stupni pije 83 a na druhom 75 percent detí. Mlieko máva na desiatu ani nie jedno percento žiakov.

Desiatové hliadky skúmali aj celkový stravovací režim detí. Každý desiaty žiak neraňajkuje vôbec a takmer polovica len nepravidelne. Deti by pritom mali jesť päť až šesťkrát za deň, pričom pre správnu životosprávu sú osobitne dôležité práve raňajky. Päť a viac jedál denne jedáva štvrtina detí, takmer polovica si vystačí s dvoma či tromi jedlami. K najobľúbenejším jedlám detí patria potraviny rýchleho občerstvenia ako pizza alebo hranolky. Aj v prípade nápojov prevládajú také, ktorých pitie sa v detskom veku neodporúča. Zväčša sú to kolové a sladené nápoje.

Chlapci rovnako ako dievčatá

Rozdiely medzi chlapcami a dievčatami sú len minimálne. Chlapci obľubujú skôr potraviny rýchleho občerstvenia a sladené nápoje, dievčatá majú slabosť na čokoládu a sladkosti, ale zároveň jedia viac ovocia, zeleniny a jogurtov, z nápojov obľubujú najmä čaje a džúsy. Na druhej strane však majú horší stravovací režim a menej športujú ako chlapci. Zdravá výživa je úplne ľahostajná každému piatemu žiakovi. Kým dievčatá sa o ňu častejšie zaujímajú najmä preto, že chcú schudnúť, motívom chlapcov je zdravie.

Pokožka nás chráni aj reprezentuje

Ako sa starať o citlivú pokožku

Asi tretina ľudí sa v dnešnej době stáže na problémy s citlivou pokožkou. Pokožka človeka slúží ako ochranný štít. Pôsobí na ňu však množstvo vonkajších aj vnútorných vplyvov, ktoré môžu vyvolať jej podráždenie. Pokožka detí a dospelých si vyžaduje dokonalú ochranu a starostlivosť s cieľom predchádzať podráždeniu. O pokožku sa preto musíme dôkladne starať a používať vhodné kozmetické a prané prostriedky.

Príčiny podráždenia pokožky

Citlivá pokožka sa prejavuje začervenaním, nadmerným vyrušovaním, svrbením alebo pálením. Podráždenie pokožky môže byť následkom na stravu, znečistené prostredie, zlú hygienu, nevhodné kozmetické alebo prané prípravky, obliekanie, dnešné šírenie ale aj na únavu, stres alebo metabolické zmeny v organizme človeka. Všetkým týmto nepriaznivým vplyvom dokáže pokožka odolať prostredníctvom svojich obranných mechanizmov. Ak však pôsobia nepriaznivé faktory dlhodobo a opakovane, môže dôjsť k podráždeniu kože a u niektorých ľudí dokonca ku vzniku závažných kožných ochorení.

Ako sa starať o pokožku

Ak chcete, aby vaša pokožka zostala zdravá a udržala silné roky, musíte jej venovať dostatočnú pozornosť. Podľa dermatologičky MUDr. Muslinovej by starostlivosť o pokožku mala začať už v detstve, čím je možné predísť niektorým porušeniu pleti a kožným ochoreniam. Ošetrovanie pokožky musí byť zamerané na jej čistenie a ochranu pred nepriaznivými vplyvmi klimatických podmienok a prostredia, v ktorom žijeme. Z kozmetického hľadiska je pre pokožku dôležitá dostatočná hydratácia, ktorá dodáva pokožke hebkosť, vlnitosť a eliminuje tvorbu vrások. Na hydratáciu sú vhodné krémy s obsahom ceramidov, močoviny a kyseliny mliečnej. Na výživu a upokojenie kože je vhodné použitie prípravkov s obsahom vitamínov, enzýmov, koenzýmu Q 10, minerálnych látok, extraktov rastlín, čaju, elastínu, kolagénu a I. Tieto látky dodávajú potrebnú energiu na obnovu pokožky a zvyšujú jej metabolizmus.

Voda pôsobí na pokožku blahodárne

Keďže tela si vyžaduje pravidelné denné sprchovanie vlažnou vodou, ktorá pôsobí blahodárne na krvný obeh, látkovú výmenu a nervový systém. Vhodné sú tiež kúpele s optimálnou teplotou 35 – 40 °C v trvaní do 30 minút. Na suchú podráždenú pokožku sú vhodné sprchové gély bez parfumu alebo mydlá s neutrálnym alebo mierne kyslým pH, najlepšie s obsahom premastňujúcich hydratačných látok. Po sprchovaní alebo kúpeľ by mala nadobudnúť ošetrenie kože vhodnými zvlažňujúcimi a premastňujúcimi prípravkami.

Dôležitá je správna životospráva a dostatok tekutín

V každom veku a ročnom období je dôležitá životospráva, ktorá sa odrazí na stave našej pokožky. Výživa musí byť fyziologicky hodnotná, musí pokryť energetické potreby organizmu, dodávať materiál na stavbu buniek a tkanív. Nezabúdajme na dostatočný prívod tekutín, minerálov a vitamínov, pobyt na čerstvom vzduchu, šport a spánok. Dobrý vzhľad nám dodá sebavedomie a pocit istoty, telesnú a duševnú rovnováhu a tým aj dobrú náladu a radosť zo života.

Dbajte na správny výber vhodných prostriedkov na pranie

Na pokožku môže pôsobiť negatívne aj nesprávne oblečenie, nevhodné materiály alebo prané prostriedky. Človek je v kontakte s oblečením takmer neprestite, preto je potrebné venovať výberu vhodných nedráždivých materiálov a kvalitných pracích prostriedkov minimálnu pozornosť. Dnes sa stále kúpiť prané prostriedky, ktoré majú vysoká pracu schopnosť a sú pritom veľmi jemné a šetrné k pokožke, ako napr. Persil Sensitive. Šetrenie je potrebné pre prvé spolovanie vypláchať v čistej vode a vyždímať. Citlivú pokožku môže dráždiť aj bežné zvlákna. Aj pri výbere uvoľňe platí to, čo pri pracom prostriedku – mala by byť jemná a šetrná k pokožke ako je Silan Sensitive. Avivážny prostriedok Silan Sensitive navyše obsahuje prírodné výťažky z aloe vera.

Dopraňte svojej pokožke to najlepšie

V súčasnosti sa dieta úplne vyhnem faktorom, ktoré dráždivo vplývajú na našu pokožku. Musíme sa však snažiť eliminovať ich pôsobenie na minimum. Čistotu evoluciu a zbaľte negatívne externé faktory ovplyvniť nevieme, používanie vhodných kozmetických a pracích prostriedkov však áno. Venujte preto ich výberu náležitú pozornosť a upresnostnite prostriedky s označením Sensitive, ktoré sú vyvinuté špecíálne pre deti a ľudí s citlivou pokožkou. Dopraňte tak svojej pokožke to najlepšie.

Pocity úzkosti ničili slávnych ľudí

Július Satinský sa priznal, že trpí fóbiou, a nie jednou. Má strach z výšok, z veľkého množstva peňazí, z búrok a z toho, že zomrie od hladu.

Americká sexbomba Pamela Andersonová naopak trpí len jedinou fóbiou. Oblieva ju smrteľný pot, keď vidí samu seba na televíznej obrazovke. Táto blondínka sa pre svoju neprekonateľnú hrôzu vraj nikdy nepozrela na filmy, ktoré nakrútila, a nikdy z nich nevidela ani jedinú scénu.

Desiatky špičkových hercov priznávajú, že keď majú vyjsť na javisko alebo pred kameru, zalieva ich studený pot, srdce im ide vyskočiť z hrude, trasú sa im ruky a zviera im hrdlo. Podobné pocity majú aj vysokoškolskí pedagógovia, operní speváci, dôverne ich poznajú žiaci pred tabuľou.

Neurózy, úzkosti a fóbie si nevyberajú

Keby sme tak mohli nazrieť do zdravotných kartoték, asi by sme žasli, koľkých trápia neurózy rôzneho druhu, nevysvetliteľné úzkosti, strach či pitoreskné fóbie. Má ich hociktorý sebavedomý šéf, vysokoškolský pedagóg aj politik, ktorého sme volili. Len ich skrýva pod maskou večného úsmevu.

Pocitmi úzkosti, prehnanými obavami trpeli aj také osobnosti ako štátnici Winston Churchill a Abraham Lincoln, skladateľ Richard Strauss, herec Miloš Kopecký alebo riaditeľ americkej televíznej stanice CNN Ted Turner. Chorobná úzkosť im dlhé roky ničila život. Pocit tepla, neistota v nohách, neschopnosť uvoľniť sa, strach, závraty alebo točenie hlavy, zrýchlený tlkot srdca, chvenie, nervozita, pocit dusenia, slabosť, nevoľnosť, to sú najčastejšie príznaky úzkosti.

Viac ako štvrtina Európanov trpí klinicky významnými prejavmi úzkostných porúch, strachom, ktorý ich zbavuje možnosti žiť tak, akoby chceli. V banálnych situáciách sa im trasú ruky, kokcú, boja sa ísť výťahom, vyjsť na ulicu. Majú strach aj z toho, že niekto príde na to, že majú strach. Je úzkosť iba sprievodným znakom dnešnej doby alebo skutočným zdravotným problémom?

Úzkosť a strach nepadajú z neba

Podobné pocity sú často prirodzeným dôsledkom dramatických spoločenských zmien, nadmerného stresu, zvýšených profesionálnych nárokov a všeobecne rýchleho životného štýlu. K pocitu istoty jednotlivca neprispieva ani súčasné dianie vo svete a z neho vyplývajúci pocit bezmocnosti tieto skutočnosti ovplyvniť.

Neprimeraná nadmerná úzkosť, ktorá komplikuje život jednotlivca, zhoršuje jeho fungovanie alebo spôsobuje výraznú telesnú nepohodu, je už skutočným zdravotným problémom.

Medzi najčastejšie úzkostné poruchy ktoré takto nebadane ničia život, patrí panická porucha, sociálna fóbia, generalizovaná úzkostná fóbia, posttraumatická stresová porucha a obsedantná kompulzívna porucha. Veľmi často sa príznaky úzkosti a depresie prekrývajú.

Časť pacientov však nespĺňa kritériá ani pre jednu z nich, ale napriek tomu trpí nemenej výraznými príznakmi depresie a úzkosti. Vtedy ide o zmiešanú úzkostno-depresívnu poruchu.

Príznaky závažnej úzkosti sa objavujú u 60-90 percent pacientov s veľkou depresívnou poruchou. Až u 25 percent pacientov trpiacich primárne niektorou z úzkostných porúch sa postupne prejavia aj príznaky depresie.

Keď človek prestáva byť pánom svojich pocitov

Zdravotným problémom začne byť úzkosť vtedy, ak človeka obmedzuje v bežnom živote. Hranica, kedy sa tak stane, je individuálna.

„Mal som pacientku, ktorej raz prišlo zle v autobuse MHD. Pripísala to horúčave a tomu, že bol ako obvykle natrieskaný. Lenže časom sa jej to stávalo pravidelne, aj keď nepálilo slnko a autobus nebol preplnený. Požiadala teda manžela, aby ju do práce vozil autom. Nevoľnosti a strach z cesty sa však opakovali aj tak. Nezostalo jej iné, ako spoľahnúť sa na vlastné nohy. Každé ráno i popoludní absolvovala 15 kilometrov do práce pešo. Nakoniec prestala pracovať. So žiadosťou o invalidizáciu neuspela. Začala sa liečiť a po terapii sa pomaly vrátila do bežné-

ho života," hovorí MUDr. V. Novotný, prednosta psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnice v Bratislave, kde pacientku vyliečili.

1. Fóbia – utrpenie, ktoré možno ľahko liečiť

„Zo psychiatrického hľadiska sú fóbie ľahkým ochorením, jednen z druhov neurózy. Postihnutým však prinášajú obrovské subjektívne utrpenie. V niektorých prípadoch môžu fóbie obmedziť či úplne znemožniť normálny život," hovorí Ján Praško zo Psychiatrického centra v Prahe.

Všetky druhy fóbií možno pritom liečiť. „Najmä pri agorafóbii a sociálnej fóbii je nutná odborná pomoc vyžadujúca niekedy aj hospitalizáciu. Niektoré štádiá jednoduchých fóbií, napríklad strach z výšok, môžu ľudia zvládať sami, alebo aj s pomocou niektorej spoľahlivej osoby," hovorí Praško. Postihnutie môže byť natoľko závažné a dlhodobé, že úplne zmení život. Primárne je teda prekonať strach najčastejší – strach zo psychiatra. Iba ten môže v niektorých prípadoch pomôcť.

Najbežnejšie prejavy fóbie :

- strach z cestovania verejnou dopravou
- strach z cestovania autom
- strach z uviaznutia v dopravnej zápche
- strach z nakupovania v obchodných domoch
- strach zo státia vo fronte
- strach byť sám doma
- strach vzdialiť sa z domova
- strach z návštevy kina, divadla, kostola, reštaurácie
- strach z tunelov, výťahov, malých uzavretých priestorov, z veľkých priestorov, atď.

Jednoduché (špecifické) fóbie

Takmer jedna tretina ľudí trpí niektorou z jednoduchých fóbií. Väčšinou však postihnutie nepresahuje hranicu, kedy bezprostredne obmedzuje život.

„Napríklad pri akrofóbii – strachu z výšok, môžu byť ľudia, ktorí sa boja liezť na vežu. To samozrejme život nejako výrazne neobmedzuje. Naopak sú ľudia, ktorí sa boja vyliezť aj na stoličku," hovorí Praško.

Jednoduché fóbie sa rozvíjajú u ľudí, ktorí sú citlivejší, zraniteľnejší. Veľký vplyv má a štartovacou reakciou vtedy často býva nejaký negatívny zážitok.

Najčastejšie jednoduché fóbie :

- strach z výšok (akrofóbia)
- strach zo stiesnených priestorov (klaustrofóbia)
- strach zo zvierat (psy, krysy, pavúky)
- strach zo špicatých predmetov

2. Liečba býva ľahká

Jednoduché fóbie sú z veľkej časti postihnutím, ktoré sa veľmi dobre lieči. „Väčšinou stačí metóda vystavovania situáciám, ktoré strach vyvolávajú. Pacient, ktorý sa napríklad bojí výšok je vystavovaný situáciám, kedy tento strach musí prekonávať," uvádza Praško. Ako dodáva, toto vystavovanie musí byť hierarchizované – od najnižšieho zaťaženia k najvyššiemu.

Agorafóbia

V pôvodnom význame je agorafóbia strach z rozľahlých priestorov (podľa gréckeho slova agora – trhovisko). V modernom poňatí je to okrem pôvodného významu aj strach z cestovania dopravnými prostriedkami, nakupovanie v samoobsluhách, strach z návštevy kina, divadla, koncertu, a pod. Nejedná sa pritom o strach z týchto miest, ale o strach zo záchvatu úzkosti alebo paniky vznikajúcej pri pohybe na týchto miestach.

„Napríklad človek, ktorému sa v metre roztlčie srdce, v záchvate paniky z metra utečie a zistí, že problémy prestali. Svoj problém, ktorý má úplne iné príčiny, tak pripíše práve metru a začne sa mu vyhýbať," vysvetľuje Praško. Tým dochádza k umocneniu strachu a zvýšeniu citlivosti. „Je potom veľmi ťažké postihnutému vysvetliť, že problém je niekde inde," dodáva.

Agorafóbiou sú postihnutí najčastejšie ľudia vo veku okolo 30 rokov a ich problémy môžu byť spôsobené napríklad stresom v práci, v manželstve alebo sexuálnymi problémami. Vyhýbaním sa u človeka dostavia dva druhy strachu. Ten primárny je strachom z úzkosti, sekundárnym je strach z miest a situácií, pri ktorých môže k strachu dôjsť. Pre liečbu je teda veľmi dôležité tieto rôzne strachy oddeliť.

Príčiny neskoršieho výskytu agorafóbie môžu mať svoje korene už v detstve. Dieťa veľmi vníma úzkostlivé chovanie niekoho vo svojom okolí a napodobovaním sa samo môže stať úzkostlivým. K neskoršej precitlivenosti môže viesť aj výchova úzkostlivo sledujúca každý telesný príznak dieťaťa.

Rovnako je dokázané, že polovica agorafobikov ma nápadné niektoré rysy – napríklad nadmernú starostlivosť, sebapozorovanie. Agorafobici rovnako majú tendenciu robiť katastrofické závery i pri malých zmenách vo svojom telesnom fungovaní, majú sklony k perfekcionizmu a sú orientovaní viac menej výkonovo.

Sociálna fóbia

Ide o strach zo sociálnych situácií. Ľudia trpiaci týmto druhom fóbie cítia v spoločnosti napätie a nervozitu. majú strach z odmietnutia, kritiky, hodnotenia – vzhľadu, chovania, charakteru. Chcú sa väčšinou ukázať v čo najlepšom svetle, sú však presvedčení, že urobia práve najhorší dojem. Preto sa začnú sociálnym situáciám vyhýbať – nemôžu telefonovať, čítať, jesť alebo písať na verejnosti.

V extrémnych prípadoch môže sociálna fóbia viesť ku strachu zo všetkých sociálnych situácií (mimo okruh rodiny), v podstate zo spoločnosti, ľudí vôbec.

Veľmi zriedkavo vzniká sociálna fóbia po nejakej traume (výsmech spolužiakov). Častejšou príčinou je nezvládnutie drobných situácií alebo nedostatok sociálnych zručností, ktoré človek nezískal pri výchove – napríklad od svojich rodičov. Biologicky majú postihnutí dispozície k celkovému vyššiemu napätiu.

Sociálna fóbia je príčinou problémov pri nadväzovaní partnerských vzťahov, pri štúdiu, pri skúšaní, postihnutí majú aj problém oddeliť sa od svojich rodičov a začať žiť osamostatnene. „Títo ľudia maj aj veľké sklony k závislosti na alkohole. Ten im totiž zdanlivo pomáha problém zvládnuť, a preto sú ľahšie zraniteľní," upozorňuje Praško.

Rovnako si ľahšie môžu navyknúť na drogy, majú sklony k depresiám, niekedy až k sebevražedným náladám, môžu sa objaviť aj ďalšie duševné poruchy (panická porucha, jednoduchá fóbia, agorafóbia).

Najbežnejšie prejavy sociálnej fóbie:

- strach, že sa druhý na vás pozerajú
- strach, že sa znemožníte
- strach, aby ste neboli stredobodom pozornosti
- strach, že sa budete správať neprirodzene
- strach z večierkov
- strach jesť pred ľuďmi
- strach zo schôdzok a rokovaní
- strach z použitia verejných toaliet
- strach hovoriť pred skupinou ľudí
- strach písať na verejnosti (formuláre)
- strach hovoriť pred autoritou
- strach telefonovať
- strach nadviazať konverzáciu a udržovať ju
- strach požiadať o to, čo človek potrebuje a na čo má právo
- strach povedať „nie"

Závažnosť úzkostných stavov je o to väčšia, že neodhalená a neliečená úzkosť môže viesť k ďalším vážnym zdravotným problémom. Dlhodobá žalúdočná nervozita môže časom prerásť do vzniku vredovej choroby žalúdka a zvýšiť pravdepodobnosť vzniku rakoviny žalúdka. Búšenie srdca, ktoré je často sa objavujúcim príznakom u ľudí trpiacich úzkosťou, môže viesť k vážnym patologickým zmenám na myokarde bez toho, aby sa vôbec identifikovala pravá príčina vzniku týchto zmien. Ďalšími sprievodnými telesnými príznakmi úzkosti sú bolesti chrbta a hlavy, znížená imunita.

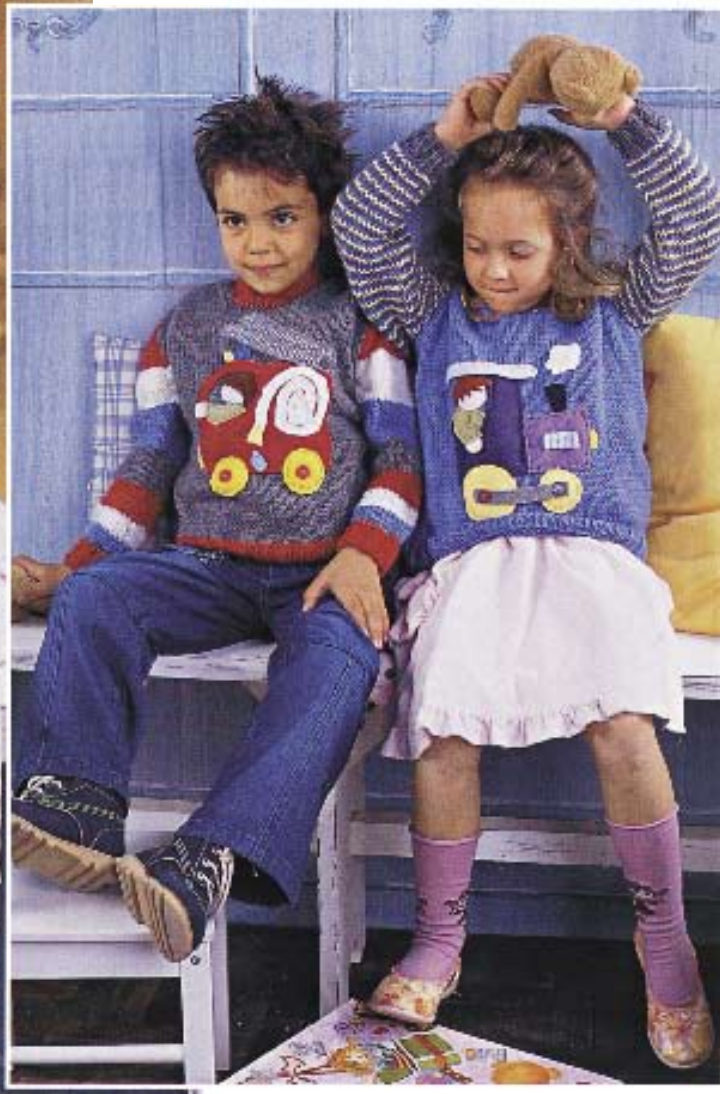
Ak miera pocitov úzkosti a obáv prekročí prijateľnú mieru a začne mať vážny dopad na život jednotlivca, treba vyhľadať pomoc odborníka.

Ľudia majú okrem psychiatra možnosť navštíviť aj neurológa, ktorý je odborníkom na danú problematiku a pozná možnosti účinnej terapie úzkostných stavov aj depresie. Odhodlaniu vyhľadať neurológa totiž ešte stále predchádza menej bariér ako návšteve psychiatra.

Detské svetríky majú byť veselé. Ak nemáte čas na vypletanie vzorov, alebo vyšívanie na pleteninu, motívy jednoducho ponašívajte ako aplikácie. Vaše deti sa v nich budú cítiť naozaj výborne.

Modely: Susanna

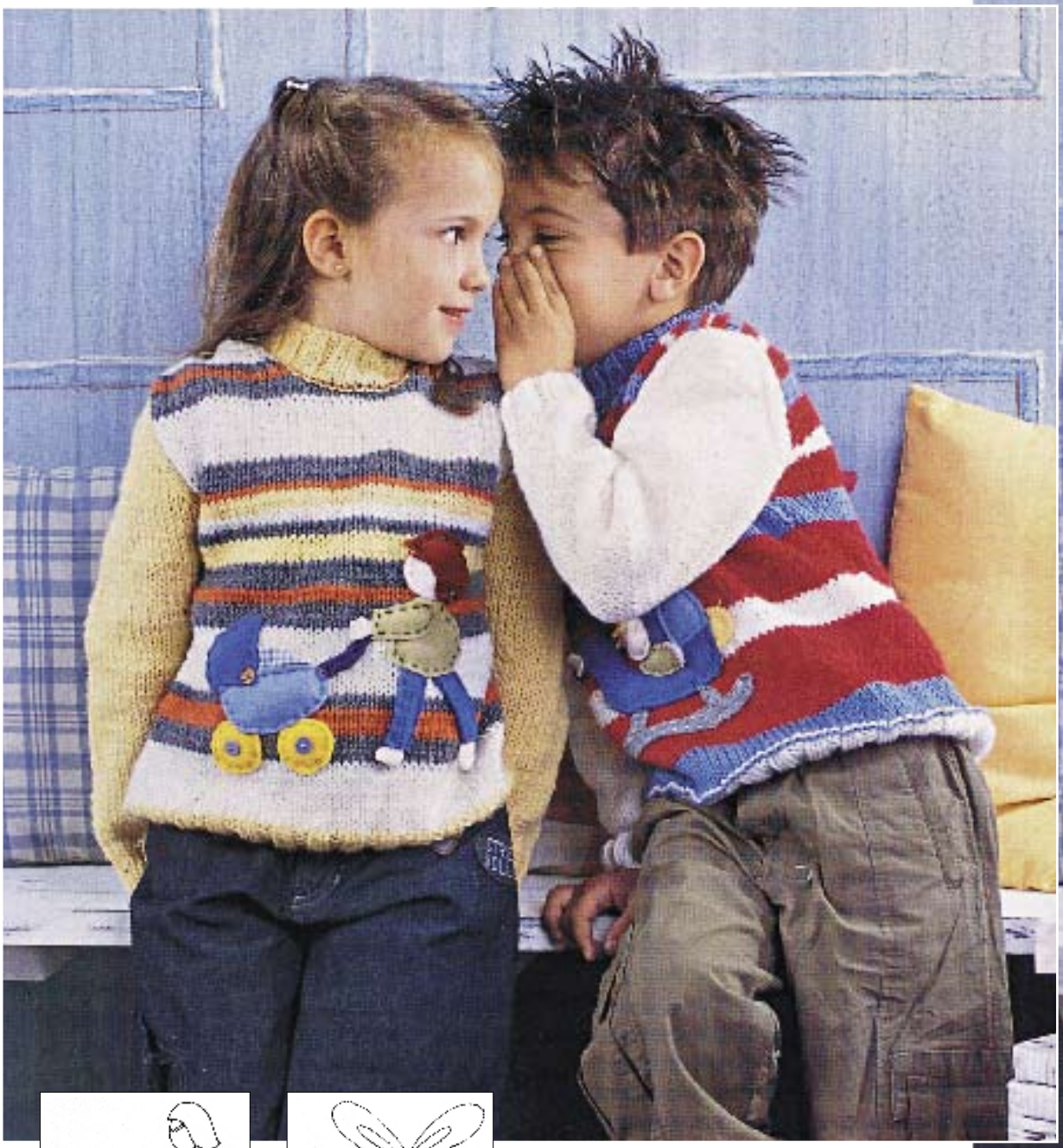
NÁPAD ZA PÁR KORÚN



Aj obyčajné pruhované pulóvriky, ktoré upletiete z rôznych zvyškov vlny môžete ozvláštniť aplikáciou. Na detský odev patrí detský motív. Pre dievčatko sme vybrali kočiarik, pre chlapčeka helikoptéru. Ak chcete inú nášivku, môžete sa vybrať do galantérie, kde kúpite aj hotovú, alebo ju vytvorte podľa vlastnej fantázie.

Ako na to?

Diely aplikácie si prekreslíme na rubovú stranu látok a vystrihneme s 2 mm prídavkom na našitie. Na rubovú stranu dielikov nažehlíme vliselín a jeho okraje obstrihneme. Dieliky poukladáme na diel pulóvra, ručne jednoduchým stehom pristehujeme. Stonkovým stehom ručne povyšívame tenké línie a nakoniec prišijeme na stroji hustým endlom dieliky aplikácií. Pri našívaní celú prácu podložíme jemným papierom a po našití papier odtrhneme. Hotovú prácu jemne prežehlíme cez vlhké plátno.



Modely: Susanna

DIEVČENSKÁ KOŠEĽA S VÝŠIVKOU

Aj obyčajnú jednofarebnú košeľu môžete zmeniť na pekný originál, ktorý budú vašej dcére kamarátky závidieť, ak na predné diely našijete pekné aplikácie.

Ako na to?

Na lepivú stranu vliselínu si nakreslíme jednotlivé diely aplikácie (plachtičky, diely odevov, mackov) a si 2 mm rezervou vystrihneme. Kúsky vliselínu položíme stranou s lepidlom na rubovú stranu látok presne po predznačenej kontúre vystrihneme a prišpendlíme, alebo bielou lepiacou vysúvacou ceruzkou (napr. UHU, PRITT STICK) nalepíme na predne diely košele. Diely aplikácie prišijeme hustým endlovacím stehom, ďalej na stroji vyšijeme hlavičky a labky mackov, plot, vtáčiky, vzory na plachtičkách a ostatné detaily kompozície. Tieto často však môžeme prišiť aj ručne.

Detská izba trochu inak

Že vám nevyšli peniažky na detskú izbu pre vašu ratolesť? Nič to! Pekne ju môžete zariadiť aj vlastnými šikovnými rukami. Stačí ak otecko pospája niekoľko latiek a mamička ušije pestrofarebné steny s rôznymi vreckami na hračky, či školské potreby. Najdôležitejšie je, aby ste vybrali naozaj pestrofarebné látky, ktoré oživia aj tmavší priestor. Všetko môžete prispôsobiť potrebám vášho dieťaťa. Ak rado maľuje, určite sa mu zíde aj zásterka s množstvom vreciek na pastelky, ceruzky, či nožničky.

Modely: Susanna

Najkrajšia úloha je úloha matky

V televíznom štúdiu za moderátorskym stolom donedávna schovávala nohu v sadre. Divák nič nezbadal. A nezbadá ani rastúce bruško, ktoré šikovne zakryje voľnejší kostým. Tehotenstvo nie je choroba a tak každodenné stresy v živom vysielaní prežíva už šiesty mesiac spolu so svojim dieťatkom.

Ako by si toto obdobie charakterizovala?

Je to nádherné, výnimočné obdobie pre každú ženu, pre mňa o to viac, lebo som na to dlho čakala.

Ako sa cítiš?

Mám veľa energie a necítim žiadnu únavu. Hovorí sa, že prvé mesiace sú kritické v tom, že tehotným ženám býva ráno nevoľno, ale mne nikdy nebolo zle, ani som nebola spavá alebo extrémne unavená. Som rada, že zvládam v pohode aj prácu. Ale keby bolo dieťa ohrozené skončím, lebo moje zdravie a zdravie dieťatka je na prvom mieste.

Už viete čo to bude?

Bude to prekvapenie, ale obom nám to je úplne jedno. Najdôležitejšie je to, aby sa narodilo zdravé. Moje kamarátka mala dvojičky. Aj mňa by potešili, ale viem, že čakáme len jedno bábätko.

Meno ešte nemáme, úplne sme s manželom rozdielni. Pomaly to kreujeme, určite niečo vymyslíme, na čom sa zhodneme. Veď termín mám až koncom júna.

Stále si rovnako štíhla, pribrala si niečo?

Musím sa priznať, že nemám tehotenské chute. Občas dostanem chuť na ostrokyslú čínsku polievku, ktorú som však aj predtým mala rada. Jem veľa brokolice, milujem zeleninu, ryby, ale to je normálne. Určite jem viacej vitamínov, rôzne šťavy z čerstvého ovocia a mliečne výrobky.

Ako sa pripravuješ na pôrod?

Veľa počúvam kamarátky, mamu, švagriné, ktoré už odrodili. Mám neter, synovca, akosi prirodzene nabaľujem dobré skúsenosti. Výborným pomocníkom je internet. Tam nájdem všetko. Ale budem chodiť cvičiť s tehotnými ženami, už som sa dohodla.

Ako to prežíva tvoj manžel, chirurg?

Manžel je veľmi zlatý, citlivý, pozorný. Prežívame to spolu a to je to najkrajšie. Je mi je veľkou oporou.

Ako budete vaše dieťa vychovávať?

Ako vychovávali rodičia nás. Myslím, že nám dali hlavne kus seba, veľa lásky, bezpečie, domov, zázemie. Asi toto by som aj ja chcela ako takú pochodeň odovzdať aj môjmu dieťaťu.

Mňa a mojich bratov rodičia vychovali s láskou a taktiež mama môjho manžela. Takže keď človek má vzor, chcel by tak pokračovať.

Veľa sa teraz hovorí o pupočníkovej krvi. Aký je tvoj názor?

Ešte sme s manželom nerozoberali, či dáme odobrať pupočníkovú krv, ale myslím že je dobré, ak takáto možnosť existuje. V žiadnom prípade to neuškodí a môže len pomôcť..

Mnohé mladé ženy sa veľmi skoro po pôrode vracajú do práce a dieťa vychováva pestúnka. Aký je tvoj názor? Vedela by si si to predstaviť?

Určite by som to tak nechcela. Veľmi dlho sme čakali na bábätko. To by som bola sama proti sebe. Dieťa je moja priorita. Som vďačná osudu, že som toľko rokov mohla robiť prácu, ktorá ma naozaj napĺňa a baví, ale určite by som jej neobetovala najkrajšie chvíle , ktoré strávim pri vývoji svojho dieťaťa. Nikoho za to neodsudzujem, práve naopak. Chápem rodiny, kde nie je iná možnosť ako riešiť finančnú situáciu. Deti sú darom a budem sa snažiť priviesť naše dieťa do stabilného domova. Vždy sa budem rozhodovať tak, aby to bolo najlepšie pre moju rodinu.

Pripravila Libuša Sabová

Darovanie pupočníkovej krvi

Darovanie pupočníkovej krvi môže zachrániť život. Pupočníková krv darovaná do verejného registra nie je určená dieťaťu, ktorému je odobratá, ale pre chorého pacienta kdekoľvek na svete.

Darovanie pupočníkovej krvi je anonymné, bezplatné a altruistické. Anonymita znamená, že darca sa nedozvie, kedy bola jeho pupočníková krv použitá, pre akého pacienta a s akým výsledkom. Takisto, ani príjemca pupočníkovej krvi sa nedozvie, kto bol jej darcom.

Darovať pupočníkovú krv je možné vo všetkých pôrodniciach na Slovensku.

Pre darovanie pupočníkovej krvi do verejného registra je potrené splniť niekoľko podmienok. Budúca mamička – darkyňa, musí:

- byť v riadnej lekárskej starostlivosti počas celej doby tehotenstva
- vyplniť dotazník o jej zdravotnom stave
- počas tehotenstva podstúpiť vyšetrenia na hepatitídu B a C, prítomnosť HIV (AIDS), test na syfilis, ktorých výsledky musia byť negatívne. Tieto testy sa po pôrode ešte opakujú.
- mať fyziologický pôrod po bezproblémovom tehotenstve

Dieťa musí po pôrode absolvovať klinické vyšetrenia pediatrom, ktoré sa opakujú aj po 6 mesiacoch.

Po odbere je pupočníková krv doručená do spracovateľského laboratória, kde sa najskôr zisťuje jej objem. Malé objemy sa nespracovávajú, pretože nemajú dostatočný počet buniek, čo je dôležitým kritériom na zaradenie do verejného registra. Ďalej sa zo vzoriek pupočníkovej krvi zisťuje jej kvalita (virologické vyšetrenia, počet buniek a iné) a HLA typizácia. Toto vyšetrenie sa robí len u tých jednotiek, ktoré spĺňajú prísne kritéria na zaradenie do registra. Ním sa zistia imunologické znaky na povrchu buniek, ktoré sú podstatné pre použitie jednotiek na transplantáciu.

Po spracovaní sa pupočníková zamrazí a uskladní v tekutom dusíku pri teplote – 196 stupňov.

Pupočníková krv, ktorá nesplnila niektorú z náročných požiadaviek, nemôže byť zaradená do verejného registra a teda ani do medzinárodnej výmennej siete. Avšak ani v tomto prípade nie je darovanie pupočníkovej krvi márne. Nezaradená krv sa používa na vedecký výskum vo viacerých slovenských vedeckých pracoviskách.

Verejný register darovanej pupočníkovej krvi na Slovensku prevádzkuje Slovenský register placentárnych krvotvorných buniek, Eurocord-Slovakia. Verejný register je financovaný zo sponzorských príspevkov a z výnosov za spracovanie pupočníkovej krvi pre vlastnú potrebu, ktorú si hradia niektorí rodičia.

Zázvor – liek na všetko

Ostré hľúzy ako korenie, liek, dodávajú energiu. Zázvor sa používa ako korenie, či pikantéria do sladkých marmelád, jedál z rýb, horúcich a teplých nápojov, polievok. Ako liek sa používa na aktiváciu žlčníka a urýchľuje odbúravanie tukov, ochraňuje žalúdok, pôsobí proti nevoľnosti, posilňuje imunitný systém, chráni proti nachladnutiu a prekrvuje. V kozmetike pôsobí ako práškový extrakt na vitalizáciu a je aj výborný Anti-age prostriedok.

ZÁZVOROVÝ ČAJ:

Jedna šálka zázvorového čaju napomáha látkovej výmene a posilňuje odolnosť organizmu. Najlepší je čaj z čerstvého zázvoru. Hľúzu nakrájame na kolieska a necháme variť v litri vody asi 10 minút.

Ananás na dobrú náladu

Banány, ananás, čerstvé figy, papaya a avokádo obsahujú veľa bioaktívnych látok, vitamínov a minerálnych látok a aj serotonin – látku šťastia. Serotonin nielenže prináša dobrú náladu, ale brzdí aj apetít. Napríklad aj cukor povzbudzuje uvoľňovanie serotonínu. To je práve dôvod, prečo v zime radi siahneme po čokoláde. Namiesto kalorickej čokolády môžeme jesť mäso, ryby a mliečne výrobky, ktoré tiež pokrývajú potrebu serotoninu. Dobrú náladu môže telu urobiť aj základná stavebná látka bielkovín tryptophan. Aby sme telu dodali dostatok uhlohydrátov, tu sú ideálne jedlá šťastia:

- zemiaky so šupou (uhlohydráty)
- bylinkový tvaroh (bielkovina)
- banány a nízkotučný tvaroh
- celozrnný chlieb so syrom
- 150 g jogurtu s 2 lyžicami ovsených vločiek

Čo s vlasmi po pôrode?

Žene po pôrode často popri materských radostiach a popri stresoch, ktoré táto zmena so sebou prináša, pribudne i obava – akosi viac mi začali padať vlasy! Spolu s nabratými kilečkami to môže prispieť k pochybnostiam, či zostane atraktívnou partnerkou pre svojho manžela.

K popôrodnej panike z ubúdajúcich vlasov prispieva i fakt, že počas tehotenstva mnoho žien zistí, že sa im vlasy naopak *vylepšili* – pôsobia suchším a hustejším dojmom. Môže za to najmä zvýšená hladina hormónu estrogén a pokles produkcie kožného mazu.

Vlas rastie približne 2 až 3 roky, potom je vytlačený a nahradený novým vlasom. Tento cyklus sa opakuje. Zdravému človeku za deň vypadne asi 15 až 100 vlasov.Po pôrode sa však s ich nadmerným vypadávaním potýka asi 50 % žien. Príznaky sa začínajú prejavovať 10 – 14 týždňov po ukončení tehotenstva a väčšinou pretrvávajú tri mesiace.

Prečo musí toľko mamičiek čeliť tomuto problému? Vedci nepoznajú presné vysvetlenie. Domnievajú, sa však, že to má na svedomí práve spomínaný estrogén. Jeho zvýšená hladina vedie k predĺženiu rastovej fázy vlasu, ktorý by v rámci svojho prirodzeného cyklu vypadol. Tento vítaný jav však po tehotenstve končí. Keď sa hladina hormónu ustáli, všetky vlasy „s predĺženou životnosťou“ vypadnú spolu s vlasmi, ktorých životný cyklus sa v tom čase prirodzene končí. Výsledkom sú veľmi jemné a krátke vlasy po dobu niekoľkých mesiacov, až kým sa prirodzený cyklus rastu neobnoví.

Mnohé ženy si situáciu komplikujú tým, že pre veľké množstvo vypadnutých vlasov prepadnú panike. Takýto stres však situáciu ešte zhoršuje. Ak sa žena na prípadné vypadávanie vlasov vopred pripraví, bude lepšie vyzbrojená proti sprievodnému stresu.

Čiastočne môžeme svojim vlasom dodávať výživu vo forme dostupných vitamínov, stopových prvkov, či iných živín. Rast vlasov ovplyvňujú zinok a biotín. Ďalej možno doporučiť železo, meď, vápnik, panthenol, horčík, vitamíny A, E, betakarotén, vlákninu a želatinu v akejkoľvek podobe. Vypadávanie vlasov býva niekedy spôsobené extrémnym fyzickým či psychickým zaťažením organizmu – v takých prípadoch je najjednoduchším riešením organizmus nepreťažovať a tiež umelo nenabúravať rovnováhu hormónov v tele.

Keď sa objavia problémy s vlasmi, často siahame po bežných vlasových prípravkoch, ako sú rôzne šampóny či vody. Tie sú schopné čiastočne upraviť kvalitu vlasov nad pokožkou, napríklad zamedziť ich lámavosti, či zlepšiť ich štruktúru. Medicínska veda však v poslednom čase natoľko pokročila, že v súčasnosti je schopná poskytnúť bezpečnú a účinnú liečbu i v mnohých prípadoch vypadávania vlasov. Liečba môže spočívať napríklad v hĺbkovom pórovom čistení vlasovej pokožky od starých vlasov a zrohovatelých zvyškov pokožky, ktoré upchávajú vlasové miešky. Tie potom po uvoľnení umožňujú optimálny rast nových vlasov.Takúto čistiacu látku stimulujúcu tvorbu vlasov – Bioscalin – objavilo na základe 20-ročného vedeckého výskumu švajčarske laboratórium pod vedením fínskych odborníkov Prof.Dr. Setäla a Dr. Schreck-Purola. Látka teraz tvorí základ rovnomenných prípravkov, bežne dostupných v lekárňach.

RODINA deti móda
Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing.Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: demoro@nextra.sk
Grafická úprava: Ondřej Strnad
Povolené: MK SR, reg.č. 374/91.
Rozširuje: PNS, Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s
Nevyžiadané rukopisy, fotografie a kresby nevraciame.
Predplatné pre abonentov v ČR: Předplatné tisku, s.r.o., Abocentrum, Moravské náměstí 12 D, P.O.Box 351, 650 51 Brno,
tel.: 00420 – 5/412333232
Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty.
Objednávky do zahraničia: vybavuje Slovenská pošta, a.s. Stredisko predplatného tlače, Nám.slobody 27, 810 05 Bratislava 15,
email: zahranicna.tlac@slposta.skt

Vonkajšie parazity, hrozba pre zvieratá aj človeka

Viete aké nebezpečenstvá číhajú na Vášho psa pri prechádzke parkom alebo lesom? Ak máte pocit, že na trávnatom dvore, v záhrade alebo v parku sa mu nemôže nič stať, ste na veľkom omyle. To isté sa týka aj Vašich mačiek. Ich zálety taktiež nezostávajú bez rizika. Všetky psy a mačky totiž ohrozuje rad nebezpečných vonkajších parazitov. V prípade, že sa zviera stane ich nositeľom, nepríjemnosti pocíti aj jeho majiteľ.

Ak sa chcete vyhnúť dezinsekcii celého Vášho bytu, mali by ste svojich zverencov prehliadnuť aspoň dva krát do týždňa. Ľahko sa totiž môže stať, že si k Vám domov z prechádzok prinesú blchu psiu alebo mačaciu. Podľa výskumov odborníkov je na Slovensku zablšených 35 až 65% psov.

Podobné ťažkosti zapríčiňujú zvieratám aj kliešte. Ich aktivitou vznikajú nepríjemné opuchy, ktoré dokážu byť veľmi bolestivé. Nebezpečenstvo kliešťov spočíva hlavne v prenose ochorení. Medzi najznámejšie patrí borelióza, pri ktorej je priebeh ochorenia akútny a spravidla smrteľný.

Na ničenie vonkajších parazitov existuje mnoho antiparazitík. Problém je však v tom, že väčšina z nich usmrtí parazity až po ich prisatí. Veľmi vhodným prípravkom na ochranu zvierat je obojok **Kiltix**a **Advantix spot-on**. Ich prednosťou je to, že vonkajšie parazity odpudzujú a zastavia ešte predtým, než sa zahryznú a sajú krv.

Ako správne a bez námahy umyť okná

POUŽÍVAJTE PRODUKTY, KTORÉ SÚ NA OKNÁ URČENÉ

Mnohé ženy na čistenie okien ešte stále používajú prostriedok na umývanie riadu. Každý prostriedok je však prispôsobený účelu, na ktorý sa používa. Prostriedok na riad si preto nedokáže poradiť so silnými anorganickými nečistotami, ktoré sú v ovzduší a usadzujú sa na oknách zvonku – či už sú to sadze, prach alebo výfukové splodiny. Je to prirodzené, pretože jeho chemické zloženie je uspôsobené na čistenie predmetov, ktoré prichádzajú do styku s potravinami. Prostriedok na riad preto nesmie po použití zanechávať žiaden chemický mikrofilm.

Naopak, čistiace prostriedky na okná vytvárajú ochrannú vrstvu, ktorá chráni sklo pred ďalším znečistením, zmierňuje pôsobenie vonkajších vplyvov a Vám uľahčuje čistenie.

VYBERTE SI SPRÁVNY PRODUKT

Nechajte si poradiť v obchode alebo sa spoľahnite na overené značky.

Ideálnou formou na použitie je pištoľ s mechanickým rozprašovačom. Vyberajte si produkty s uzáverom, ktorý umožňuje tvorbu peny. Pena má výbornú stabilitu, po skle steká len veľmi pomaly, pôsobí dlhšie a vy nemusíte nanášať viac vrstiev. Informáciu o tom, či je možné prípravok aplikovať vo forme peny, nájdete priamo na uzávere.

Voňavé hyacinty

Prinesú do našich príbytkov jar. Ponúkame vám trik, ako urobiť peknú kytičku z hyacintov bez cibuliek: širokú vázu oblepíme lepiacou páskou do tvaru kríža. Hyacinty narežeme s ostrým nožom tesne nad cibuľkou, očistíme od hliny. Kvety napicháme pomedzi lepiacu pásku a doplníme zelenými lístočkami. Vodu vymieňame každé 2-4 dni. V takejto váze zostanú hyacinty dlho svieže.

Všetko pre šťastný štart do života

Objednajte si ZADARMO katalóg Bábätko a ja

Vyplnený objednávkový kupón zašlite na adresu: QUELLE, s.r.o., PPB Nové mesto, 810 02 Bratislava 12.

Katalóg si môžete objednať aj telefonicky na tel. číslach: 02 / 50 111 222, 0903 646 313, 0905 720 069 alebo na www.quelle.sk.

Áno, pošlite mi zadarmo katalóg Bábätko a ja

Priezvisko: Meno:
Mesto: PSČ:
Ulica: E-mail:
Telefón: Mobil:

Súhlasím s použitím svojich osobných údajov pre marketingové účely Quelle na dobu neurčitú v súlade s platným zákonom NR SR o ochrane osobných údajov. NB17

QUELLE
www.quelle.sk

Život sa po štyridsiatke NEKONČÍ

Sme ešte stále príťažlivé, dobre upravené, stále aktívne, ambiciózne. Napriek tomu, že niektoré z nás sú už babičkami, dbáme o seba, cvičíme, zdravo sa stravujeme a nechceme byť mimo spoločnosti napriek tomu, že spoločnosť preferuje mladých ľudí, média i reklamy oslovujú len mladých ľudí, móda akoby sa tvorila len pre mladých ľudí. Hnevá nás to, preto chceme niečo urobiť, aby sa takéto zmýšľanie zmenilo. Je totiž veľa žien v strednom veku, ktoré si myslia, že sa život pre ne skončil. No priznajte sa, kedy ste si kúpili niečo nové na oblečenie? Kedy ste sa naposledy zamysleli nad svojim účesom, kedy ste si urobili chvíľku len pre seba, svojho koníčka, relax? My sme oslovili niekoľko žien v strednom veku, ktoré stále veľmi dobre vyzerajú, starajú sa o svoj zovňajšok, ale aj profesionálny rast. Teraz sa spolu s nimi pokúsime naliať vám trošku odvahy a chuti vrátiť sa do spoločnosti.

ADA STRAKOVÁ
– bývalá hlásateľka

Myslíte si, že dnešný svet zabúda na stredný vek a preferuje len mladosť?
Nemyslím si to, veď každý z nás má na tomto svete vyhradený čas a priestor, každý je raz mladý a zákonite zostarne. Je len na nás, ako jednotlivé etapy prežijeme. Ale mali by sme si čo najdlhšie uchovať mladosť ducha, pretože len tak mladým porozumieme a nebude sa nám zdať, že svet patrí len im. Veď aj my sme boli v ich veku, tak vieme, aké sme mali pocity a názory na staršiu generáciu. Tak im doprajme nech svet je na ten krásny čas mladosti len pre nich.

Možno by bolo dobré, keby sa o tejto téme viac písalo, hovorilo?
Načo písať? Život treba žiť a nezaoberať sa zbytočnými teóriami. Každý sme iný a máme svoj rozum. Ak sa ním budeme riadiť, nebudeme tak ľahko podliehať všelijakým radám, ktoré často, najmä u citovo labilnejších ľudí narobia viac škody ako úžitku.

Myslíte si, že starší sú oproti mladším diskriminovaní pri hľadaní zamestnania?
Pokiaľ ma pamäť neklame, vždy to tak bolo. Mladosť mala vždy zelenú. Je v nej ukrytá túžba po poznaní, po vzdelávaní, odvaha ísť do veci nepoznaných, spontánnosť a taká pracovná sila predsa musí imponovať každému inteligentnému zamestnávateľovi. Zmierme sa s tým! Za ideálny stav osobne považujem pracovisko, na ktorom fungujú mladé sily so životom skúsenými kolegami. Obe strany sa totiž môžu vzájomne obohatiť, ako pracovne, tak aj ľudsky.

Ako sa vy cítite v spoločnosti mladých ľudí?
Veľmi príjemne a pohodovo, pretože s mladými si rozumiem. Nerobí mi problém komunikovať s akoukoľvek vekovou kategóriou. Mladí neznášajú, keď ich poúčate, niekam smerujete. Tomu sa vyhýbam. Musíme ich nechať dýchať, aj zakopnúť, sami prídu na to, kde robia chybu. Vďaka tomu, že mamičkou som sa stala v zrelom veku, moja dnes 26 – ročná dcéra je mi aj priateľkou, ona nás s manželom vtiahla do svojho sveta, omladila nás. Spoločnosť mladých ľudí mám rada, dokonca ju priam vyhľadávam. Je to skvelý zdroj informácií a inšpirácií.

Ako sa cítite po päťdesiatke?
Beriem to ako úžasnú možnosť byť sama sebou, bez obáv vyjadrovať svoje pocity a názory a stáť si za nimi. Je to krásne obdobie v živote ženy, kedy aj partnerský vzťah dostáva iné dimenzie. Mám čas na svoje záľuby, priestor na rôzne aktivity, spoznávam nové miesta na mape, teším sa na stretnutia s priateľmi a z každého nového dňa.

Na koľko rokov sa cítite a čo všetko robíte preto, aby ste dobre vyzerali?
Fyzicky sa cítim o desiatku rokov menej a psychicky niekedy ešte menej. Vyplýva to z môjho pozitívneho pohľadu i prístupu k životu. Dostala som do vienka dobrý genetický základ, ktorý sa snažím zveľaďovať, pretože ho považujem za vzácny dar. Starám sa o seba po všetkých stránkach. Základom je zdravie, správna výživa, pohyb a dostatok spánku. Neholdujem alkoholu ani cigaretám. Pocit blaha mi navodí kúsok horkej čokolády. Obliekam sa do jasných farieb, ktoré moju náladu ešte umocnia. Chodím na dlhé prechádzky s našim psíkom bišonikom, rada lyžujem, plávam, bicyklujem a tancujem, ale najmä pravidelne cvičím. Moja vášeň je divadlo, opera, koncerty a výstavy. Obklopujem sa množstvom kvetov a maličkostí, ktoré robia život krajším. A čo je najdôležitejšie, zbytočne sa nezaoberám vecami, ktoré v žiadnom prípade nemôžem ovplyvniť. Mám svoj svet a je mi v ňom krásne.

ANNA HUDÁKOVÁ,
viceprezidentka Slovak Telecom

Záujem médií sa asi riadi jednoduchou ľudskou túžbou a ja si tak aspoň za seba priznám, že tie mladšie ročníky sú predsa len krajšie a atraktívnejšie na pohľad. My zrelšie ženy, skúsenejšie, sa vyznačujeme inými prednosťami a možno to niekedy až tak na prvý pohľad nevidno. Média sa predsa len viac sústreďujú na formu, ako na obsah.

Ako sa cítite ako žena, ktorá spadá do kategórie 40 plus?
Veľmi dobre. Mám za sebou obdobie hľadania sa, skúšok a omylov, verím, že mnohé ma ešte čakajú a už mám trochu viac rozumu, aby som vedela, ako ich spracovať. Mám skvelú rodinu, zaujímavú prácu a už si môžem dovoliť ísť aj na zaujímavú dovolenku, prípadne mám viac času pre seba, čo sa mi v predchádzajúcich obdobiach života nie veľmi darilo, pretože vtedy som si vychutnávala radosti života s malými deťmi a iné radosti a starosti, ktoré život prináša. Ak mi bude slúžiť zdravie aspoň tak ako doteraz, myslím že je to krásne obdobie života ženy.

Veľa cestujete do zahraničia, aká je napríklad v Nemecku atmosféra v tejto súvislosti?

EVA MÁZIKOVÁ,
podnikateľka a speváčka

Veď vek po štyridsiatke je najkrajší. Si už hotová osobnosť. Totiž po štyridsiatke začínaš novú časť života. Si voľná. Máš viac času. Venuješ sa sebe, svojim myšlienkam, hobby – poznávaš sa, svoju silu. Vieš čo chceš. Máš vedomosti a skúsenosti. Tu v Nemecku si na tom zakladajú. My nie sme ešte do starého železa. Musím však pripomenúť, že tu sa ženy o seba viacej starajú. Výzor, oblečenie, chovanie a myslenie. A to už roky, nielen posledných 10 rokov. V Nemecku majú ženy v mojom veku rešpekt. Sú uznávané a to by malo byť všade. Myslím si, že muži majú s tým problémy, lebo pre nich je žena mama, kuchárka a manželka. Ich osobná kariéra im nevonia. To je všetko otázka myslenia.

Mladí ľudia ešte nemajú dostatok skúseností. Až neskôr pocítia a vedia, že mladosť a voľnosť, možnosť všetko v živote dosiahnuť je tá sila, ktorá má krídla a vedie ťa celý život. Na Slovensku by si mladí mali ľudia obzvlášť uvedomiť, že to čo majú, čo politici dosiahli, je neuveriteľné. Otvorený svet pre vedomosti, zážitky, kariéru. Svet im patrí. Moja generácia to nemala, ale tým, že som sa oficiálne v roku 1975 vydala do Mníchova, otvoril sa mi nový svet, nové možnosti. Musela som zmeniť myslenie. Až tu sa začal môj nový život. Každý deň som sa učila, vnímala okolo seba všetko. To, čo mi dali rodičia – výchovu a školu. Bol to dobrý začiatok. „Západ“ bol úplne iný. Ale celý život môžeš niečo dosiahnuť.

Mám dobrú správu. Mladosť a cítenie sa odohráva v myslení a v srdci. To čo cítiš – to vyžaruješ – okolie to cíti a vidí. Som rada, že aj naše slovenské ženy už takto myslia. Emancipácia je dobrá vec i keď tým si ženy ušili bič na seba. Je viac práce a málo času na seba. Ale to je zase iná téma. Ako sa o seba starať, kde nabíjať energiu „sama seba si vážiť“. Tu to totiž začína. ĽÚBIŤ SA. Každý deň je nový, robiť si radosť, robiť radosť druhým. Nebiť egoista. Lebo vždy len TEAM vyhrá. Napríklad rodina, to tvoje zázemie. Tvoja sila.

Stalo sa vám niekedy, že pred vami uprednostnili niekoho mladšieho?
Nie. Vždy pri každej ponuke zvažujem: „Je to pre tvoj vek adekvátne?“ To, že či to viem a dokážem je druhoradé. Ja viem, že to dokážem. Pred pár mesiacmi som mala ponuku moderovať jeden program pre mladých ľudí. Super. Ale keď som si ten program pozrela, vedela som, že táto relácia dá viac mladým ľuďom, keď v nej bude mladšia moderátorka. A presne v tom to je. Treba si uvedomiť, že niekedy MENEJ JE VIAC. Ja viem, že ešte veľa vecí dokážem a teším sa na to, ale automaticky beriem, že na popredné miesta prichádzajú mladí ľudia. Podľa mňa je to správne. Ale vždy mi dobre padne, keď ma mladí ľudia obdivujú. Prajem im a vám krásne a kvitnúce obdobie a nám ženám v mojom veku zdravé, krásne, úspešné obdobie až do roku xxl.

Z čoho sa vy momentálne najviac tešíte?
Každý deň je pre mňa nový začiatok, ktorý si vychutnávam. Dnes konkrétne svieti slnko, dodáva mi energiu a medzi opadanými zlato-hnedými listami sa cítim ako v kráľovstve. Som šťastná, že dnešný deň sa takto nádherne začal. A večer, keď si ľahnem a zaspávam, poďakujem sa, že som to mohla prežiť – s mojou rodinou a teším sa na zajtra. A keď príde deň a čas, kde mám plný program, stres, tak si vždy spomeniem na to krásne ráno, keď svietilo slnko, padajú listy a ja som stojím na balkóne a kochám sa.

Pozdravujem Vás
Eva Mázikova

Je tu tendencia hovoriť stále o uplatňovaní žien v rovnakej miere ako mužov. Zaujímavé je práve teraz sledovať situáciu, keď sa prvýkrát v histórií Nemecka stala premiérkou žena. Mnohí, žiaľ aj moji mužskí kolegovia to berú ako nie veľmi prijateľnú alternatívu.

Vy ste personalistka vo významnej spoločnosti, ako sa na to pozeráte z tejto pozície?
Nemyslím si, že je možná úplná rovnoprávnosť a priznám sa, ani by som nebola za. My ženy máme aj svoje špecifiká, ktoré si treba určite udržať. Vyznačujeme sa vyššou mierou emočnej inteligencie, vieme dať businessu ďalší rozmer, sme multifunkčné, vieme zvládať omnoho viac rolí a podobne. Takže, zachovajme si svoje silné stránky a skúsme si stále viac získavať rešpekt a uznanie tej druhej strany. Nemyslím si, že by sa ľudia mali posudzovať podľa príslušnosti k určitému pohlaviu, ale hlavne podľa schopností a charakteru.

Koho vy pri výbere ľudí preferujete? Akú úlohu zohráva vek? Ak sú dve rovnaké uchádzačky, ale jedna je staršia, prijmete mladšiu?
Zopakujem len, že dôležité sú schopnosti, vedomosti, niekedy aj skúsenosti a hlavne chuť do práce, chuť skúšať nové, niekedy aj odvaha a ochota brať na seba zodpovednosť. Mnohokrát sa všetky tieto atribúty viac nájdu u zrelších ľudí , ale niekedy je to presne práve tá sila a dynamika mladosti. Pracovný tím by nemal byť jednofarebný. Vieme sa predsa výborne dopĺňať, niekto prispeje skúsenosťami, niekto odvážnymi nápadmi, niekto dobrou radou, ďalší precíznou analýzou a ďalší rozvážnym rozhodnutím. No zaujímavá je odvaha riskovať, ktorú, priznajme si, majú viac mladí. Takže ak môžem, snažím sa mať v pracovnom tíme zastúpené rôznorodé skupiny. Je to hlavne o schopnostiach a charakteroch.

Čo si myslíte, že by bolo treba urobiť, aby sa tento trend zmenil?
Myslenie sa zmení len na základe skúseností – pokiaľ výsledkami ženy dokazujú, že sú správnymi ľuďmi na správnom mieste, určite to ich okolie zaregistruje a takáto žena je uznávaná preto čo dokázala a aká je. A myslím, že takýchto žien je stále viac. Je to aj o chuti a odvahe ženy brať na seba ďalšie zodpovednosti. A tiež o jej prioritách. Som presvedčená, že dobrá matka, pre ktorú je priorita domácnosť, deti a vidí, ako sú vychované a úspešné, má tiež dôvod na radosť zo svojich úspechov. Určite je to aj o vzájomnej podpore v rodine. Niekedy a toho sa obávam najviac, je to o diléme – rodina, alebo kariéra. Pokiaľ sa mňa týka, možno som konzervatívna, ale myslím si, že deti a rodina prispievajú k vnútornej rovnováhe každej ženy a snažím sa aj moje mladšie kolegyne „vyháňať“ na materskú dovolenku. Na druhej strane je na nás, zamestnávateľoch poskytnúť také možnosti ženám, aby mohli byť aktívne prípadne pomocou komunikačných technológií naďalej udržiavať kontakt a možno sa aj zúčastňovať na fungovaní niektorých firemných projektov. Materstvo si však každopádne treba vychutnať. Vždy je to krásna premiéra, každý deň.

Dvojstranu pripravila L. Sabová
Foto: archív Ady Strakovej, Anny Hudákovej a Evy Mázikovej

Jarné recepty

Bravčové filé v bylinkovom plášti

600 g bravčového filé, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ, 1 šálka listov bazalky, 30 g orieškov kešu, 20 g parmezánu, 4 lyžice oleja Oliol, 1 strúčik cesnaku.
Okrem toho: 500 g rajčiakov, 300 g cukiet, 1 menší pór, 2 lyžičky rozmarínových ihličiek.

Mäso opláchneme pod tečúcou vodou a osušíme. Lístky bazalky umyjeme a osušíme. Oriešky kešu, parmezán, bazalku, očistený strúčik cesnaku a olej rozmixujeme. Rajčiaky umyjeme, namočíme do vriacej vody, ošúpeme a nakrájame na štvrťky. Cukety umyjeme, očistíme a pozdĺžne rozpolíme. Potom ich šikmo nakrájame na kúsky. Pór očistíme, umyjeme a nakrájame na kolieska.

Bravčové filé okoreníme a dohladka potrieme bazalkovou zmesou. Polovicu očistenej a nakrájanej zeleniny dáme do hlineného pekáča, mierne posolíme a okoreníme a na ňu položíme bravčové filé. Zvyšnú pripravenú zeleninu navrstvíme okolo mäsa a posypeme rozmarínom. Pokrývku hlinenej nádoby opláchneme v studenej vode, dáme na nádobu a vložíme do studenej rúry na druhú koľajničku. Zapneme rúru na 220 stupňov a pečieme asi 35 minút. Potom dáme pokrývku z nádoby preč a pečieme ešte ďalších 10 minút. Pred podávaním môžeme posypať orieškami kešu a strúhaným parmezánom. K tejto pochúťke chutia opekané zemiaky posypané rozmarínom.

Špargľový šalát s bravčovým filé

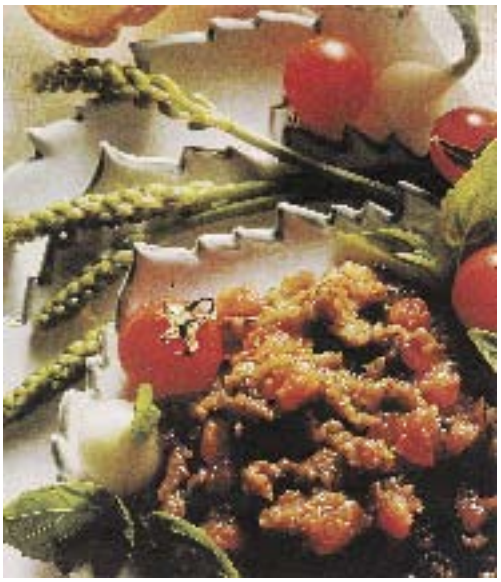
250 g bravčového filé, ku každej porcii
300 g nových zemiakov a mrkvy, soľ,
1,5 kg špargle, štipka cukru, 10 g Ságy vita, viazanička pažítky.
Marináda: 6 lyžíc bieleho vínneho octu, 2 lyžice sherry, 1 dl slepačieho vývaru, soľ, mleté čierne korenie, cukor, 1/8 l Raciolu.

Pripravené bravčové filé zabalíme do fólie a dáme na 30 minút do mrazničky. Zemiaky a mrkvu nakráhame na kúsky a 5 minút povaríme v slanej vode. Všetky prísady na marinádu zmiešame. Zeleninu vyberieme z vriacej vody, necháme odkvapkať a vložíme do marinády. Špargľu umyjeme, olúpeme, drevnaté konce odrežeme a zvyšok nakrájame priečne asi na 6 cm dlhé kúsky. Zvaríme soľ, štipku cukru a maslo. Pridáme špargľu a necháme vrieť asi 10 minút. Bravčové mäso nakrájame na tenučké rezy. Vodu, v ktorej sme varili zeleninu, uvedieme do varu, vložíme do nej mäso a necháme vrieť asi minútu. Mäso vyberieme a odkvapkané ho pridáme k marinovanej zelenine. Spolu varíme ešte 10 minút. Pažítku umyjeme, osušíme a nakrájame. Odkvapkanú špargľu pridáme k zelenine a mäsu, posypeme pažítkou a podávame.

Baklažánový kaviár

4 menšie baklažány, 3 rajčiaky, 1 strúčik cesnaku, 1 cibuľa, 2 dl oleja Raciol, 150 g čiernych olív, ½ bagety, soľ.

Zľahka osolené, olejom pokvapkané baklažány ugrilujeme, potom ich olúpeme a dužinu pomelieme na mäsovom mlynčeku. Rajčiaky ošúpeme, zbavíme zrniečok a dužinu nakrájame na malé kocky. Na panvici speníme na 2 lyžiciach oleja najemno posekanú cibuľu, pridáme nakrájané rajčiaky a podusíme asi 10 minút na miernom ohni. V šalátovej mise vidličkou pomiešame pripravené pyré z baklažánov, rajčiakovo-cibuľovú zmes a posekané olivy. Počas miešania postupne pridávame zvyšný olej. Do servírovania uložíme na chladnom mieste. Podávame s hriankami.



Bačovská šalátová misa

Okrúhly biely chlieb – 1 kg, 300 g čerstvého kozieho syra, 1 viazanička jemných zelených šparglí, 4 vetvičky čerstvého tymianu, 2 dl Oliolu, 2 lyžice octu, 24 čiernych olív, štipka soli, mleté čierne korenie.

Špargle očistíme, umyjeme, odrežeme koncové časti od mladých zelených vrcholkov a nakrájame na menšie kúsky. Špargle uvaríme v slanej vode – 4 minúty nakrájané časti, 2 minúty vrcholky. Uvarené schladíme v studenej vode a dáme odkvapkať.

Z chleba odkrojíme vrchnú časť, striedku vyberieme. Olivy vykôstkujeme a nadrobno nakrájame. V miske vymiešame syr s olivami, kúskami špargle, tymianom a 1,5 dl oleja. Zmes osolíme a okoreníme a naplníme ním chlieb. Vrcholky šparglí osušíme, pokvapkáme zvyšným olejom a uložíme na krém. Pokvapkáme balzamovým octom, prípadne ozdobíme celými olivami.

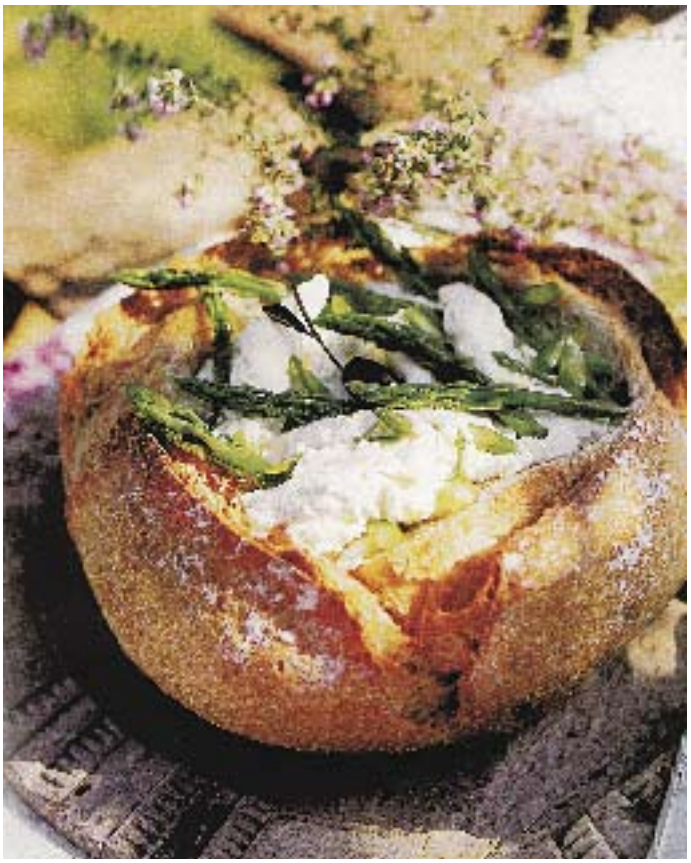
Jahňacie rebierka

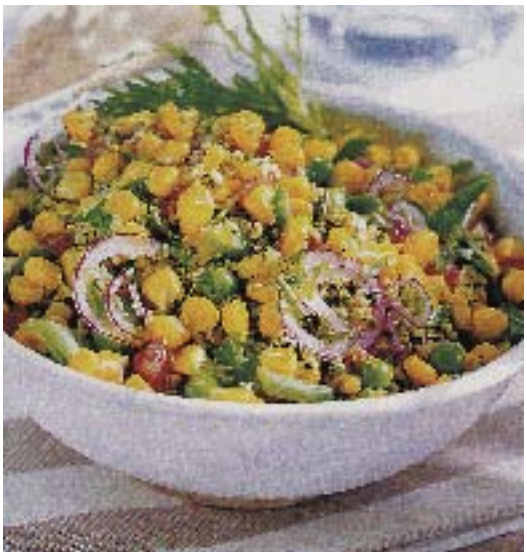
12 haňacích rebierok, 6 lyžíc strúhanky, 100 g strúhaného parmezánu, 1-2 vajcia, Fritol, soľ, mleté čierne korenie. Rizoto: 350 g ryže, 1 zväzok špargle, 2 cibuľky, 60 g Palmy, 50 g strúhaného parmezánu, 1 l hydinového bujónu, soľ, mleté čierne korenie.

Rebierka osolíme a okoreníme z oboch strán a obalíme ich v rozšľahanom vajci a v strúhanke pomiešanej s parmezánom. Takto upravené ich odložíme do chladničky. Špargľu nakrájame: odrežme vršky a prekrojíme ich na polovice, stonky na jemné kolieska. Pokrájanú špargľu povaríme v slanej vode 5 minút a potom necháme odkvapkať.

Vo väčšej nádobe rozpustíme 40 g masla, speníme na ňom nadrobno nakrájanú cibuľku, pridáme opláchnutú a odkvapkanú ryžu a pražíme 3 minúty. Zalejeme naberačkou bujónu a miešame, kým ryža absorbuje všetku tekutinu. Potom vlejeme ďalšiu naberačku bujónu a už nemiešame, varíme 20 minút a občas pridávame bujón podľa potreby. Odtiahneme z ohňa, vmiešame podusenú špargľu, zvyšné maslo a strúhaný parmezán, osolíme, okoreníme, prikryjeme a uložíme na teplom mieste.

Na oleji dozlatista vyprážame jahňacie rebierka z každej strany 3 až 4 minúty. Podávame so špargľovým rizotom.





Kukuričný šalát

2 konzervy lahôdkovej kukurice, 1 viazanička pažítky, 200 g rajčiakov, 1 lyžica mladého bôbu, 1 lyžica hrášku, 50 g cukrového hrachu, 50 g mladej zelenej fazuľky, 3 lyžice oleja Oliol, 2 lyžice posekanej petržlenovej vňate, 1 lyžica mäty piepornej, 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate, 1 lyžica nakrájaného koriandra, 1 červená cibuľa, soľ, čierne korenie, 2 lyžice citrónovej šťavy.

Do šalátovej misy dáme nadrobno posekanú pažítku, nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať, citrónovú šťavu, olej a bylinky. Pomiešame a necháme postáť v chlade. Zelenú fazuľku a cukrový hrach nakrájame na kúsky a asi 5 minút povaríme v osolenej vode spolu s hráškom a bôbom. Scedíme a vychladnutú zmes vložíme do šalátovej misy. Potom pridáme scedenú lahôdkovú kukuricu, premiešame a ozdobíme červenou cibuľou nakrájanou na tenké kolieska. Šalát podávame schladený.

Veľká noc sa blíži

Jar a Veľká noc sú v každom z nás hlboko zakódované ako začiatok všetkého. Jarné slnečné lúče prvýkrát opreté o naše viečka a vôňa vlhkej zeme v nás prebúdzajú pocit znovuzrodenia. Chceme byť súčasťou nádherných premien, dotknúť sa explodujúcej energie aspoň končekmi prstov, vstrebať ju každým pórom a nechať ju kolovať v žilách do srdca. V mene tejto túžby vedú naše kroky do prírody, kde omámení pulzujúcou krásou šliapeme po všetkom, čo nám príde do cesty, trháme sotva zakvitnuté halúzky, zvedavo hladíme do krehkých hviezd a cestou späť vyrývame do vlhkej rodiacej zeme pneumatikami áut hlboké vrásky, ktoré nás netrápia. Jar má v roku vymedzený len krátky čas na všetky obrodzujúce premeny okolo nás a v nás. Doprajme jej ho. Privítajme ju vlastnou snahou vytvoriť tiež niečo krásne.

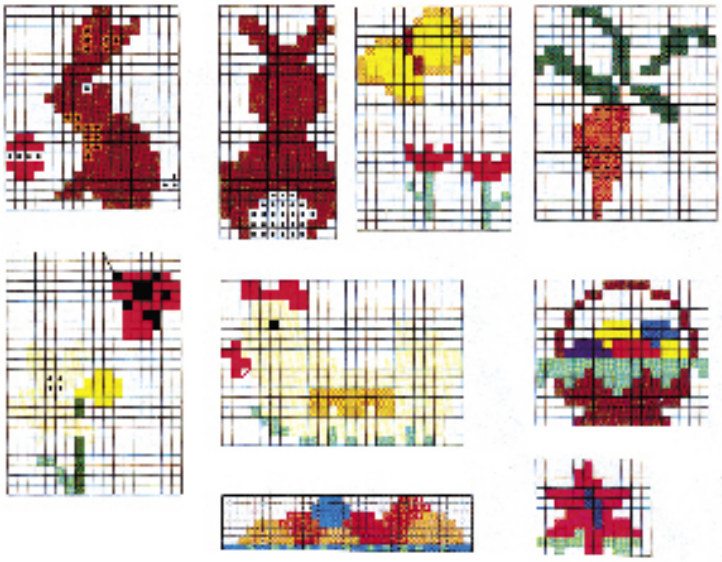
Modely Lena

Stuhy a mašle

Netradičná je aj dekorácia pomocou vyšívaných stužiek. Ako zaujímavo môžu vyzerať obyčajné kvetináče? Pôsobivé budú na parapetných doskách, ale aj na sviatočnom stole.

Každé vajíčko iné

Aj keď u nás je tradícia maľovaných vajíčok, skúste tento rok niečo iné. Vyšívanie krížikovou technikou je veľmi jednoduché. Vajíčka nemusia byť vždy naukladané len košíčkoch. Môžeme nimi vyzdobiť byt ako na Vianoce.



Veľkonočné menu

Kačacie prsia na pomarančoch

2 kúsky kačacích pŕs, soľ, čierne korenie, 1 lyžica oleja, 1 cubuľa, 1 mrkva, 2 štangle rapikatého zeleru, 1 citrón, 3 pomaranče, 2 lyžice cukru, asi ½ vínového pohára vínneho octu a pomarančového likéru, 1 lyžica škrobovej múčky.

Prsia osolíme, okoreníme a v horúcom oleji ma každej strane ½ minúty opečieme. Cibuľu, mrkvu a zeler očistíme a nakrájame na ½ cm hrubé kolieska a položíme na panvicu. Prsia grilujeme 12 – 15 minút, pokiaľ kožka nezhnedne. Zeleninu na panvici dusíme 7 minút. Pomaranč očistíme, rozdelíme na mesiačiky. Vytlačíme šťavu z jedného citróna a dvoch pomarančov. Cukor skaramelizujeme na panvici a pridáme citrónovú šťavu. Do udusenej zeleniny pridáme nastrúhanú pomarančovú kôru a ½ pohára vody a 5 minút ešte varíme. Ochutíme karamelom, octom, pomarančovým likérom, pridáme soľ a korenie. Spojíme škrobovou múčkou a pridáme pomarančové filety. Mäso upravíme na tanieri a polejeme pomarančovou šťavou s filetami.

Aperitív

6 likérových pohárikov Campari, 3 poháriky Maracuje – sirup, 2 poháriky citrónovej šťavy, 4 ľadové kocky, 1 nakrájaný citrón, 1 fľaša suchého sektu, 4 lístky mäty.

Campari, sirup a citrónovú šťavu dobre premiešame a rozdelíme do 4 pohárikov na sekt. Do každého dáme kocku ľadu, koliesko citrónu, lístok mäty a doplníme sektom.

1

3

2

4

5

Plnené jahňacie stehno v ceste

CESTO: 375 g hladkej múky, 175 g masla alebo margarínu, 2 vajcia, muškátový oriešok, soľ, 2 lyžice vody.

JAHŇACINA: asi 2 kg stehno s kosťou, soľ, čierne korenie, 2 lyžice oleja, 1 cibuľa, 1 mrkva, ¼ zeleru, 1 lyžica rajčiakového pretlaku, 1 žltko, 2 lyžice kondenzovaného mlieka, instantnú šťavu na pečenie, cca 1/8 l madeiry.

PLNKA: 100 g ovčieho syra, 2 strúčky cesnaku, 1 zväzok petržlenovej vňate, 25 g píniových orieškov, 2 lyžice zeleného korenia.

1. Cesto: Múku preosejeme cez sito a pridáme kúsky masla, ktoré má izbovú teplotu, vajcia, muškátový oriešok, soľ a vodu.

2. Všetky suroviny dobre premiešame ručným mixerom až kým cesto nie je hladké. Rukami ho potom umiesime do tvaru gule a necháme na chladnom mieste odpočinúť.

3. Jahňacie stehno: Takto musí mäso vyzerať potom, čo ho čiastočne vykostíme. Mäso vyklepeme.

4. Plnka: Syr roztlačíme vidličkou, pridáme prelisovaný cesnak, nakrájanú petržlenovú vňať, píniové oriešky a korenie. Všetko dobre premiešame.

5. Syrovú masu vložíme do pripraveného stehna a zašijeme.

6. Na povrchu osolíme a okoreníme. Na panvici zohrejeme olej a pripravené stehno zo všetkých strán prudko opečieme a potom vložíme do vyhriatej rúry (225 stupňov) na cca 10 minút. Mäso vytiahneme a necháme vychladnúť. Vo výpeku udusíme cibuľku, pridáme mrkvu, zeler a ďalej dusíme. Nakoniec pridáme rajčiakový pretlak a spolu s 1 l vody ešte hodinu varíme.

7. Cesto vyvaľkáme asi na hrúbku 1 cm.

8. Vychladnuté mäso obalíme v ceste. Potierame žĺtkom zmiešaným s kondenzovaným mliekom, aby sa dobre prilepilo.

9. Vrchnú stranu cesta potrieme vajcovým mliekom a prilepíme na ozdobu polmesiačik z cesta. Stehno pečieme najskôr 20 minút pri teplote 225 stupňov. Ak vrchná strana rýchle zhnedla, prikryjeme ju alobalom. Hotové stehno necháme ešte 10 minút na teplom mieste. Udusenú zeleninu prepasírujeme a šťavu zahustíme instantnou šťavou a ochutíme madeirou.

Podávame s veľkou misou čerstvého jarného šalátu.

1

2

3

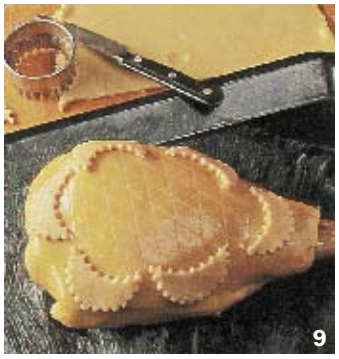
4

5

6

7

8


9

Krásna a teda sebavedomá

„Wellness“ má základ v anglickom slove well a označuje najnovší trend z USA, heslom ktorého je dobre sa cítiť, tešiť sa z telesného a duševného zdravia, skrátka byť fit. Telesná energia sa dosahuje vhodnou stravou, duševná terapiami. Osobitný význam tu má starostlivosť o telo, pretože pokožka ako najväčší ochranný orgán človeka hrá dôležitú úlohu v imunitnom systéme a – samozrejme – i vzhľade človeka. Prezradíme vám hlavné zásady, aby ste aj vy na otázku „ako sa máte?“ mohli odpovedať „well.“

Výživa

Vápnik je stavebným kameňom vašej kostry a aj v zrelom veku je veľmi potrebný na zachovanie pevnosti kostí. Preto často do svojho jedálneho lístka zaraďujte mlieko, syry, jogurty a tvaroh. Vitamíny sú podmienkou životných funkcií a preto je dôležitý dostatok surovej rastlinnej stravy, najmä zeleniny. Voda zabezpečuje dobré prevlhčenie pokožky. Bylinkové čaje a minerálna voda navyše zbavuje telo odpadových látok.

Pohyb

Či sa už bicyklujete, chodíte na turistiku, hráte tenis, jazdíte na koni alebo plávate – vaše telo sa vám za to odvďačí vitalitou. Kto nerád športuje, nech auto nechá garáži, nepoužíva výťah ani pohyblivé schody a nevysedáva dlho. Pohybom sa prekrvuje pleť a je ružovejšia.

Uvoľnenie

Kto sa naučí brať život tak, ako je a s ľahkosťou prekonávať problémy života, našiel recept na stálu krásu. Dnes sa aplikujú nové metódy na telesnú a duševnú rovnováhu: ayurveda (indická liečebná metóda), shiatsu (japonská prstová masáž), joga, meditácie a podobne. Ale tým najjednoduchším, stopercentne spoľahlivým a ľahko dosiahnuteľným prostriedkom je pokojný a dostatočný spánok.

Správna starostlivosť

Počas starnutia samozrejme starnú aj bunky v pokožke. Kolagenové vlákna strácajú svoju schopnosť viazať vlhkosť, pružné vlákna hrubnú a degenerujú, podkožný tuk mizne a svoju funkciu strácajú aj kožné póry. Niet divu, že pokožka vysychá a vznikajú na nej vrásky. Ako dobre, že existuje kozmetika, ktorá zasahuje do týchto procesov, reštauruje pokožku a podľa možností jej vracia potrebné funkcie. Vývojom telu vlastných substancií sa pokúšajú biochemici, výskumníci v oblasti buniek a enzymológovia svojim spôsobom prírodu oklamať. V poslednom čase veľmi časti hovorí o účinnej látke tam, kde je potrebná. Priestory medzi bunkami sa tak vyplňujú a tak sa vyplňuje a „omladzuje“ aj suchá pokožka. Krémy obsahujúce tieto účinné látky sú na trhu pod rôznymi značkami. Novinkou sú v kozmetike vitamíny, ktoré omladzujú. Najdôležitejšie sú A, B a C. Nová kozmetika objavila vitamín E, ktorý viaže v pokožke tak potrebnú vlhkosť a chráni ju pred nadmerným ultrafialovým žiarením, ktoré neprospieva pokožke.

Čo vaša pokožka potrebuje?

– hydratačné krémy ako prostriedky dennej starostlivosti
– hydratačné masky, keď je pokožka mimoriadne suchá

– vyhladzovaciu masku raz za týždeň
– regeneračnú masku vždy vtedy, keď sa cítite unavená a vyčerpaná

Čo potrebuje vaše telo?

Raz za týždeň si doprajte kúpeľ v morskej soli (je dostať v drogériách). Minerálne látky a stopové prvky aktivizujú prekrvenie pokožky a po takom kúpeli sa budete cítiť ako „ryba vo vode.“ Aromatické kúpele podporujú uvoľnenie, éterické rastlinné oleje dokážu priam zázraky – baldrian, šalvia a levandula upokojujú, harmanček potom spoľahlivo chráni pokožku pred nepríjemnými zápalmi.

Make – up

Pravidlo číslo jeden: menej farieb znamená viacej efektu. Vyhnite sa nápadným, krikľavým makeupovým farbám a radšej siahnite po jemných nenápadných farbách v prírodných odtieňoch.

– Červené oči upokojí niekoľko kvapiek vitamínových očných kvapiek. Ak máte tento problém, spodný okraj viečka zvýraznite obrysovou ceruzkou pleťovej farby. Taký odtieň rozjasní váš pohľad.
– Husté tmavé obočie si necháme kozmetičkou zafarbiť o jeden odtieň svetlejšie (pôsobí mäkkšie) a vytvarovať do potrebného tvaru. Obočie kefkou češeme vždy hore smerom k spánkom.
– Pudrové očné tiene očiam prepožičajú ten najlepší efekt. Perleťový lesk opticky viečka prehlbuje.
– Svieži vzhľad perí docielite presnou líniou obrysovou ceruzkou. Len tak zabránite tomu, aby sa farba rúžu rozpila do malých vrások okolo pier.
– Medzi štyridsiatkou a päťdesiatkou nastáva čas na prvé okuliare na čítanie. Túto nevyhnutnosť využite na skrášlenie svojho vzhľadu. Je dôležité vedieť, že pastelové rámy farbu pleti zosvetľujú, tmavé naopak stmavnú. Sýte farby pôsobia veselo a odvádzajú pozornosť od drobných kozmetických nedostatkov, ako sú napríklad vrásky okolo očí. Červená, modrá a zelená farba tvár zatraktívnia.

Účesy

Prvé strieborné pramienky vo vlasoch väčšinou pôsobia veľmi dekoratívne. Ak je ich však potom stále viac, ponúka sa otázka: tónovať alebo farbiť?

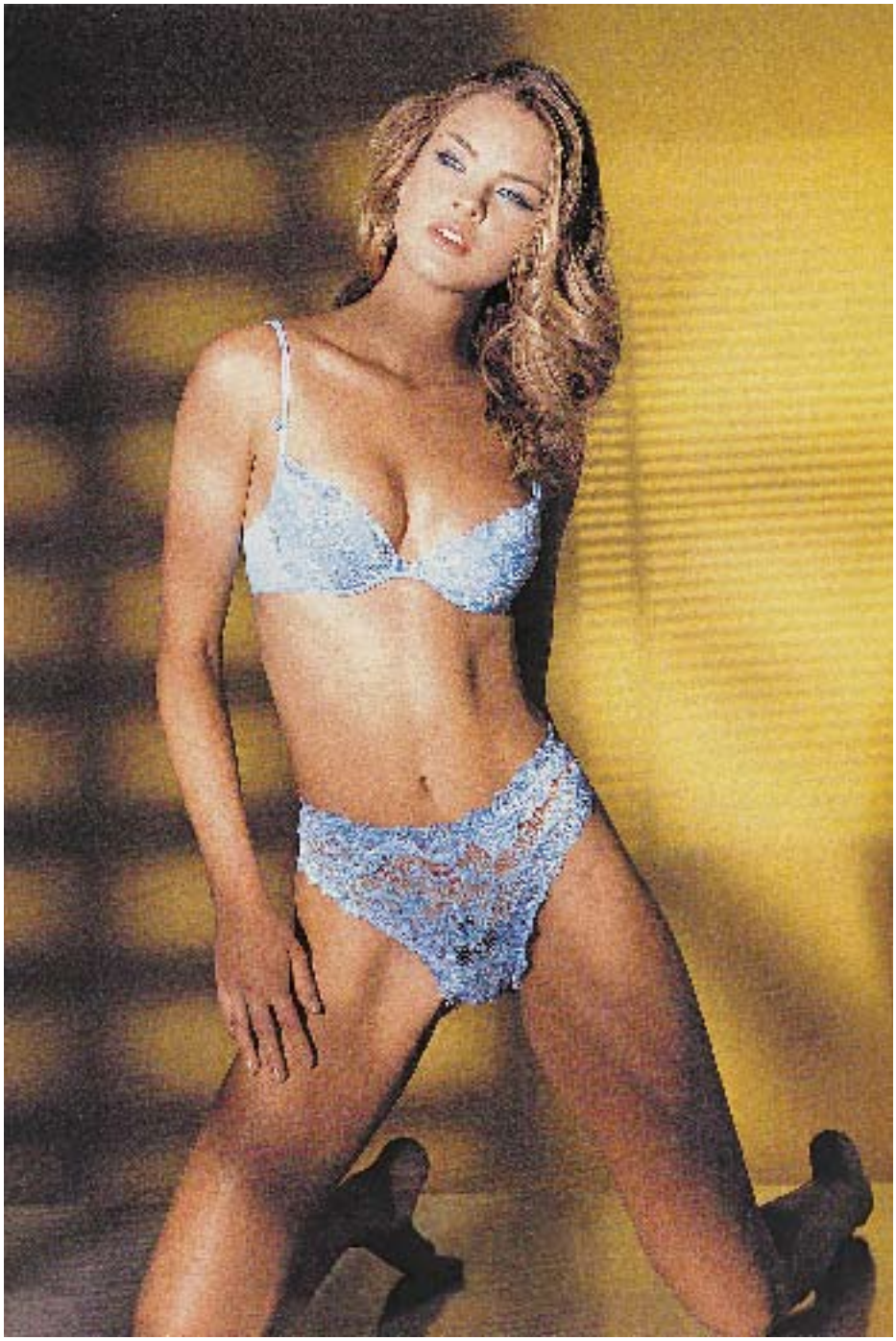
Skôr alebo neskôr je s týmto problémom konfrontovaná každá žena. Tu je niekoľko dobrých rád od povolaných.

– Svetlé pramienky vlasom prepožičiavajú pevnosť a plnosť. Svetlé pramienky síce pôsobia mladistvo, ak však vaše vlasy majú tendenciu skôr šedivieť, potom odporúčame použiť tmavší odtieň pramienkov. Nepristanú však každému typu.
– Dobrý krátky zostrih lepšie vyzerá než riedke dlhé vlasy, ktoré vás okrem toho aj robia opticky staršie.
– Na zložitých účesoch už stroskotal nejeden profesionálny kaderník. Kto sa o svoje vlasy stará sám, mal by v zrelom veku upustiť od načesaných neprehľadných vlasov, ktoré pridávajú roky.
– Vlnité vlasy mäkko lemujú tvár, na rozdiel od rovných hladkých účesov, ktoré nechávajú tvrdo vystúpiť kontúry vašej tváre.

RISK JE ZISK

Umenie plastických chirurgov využíva stále viac ľudí už aj na Slovensku

V krajinách, ktoré sú nejaký ten krôčik pred nami, je plastika súčasťou života. Na dvere kliník klopú pacienti, ktorí chcú vyzerať mladо, pretože na začiatku tretieho tisícročia je to podmienkou úspešnej kariéry, aspoň v určitých povolaniach. Medzi najžiadanejšie zákroky patrí vypnutie kože tváre, horné viečka, korekcia nosa, pier, liposukcia, čiže odsávanie tuku a v neposlednom rade sú to prsia. Okrem ich zväčšenia implantátmi sa dajú upravovať opadnuté a zmenšovať priveľké prsia. Ponúkame vám autentickú výpoveď jednej ženy, ktorá sa k tomuto neľahkému kroku odhodlala.



Iveta M. podnikateľka.

Už dlhšie ma trápili veľké prsia. Najskôr to boli iba problémy s výberom šatníka. Vo svojom povolaní sa musím prezliekať aj niekoľkokrát za deň zo športového oblečenie, ktoré najradšej nosím pri šoférovaní, cez klasické pri prijímaní návštev, až po elegantné večerné róby. Konfekcia mi kvôli prsiam nesedela a aj moja krajčírka sa neraz potrápila, aby mi model naozaj padol. Vtedy som vôbec nepripúšťala možnosť upraviť prsia pomocou skalpela.. Pripadalo mi hrozné, že sa ma niekto dotkne a bude rezať doteraz neporušené telo. Bol to veľmi nepríjemný pocit. Nevedela som si to predstaviť.

Obrat nastal po štyridsiatke. Pridružili sa totiž zdravotné problémy ženského charakteru, ale hlavne bolesti v chrbtici. Na liečení v Dudinciach ma športový lekár upozornil na zlé držanie tela, ktoré som si dovtedy neuvedomila. Snažila som sa chodiť vystretá a neuvedomila som si, že to preháňam a vlastne sa zakláňam dozadu. Celou váhou som takto tlačila na spodný stavec, ktorý sa tak zdeformoval. Posledné dva roky sa môj zdravotný stav natoľko zhoršil, že som musela chodiť na rehabilitácie, obstreky, masáže. Do úvahy neprichádzal žiadny prudší pohyb, beh, poskakovanie, len špeciálne cviky na chrbticu, kalanetika, posilňovanie chrbtice. Nič nepomohlo. Za dva roky sa môj zdravotný stav ešte zhoršil. Poradili mi, aby som radikálnejšie schudla, že možno mi schudnú aj prsia. Podarilo sa mi zhodiť niekoľko kíl, ale ani to nepomohlo. Do úvahy už pripadala aj operácia chrbtice. So svojim problémom som sa zverila manželke jedného plastického chirurga, ktorému som dôverovala. Povedala mi, kto absolvoval operáciu zmenšenia prs. Veľa som sa o tejto možnosti rozprávala aj s manželom. Predsa len je to intímna vec, ku ktorej sa najskôr vyjadril negatívne. Rok som trpela ďalej a keď som už ani z pohovky nevstala bez pomoci rúk a zadržovania dychu, môj manžel povedal: „Ak si myslíš, že ti to pomôže nielen zdravotne, ale už aj psychicky, choď.“

Definitívne som sa rozhodla. Zaskočil ma polročný čakací termín. Dnes, s odstupom času viem, že je to potrebné. Spoznala som ženy, ktoré už operáciu absolvovali a cítili sa výborne. Podarilo sa mi nahovoriť aj príbuznú, ktorá mala ten istý problém ako ja. Navzájom sme sa podržali. Mala som dostatok času, aby som sa pripravila psychicky i zdravotne. Upravila som si stravu tak, aby som telo očistila od toxínov.

Do nemocnice som odchádzala psychicky posilnená manželom i deťmi. Počítala som so všetkým. Negatívne informácie určite nenechajú človeka ľahostajným. Operácia trvala tri aj pol hodiny. Keď som sa prebrala, nič ma nebolelo. Dodnes neviem pochopiť, ako je to pri takých veľkých ranách možné. Prsia som mala pevne obviazané a keby som nemala katetre, ani by som nevedela, že som po ťažkej operácii..

Až potom som sa dozvedela, že z jedného prsníka mi zobrali 450 g a z druhého 530 g. Predstavte si, že nosíte pred sebou kilovú záťaž, to nie je maličkosť. Odobratú mám spodnú časť pŕs, čiže dekolt zostal neporušený, ale bradavka sa musela premiestniť. Všetko je robené jemnučkým stehom.

Urobila som dobre?

Teraz, sedem týždňov po operácii už nevidno žiadne stehy. Ako povedal sám primár, snažili sa ma „pekne povyšívať". Stehy mi zobrali po troch týždňoch a po piatich som už bola na lyžiach.

Teraz sa už teším na leto, keď si konečne budem môcť obliecť tričko, blúzku, čo sa mi bude páčiť. To som síce mohla aj predtým, ale ako žena som si v lete pripadala vyzývavá. Cítila som na sebe mužské pohľady. Iným ženám by to možno lichotilo, ale ja nie som ten typ. Nechcem, aby sa niekto obzeral len za mojim telom.

Ešte sa trošku šetrím, ale cítim sa výborne. Začala som už aj cvičiť a teším sa zo všetkého, čo život prináša.

Pri nose ide o milimetre

Jeho korekcia sa označuje ako najtechnickejšia disciplína. Pri zákroku sa treba pohrať s kostičkami a chrupavkami, čo pre operatéra môže znamenať tanec na tenkom ľade. Často sa hrá o milimetre. Treba povedať, že niektoré fázy zákroku sa robia odhadom, intuitívne a na základe skúseností. Tu je výpoveď pani Miriam K., ktorá celý život túžila po krajšom nose.

Väčší nos ma trápil už od detstva. V študentských rokoch, keď som bola mladá, sa tento nedostatok dal vyvážiť napríklad dobrou postavou (vrcholovo som, športovala), účesom, mejkapom... avšak s pribúdajúcimi rokmi som vďaka dominantnému nosu pôsobila prísnym dojmom, čo ma veľmi netešilo. Každé ráno som si pri pohľade do zrkadla želala menší nos. Prvý impulz k uskutočneniu môjho sna prišiel celkom nenápadne – dala som si na plastickej chirurgii odstrániť znamienko na problematickom mieste – spod pazuchy. Pri tejto príležitosti som sa teda informovala aj na korekciu nosa. Aj keď som pochopila, že táto operácia je náročná, bola som viac – menej rozhodnutá. V mojom prípade sa totiž jednalo aj o zlomenie kosti, pretože bolo nevyhnutné zmeniť aj uhol postavenia nosa. Samozrejme, že ráno pred zákrokom som bola veľmi nervózna.

Operácia sa robila pri úplnom znecitlivení. Matne si spomínam len na niektoré okamihy zákroku, ale bolesť som necítila. Prebrala som sa až na izbe. Oproti postele bolo zrkadlo a tak som doň pozrela: hlavu som mala obviazanú, na nose sadrovú dlahu, pod očami krvné podliatiny. Nuž to bola krátkodobá daň za nový nos. Avšak už v ten deň som sa tešila.

Pooperačné hojenie trvalo tri týždne – po dvoch týždňoch mi dali dole dlahu, ktorú nahradili menším fixačným preväzom. Nos v priebehu hojenia bolel. Rany v nose bolo treba neustále čistiť a natierať. Ani vyberanie stehov nebolo najpríjemnejšie.

Konečne po troch týždňoch som zbadala svoj nový nos a celková zmena tváre bola dosť výrazná. Avšak určite príjemná, pretože moja tvár pôsobila celkovo jemnejším dojmom. Pri pohľade z profilu ani nehovoriac. Pri dôkladnom študovaní nosa som však zbadala na ňom niekoľko asymetrií, ktoré som si dala opraviť o mesiac v rámci základnej korektúry pri miestnom znecitlivení. Nebolo to nič príjemné, pretože rany boli čerstvé, ale zákrok bol nevyhnutný. Po konečnej úprave som sa ešte dva mesiace musela o nos intenzívne starať – natierať vonkajšie jazvičky špeciálnym krémom, aby sa všetko dobre zahojilo. Môj nový nos na svoje definitívne „sadol" asi o dva mesiace. A počas tohto času som si aj ja postupne zvykala na svoju novú tvár.

Či nebanujem? V žiadnom prípade. Korekcia nosa je z finančného hľadiska únosnou investíciou. V mojom prípade sa s novým nosom cítim sebaistejšia a pri pohľade do zrkadla som spokojná. Napadlo ma, že zmenšiť nos som si mohla dať už dávno – lenže moji rodičia boli proti a operácie tohto druhu neboli až také rozšírené. Bolo to skrátka tabu.

Myslím si, že ak má niekto problémy s veľkým nosom, alebo inou disharmóniou tváre, nemusí sa báť zveriť sa do rúk plastického chirurga. Avšak pred zákrokom odporúčam podrobne prekonzultovať všetky podrobnosti a hlavne možný výsledok operácie. Lebo predsa – je to zásah do tela a nie vždy sa vydarí. V mojom prípade ma to stálo jednu korektúru. Na prežitú bolesť som časom zabudla. Vlastne som o nose ani nikomu nehovorila. Zaujímavé boli reakcie: určitú zmenu na mne videli všetci známi, ale nik nevedel presne povedať, čo sa zmenilo. A to bolo dobre!

PEKNÁ VĎAKA SKALPELU

Vlasy

Možno transplantovať ostrovčeky kože s vlasovými korienkami alebo implantovať vlasové priesady.

Uši

Korekcie ušníc sa odporúčajú robiť najskôr koncom predškolského veku, lepšie je neskôr.

Tvár

Zbrúsenie vrások laserom, vypnutie kože tváre tzv.liftingom, vydrží asi 10 rokov.

Prsia

Zväčšenie prsníkov vložením implantátov dojčeniu neprekáža. Zmenšenie sa robí aj zo zdravotných dôvodov, pre bolesti chrbtice.

Brucho

Ovisnuté brucho so zbrázdenou kožou má zmysel operačne korigovať vtedy, keď si už pacient udrží stálu hmotnosť.

Zadok

Rovnako ako pri zväčšení pŕs, aj tu sa uplatňujú silikónové implantáty. Stáva sa, že sa väzivové puzdro počas hojenia scvrkáva, čím vytvára deformované obrysy a spôsobuje bolesť.

Stehno

Zoštíhliť ho možno liposukciou. Plastika stehna má zmysel u žien nad štyridsať rokov. Na celulitídu sa používajú krémy, masáže, lymfodrenáž i liposukcia.

Lýtko

Chudým rovným nohám pomôže oblé lýtko, ktoré sa získa vložením silikónových implantátov. Stenčenie lýtok sa robí vtedy, keď sa hrubé lýtka vymykajú z proporčných pomerov celého tela.

OTESTUJTE SA S NAMI

AKÁ STE MATKA?

Aj absolútna tolerancia môže byť na škodu

Nevýhodou dospelosti vraj je, že človek si musí stáť za svojimi činmi. Samozrejme, platí to aj vo výchove detí. Ste tolerantná matka, ktorú deti zbožňujú, alebo im dovolíte, aby skákali aj po vašej hlave a dúfate, že vás budú za to obdivovať?

1. Vaše dieťa oslavuje doma s priateľmi svoje narodeniny a práve sa im podarilo rozbiť vašu obľúbenú vázu...

a) ihneď prerušíte ich bujarú oslavu
b) držíte svoju zlosť pod pokrievkou, ale radšej na seba prevezmete úlohu organizátorky večierka
c) zareagujete až potom, keď pozvaní hostia odídu
d) nič také sa zasa nestalo, bola to len váza

2. Vaše deti sa odmietajú priateliť s deťmi zo susedstva vašej svokry...

a) musia sa priateliť, aby nevznikli nedorozumenia so svokrou
b) pozvete susedove deti k sebe a po hodine ich zasa pošlete domov
c) vysvetlíte svokre, že si deti navzájom nerozumejú a že to sa v tomto veku stáva
d) rozhodne dáte za pravdu deťom, nikomu nebudete nič vysvetľovať

3. Zvyknete sa zapliesť do hádok vašich detí?

a) áno, nemôžete to len počúvať
b) vždy sa pokúšate hádku prerušiť
c) zareagujete len vtedy, ak slovná hádka začína meniť na fyzické útoky
d) nech si samy vyriešia svoje problémy

4. Máte na každú situáciu primeraný trest?

a) áno, systém trestov je nevyhnutný
b) z času na čas si vymyslím nejaký trest
c) iba veľmi zriedka využívam tresty
d) nemáte žiadny systém trestov

5. Veríte všetkým historkám, ktoré deti prinesú zo školy?

a) nie, dôležité veci si vždy preverujete
b) iba niektorým
c) väčšinou áno
d) veríte im

6. Budete súhlasiť s každým zámerným vymeškaním vyučovania vášho dieťaťa, podporíte ho?

a) iba vtedy, ak aj vám to vymeškanie vyhovuje
b) ako kedy
c) áno, pokiaľ vás dieťa vopred informuje o dôvodoch
d) áno, lebo vlastne nemáte na výber

7. Rozčúlite sa vždy, keď sa vrátite z rodičovského združenia, kde vám oznámili známky vášho dieťaťa?

a) áno, lebo chcem, aby jeho správanie v škole a známky boli vynikajúce
b) áno, pretože vždy je na to dôvod
c) ako kedy
d) aj na to zlé sa treba pozerať cez ružové okuliare

8. Ako reagujete, keď vaše dieťa začne nadávať?

a) vie, že nesmie nadávať, že ho potrestáte
b) nahneváte sa
c) nenahneváte sa, ale opäť ho upozorníte, že nadávať sa nesmie
d) nie je to to najhoršie, čo by mohlo robiť

9. Hovoríte negatívne veci o učiteľoch pred dieťaťom?

a) nie, nikdy učiteľov nerozoberám pred deťmi
b) necítite potrebu hovoriť niečo zlé
c) väčšinou nie
d) občas, musia predsa vedieť, čo si myslím o ich učiteľoch

10. Vaše dieťa prinieslo poznámku, že sa pobilo so spolužiakmi...

a) bude prísne potrestané
b) pozhovárate sa so všetkými účastníkmi bitky
c) nebudete sa do toho miešať
d) to sú detské záležitosti

HODNOTENIE:

Väčšina odpovedí „a“: Nepochybne ste prísna a autoritatívna matka, ktorá presne vie, čo chce od svojho dieťaťa. Všetka česť! Napriek tomu, vari naozaj nie ste ochotná urobiť ani jeden kompromis? Možno by sa predsa len mal človek dokázať pozrieť na niektoré chyby aj inými očami...

Väčšina odpovedí „b“: Kolíšete medzi túžbou po autoritatívnosti a chuťou reagovať len z času na čas. Nie je to zlé stanovisko, pretože človek má čoraz menej možností využívať tie isté pravidlá na všetky situácie. Problém je len v tom, že deti by o vašich pochybnostiach nermali vedieť...

Väčšina odpovedí „c“: Ste tolerantná matka, ktorá z ničoho nerobí drámu. Výborne! Pokúšate sa vytvoriť atmosféru, kde si každý môže povedať svoje a každý má právo na svoj názor. Ste živým dôkazom toho, že aj v atmosfére tolerancie môžu jestvovať isté zabehnuté pravidlá,

Väčšina odpovedí „d“: Možno by vás chcelo za matku každé dieťa, ale možno aj nie. Správate sa ako žena, ktorá nevytvorila žiadne pravidlá a povolí v každej situácií. Je to, samozrejme, vaša vec, ale niekedy môže byť takéto správanie aj na škodu. Možno by si vaše deti cenili aj vaše konkrétne a presne vyjadrené názory.

Horoskop na marec

Baran 21. 3. – 20. 4.

Dámy narodené v tomto znamení priam sršia energiou, okolie niekedy nestačí ich dynamickým plánom a nechápe všetky jedinečné a originálne nápady. Najmä muži majú čo robiť, aby sa prispôsobili ich tempu. V stopercentnom pracovnom nasadení však barani často zabúdajú na zdravie a súkromný život. Najlepším riešením bude vziať si v marci týždeň dovolenky a naplánovať si s deťmi alebo priateľmi jarnú lyžovačku.

Býk 21. 4. – 21. 5.

Môžete sa dostať do situácie, keď sa budete musieť rozhodnúť medzi dvoma riešeniami – uplatniť zásadovosť a nekompromisnosť, alebo uprednostniť toleranciu a ľudskosť. Ani jedno, ani druhé nie je celkom ideálne. Skúste kombináciu jednej i druhej alternatívy, v komplikovaných situáciách je optimálna. Poraďte sa s kolegami, na mienke ktorých vám záleží. V okamihu „lámania chleba“ sa však spoliehajte len a len na seba. V každom prípade budete potrebovať veľa síl a energie.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

Život nie je len škola či práca. Popri povinnostiach, ktoré vás mimoriadne vyťažujú a zamestnávajú, nájdite si čas aj na seba. Chce to lepšiu organizáciu práce, v opačnom prípade sa dostanete do začarovaného kruhu, z ktorého len ťažko uniknete. Trpí partnerský vzťah – skúste doň investovať. Vráťte sa do čias vášho prvého rande, oprášte miesta, ktoré ste radi navštevovali a neodmietajte spoločenské podujatia. Prichádzajúca jar je aj časom veselosti. Vychutnajte si ju.

Rak 22. 6. – 22. 7.

Hoci vaši kolegovia a priatelia prekypujú aktivitou, s príchodom jari na vás dolieha nuda a beznádej. Nezaoberáte sa príliš zbytočne a nezmyselne sami sebou? Prestaňte sa ľutovať a vezmite osud do svojich rúk: zmeňte každodenné stereotypy, premýšľajte, čím by ste mohli vyniknúť v práci, potešte sa s malými radosťami. Nezabudnite milovanej partnerke či partnerovi darovať niečo milé o originálne. Láska je úžasná vec, nezabúdajte, že je tu aj pre vás.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Váš optimizmus, sila a energia sú nákazlivé. Nie je vari problém, ktorý by ste nevedeli zvládnuť. Máte však chvíľky, keď sa cítite unavení a radi by ste odišli niekam ďaleko, aby ste si oddýchli od každodenných povinností. Levy sú silné osobnosti a v partnerskom vzťahu majú dominantné postavenie. Skúste však aj vy rešpektovať (okrem vlastných) aj želania partnera, detí, kolegov či priateľov. Po začiatočnom prekvapení pozitívne reakcie nenechajú na seba dlho čakať.

Panna 24. 8. – 23. 9.

Dostane sa vám pracovného ocenenia, ktoré si budete veľmi vážiť. Nečudo, veď výsledky v práci pokladáte za svoju osobnú záležitosť, vec prestíže a nie iba pracovných schopností, skúseností a kvalifikácie. Dávajte si väčší pozor na svojich partnerov, najmä ak je vašou výraznou vlastnosťou nedostatok energickosti a razantnosti. Ak podnikáte, preverte si svojich klientov i partnerov, aby ste sa nedostali do finančných ťažkostí a neniesli dôsledky, s ktorými ste vôbec nerátali.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Váš zmysel pre spravodlivosť je príslovečný. Často však hraničí s tvrdohlavosťou a vedomím, že musíte vyriešiť všetky krivdy a problémy okolo. Nie je to tak. Nechajte aj iným právo na vlastné názory, tvorivý rozlet a pocit, že za vlastné rozhodnutia musia niesť zodpovednosť, aj keď sa niekedy popália. Máte vynikajúce obdobie a postupujete na profesionálnom rebríčku. Sama musíte vedieť, či daň, ktorú platíte v podobe únavy, je primeraná. Preto – zmiernite tempo !

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Máte pred sebou mesiac, ktorý bude priať veciam lásky a romantiky, v tom najlepšom zmysle slova. Niekde blízko je osoba, ktorá sa uchádza o vašu priazeň, prvé signály dvorenia ste už dostali. Ste na najlepšej ceste takmer bezhlavo sa zamilovať a prežiť nádhernú jar. Nebráňte svojim citom, aj keď v poslednom období ste nemali tie najlepšie skúsenosti a zažili ste sklamania i pády. Láska je práve preto taká nádherná a neopakovateľná. Toto obdobie bude priať aj umeleckým prejavom a tvorbe.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Marec zvádza k pohodlnosti a zápecníctvu. Ak už dlhšie trpíte nadváhou a nie ste so sebou spokojní, je najvyšší čas urobiť niečo so svojou kondíciou. Pri prejavoch zdravotných problémov navštívte radšej lekára. Jar klope na dvere a spýta sa vás, čo ste robili v zime. Výsledkom bude unavená pleť, tukové vankúšiky a nechuť čokoľvek pre seba urobiť. Okamžite začnite bojovať: naordinujte si ľahkú diétu, denne choďte na prechádzky a začnite pravidelne cvičiť.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Netrápte sa nad neúspechmi v láske, ten pravý alebo tá pravá na vás ešte len čaká a tie najkrajšie skúsenosti sú ešte len pred vami. Neúspechy v láske zvyčajne predznamenávajú šťastie vo finančnej a v profesionálnej sfére. Bude sa vám dariť, na obzore je niekoľko dobrých správ, ktoré vám zlepšia náladu a dodajú sebavedomie. Je dôležité, aby ste si začali viac veriť. Vychutnávajte krásy života, nezabudnite na priateľov a obdobie, počas ktorého sa môžete trochu spoločensky „vybúriť“.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Chytili ste druhý dych a najmä v práci sa vám začína dariť. Hýrite nápadmi, invenciou, rozdávate dokonca dobrú náladu. Snažte sa, aby vám investovaná energia vydržala čo najdlhšie, pretože máte sklony k lenivosti a zápasíte s nedostatkom vytrvalosti. Z vlastnej skúsenosti viete, že úspech si každý musí zaslúžiť väčšinou sám. Nerozptyľujte sa nepodstatnými vecami a sústreďte sa na to, čo je pre vás v danej chvíli dôležité. Pozor však, aby výrazne nezačalo trpieť vaše súkromie.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

Ak nie ste spokojná so svojim vzhľadom a s kondíciou, je najvyšší čas s tým niečo urobiť, najmä ak sa blížite k strednému veku. Vyhováranie sa iste nepomôže. Zbytočne sa dostávate do začarovaného kruhu. Vyberte si nejaké fittnescentrum vo svojom okolí, nechajte si urobiť cvičebný program. Ak k tomu pridáte návštevy typológa, kozmetičky a kaderníčky, uvidíte, že so sebou môžete urobiť malý zázrak. Získate sebavedomie, vnútorná harmónia sa odrazí na tvári a vzhľade. Budete žiariť.

Čínsky recept na spokojnosť a šťastie

Feng-šu-ej (doslovný preklad „vietor a voda") je prastará čínska náuka ktorá má človeku rýchlo a jednoducho pomôcť zmeniť svoj život. V západných krajinách sa dnes žiaden významný podnikateľ, majiteľ reštaurácie či realitnej kancelárie nezaobíde bez rady konzultanta feng-šu- ej. Týmto netypickým špecialistom dnes mnohí ľudia vďačia za slávu a bohatstvo.

Už niekoľko rokov sa Feng-šuej rozširuje smerom na Západ. Úspech zaznamenal najmä v Londýne a v oblastiach hovoriacich po nemecky. Jeho cieľom je vytvárať harmóniu medzi človekom a jeho okolím. Pričom na vytvorenie harmonického domova stačia len nepatrné výdavky na realizáciu. Vhodne rozmiestnené predmety, vhodne vybraté farby a znalosť ďalších podrobností nám umožní usmerniť nielen energiu v našom organizme, ale i v byte, dome, i záhrade.

Na vyrovnanie energetickej vyváženosti môžete použiť rôzne pomôcky. Každý obľúbený predmet môže predstavovať ideálne riešenie. Predmety feng-šu-ej používa na posilnenie. Ale nestačí len vhodne rozmiestniť predmety, dôležité je , aby človek pracoval aj vo svojich myšlienkach na tom, čo chce zlepšiť, až potom bude fungovať aj feng-šu-ej.

Je vaša posteľ na správnom mieste? Kam treba dať viac rastlín? Má vaše dieťa správne orientovaný písací stôl? Nasledujúce riadky sú o tom, ako si v byte vytvoriť pocit blaha a pohody.

Spálňa a kuchyňa

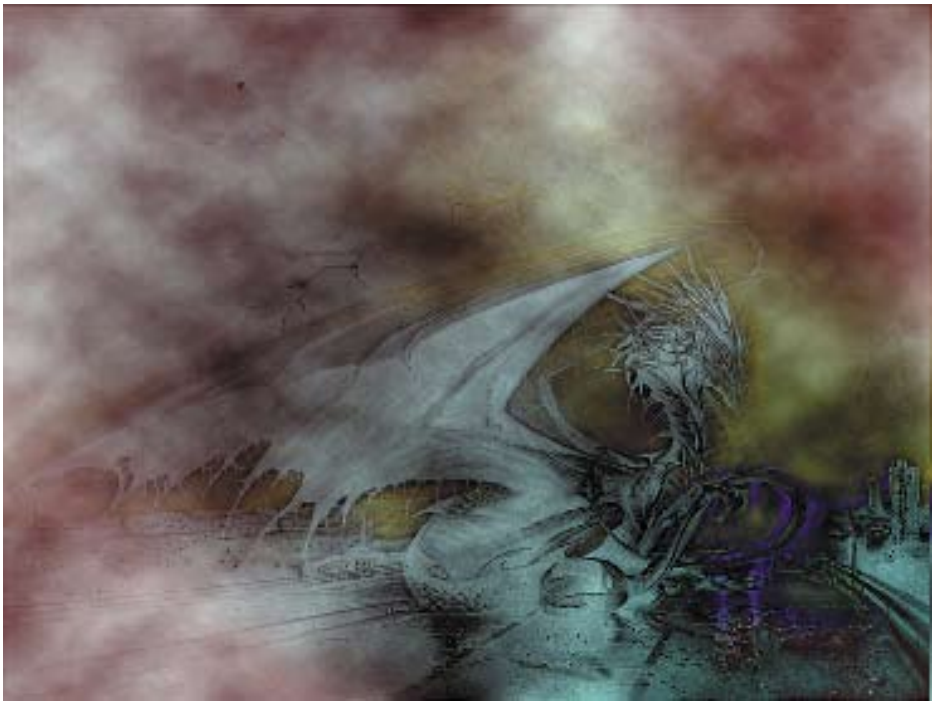
V spálni by mali byť podriadené všetky zložky základnému cieľu načerpaniu síl a pozitívnej energie v čase odpočinku. Farby, umelecké diela majú symbolizovať pokoj, televízor, audiozariadenia a iné je lepšie situovať do inej miestnosti. Najlepšie je, keď je spálňa umiestnená v poslednej časti bytu čo najďa-

lej od vstupných dverí, tam, kde na konci dňa zo seba všetko zhodíme a uvoľníme sa.

Mala by byť menšia ako obývačka, čo najďalej od hlavného vchodu a nemala by hraničiť s kúpelňou alebo WC. Posteľ by mala byť čo najviac vzdialená od dverí a okna, jej čelo má byť na uzavretej stene, aby ste mali prehľad o miestnosti. Nápravu môžete dosiahnuť napríklad priezračným dúhovým krištáľom zaveseným pod stropom medzi dverami a posteľou. Ak máte za posteľou okno, treba ho na noc zastierať. Vyvarujte sa zrkadiel v spálni – často sú príčinou nespavosti. V spálni treba dbať na „roh partnerstva“. Leží vpravo vzadu od vchodu. Urobte z tejto zóny miesto, ktoré bude symbolicky vyjadrovať to, čo pre vás znamená vydarený partnerský vzťah. Ideálne je napríklad zavesiť si v rohu partnerstva párik delfínov.

Nočné stolíky, čelá postelí a iné by mali mať zaoblené rohy, aby sa eliminovala energia prameniaca z rohov. Dôležité je to, čo vnímame v momente zaspávania. Do zorného poľa z miesta, kde máme na posteli hlavu, by sme mali umiestniť príjemné a harmonické objekty. Aj v spánku negatívne vplýva stôl zasypaný papiermi, kôš preplnený špinavou bielizňou a podobne.

Kuchyňa je najdôležitejšia miestnosť v byte, tu sa pripravuje jedlo a udržuje život, je symbolom bohatstva a pohody v byte. Aj svojou proporciou a zariadením by mala byť jednoduchá, pohodlná a harmonická. Jedálenská časť by mala byť tichá, čistá a nezapratana, pokoj umocní vyžarovanie umeleckého diela, vhodná farebnosť a doplnky.
Kuchyni sa hovorí živiteľka. Dôležité je umiestnenie sporáka. Mal by byť umiestnený tak, aby ste mali v kuchyni prehľad. **Sporák** by nemal byť umiestnený oproti výlevke, lebo voda a oheň nesmú byť v presnej opozícii. Sporák v rohu či oddelený medzi dvoma stenami poskytuje pocit istoty a ochrany. Keby bol postavený pod okno, energia z prípravy jedla by skôr opúšťala dom, ako by bola absorbovaná obyvateľmi. Aj umiestnenie vedľa chladničky môže prinášať konflikty (stret horúceho a studeného). Ak nie je možné iné riešenie, pomôže menšia náprava, malá rastlinka na poličke umožní hladšie prúdenie energie z Vody do Dreva a do Ohňa v súlade s prirodzeným cyklom tvorenia.



Kuchyňa by mala byť priestranná, svetlá a dobre vetraná. Svetlé farby – žltá a sýtené odtiene zeme nabíjajú jedlo príjemnou energiou. vhodná je aj biela farba.

Detská a obývacia izba

Detská izba má mať dostatok slnečného svetla a poskytovať dostatočný priestor na pohyb. Jej zariadenie by malo pozostávať prevažne zo svetlého a ľahkého nábytku. posteľ má byť pri súvislej stene čo najďalej od dverí a okien. Písací stôl má byť umiestnený tak, aby naň dopadalo dosť svetla. Ak sa nachádza rovno oproti oknu, je to veľmi nevýhodná poloha – neumožňuje dieťaťu výhľad na dvere a zvádza k rojčeniu. Nevhodné umiestnenie pracovného stola sa môže prejaviť tým, že sa dieťa tomuto miestu vyhýba. Ak je to tak, nápravu dosiahnete premiestnením nábytku.
Miestom stretnutí je obývačka. Ten, kto pri príchode domov vidí ako prvú miestnosť obývačku, môže sa požadovať za šťastného človeka. okamžite myslí na uvolnenie a ľahšie zanechá za sebou celodenný stres. V izbe by mal panovať pocit blaha a pohodlia. Ak je izba veľmi veľká, treba ju rozdeliť pomocou väčších rastlín, ak je malá, malo by v byť málo svetlého nábytku. Zariaďte ju tak, aby najdôležitejšou časťou nábytku bola sedačka. Ak je umiestnená v strede miestnosti, postavte za ňu väčšiu izbovú kvetinu alebo lampu. Malo by tu byť pôsobivé osvetlenie. okná a dvere predstavujú veľké otvory. Je vhodné umiestniť na ne obrázky alebo zvonkohry. Ideálnou farbou je žltá, krémová, béžové a teplé pastelové odtiene, ako aj svetlozelené alebo tyrkysové odtiene.

Dvere, ktoré sa otvárajú do dráhy otvorenia iných dverí a spôsobujú búchanie, prispievajú k hlučnosti v byte a neraz aj ku konfliktom. Je dobré na jedných z nich vymeniť zárubňu s pántmi na druhú stranu alebo ich aspoň zabezpečiť gumenou poistkou, aby sa tlmili nárazy.

Bránou či ústami, kadiaľ prúdi energia do miestnosti, sú dvere. Preto sa posteľ a stôl nedávajú oproti nim, ale nabok, ku kraju. Za stolom a posteľou by malo byť čo najmenej miesta, dvere by mal strážiť symbolický ochranca-pár levov,alebo psov. **Sila a bezpečie** pramenia zo širokého rozhľadu. Najviac času trávime najmä na posteli a za pracovným stolom, preto ich umiestnime tak, aby sme mali čo najširší výhľad po miestnosti. Starodávny symbol draka ako ochrancu sa umiestňoval za chrbát, čo zaručuje bezpečnosť a ochranu.

Neviditeľné čiary energie vyžarujú predmety a miestnosti s pravými uhlami pod 45 uhlom. Preto treba odstrániť stoly, stoličky, posteľ z dosahu vibrácií týchto línií.

Kúpeľňa a WC

Chúlostivým miestom je kúpeľňa a WC, ktoré sú tzv. „mokré“ miestnosti. Keď sú situované nevhodne, môže vibrácia znečistenej vody viesť k zdravotným alebo finančným problémom. mali by mať okno. Ak to nie je možné , treba ich vnútro energeticky posilniť. Jasné svetlo a priezračný krištáľ pomáhajú skvalitniť slabý priestor. Zrkadlo v kúpeľni by malo byť dostatočne veľké, svetla pri zrkadle nesmú oslepovať. Dobrou farbou pre kúpeľňu a WC je kombinácia bielej a čiernej v spojení s uterákmi sýtych farieb, okrem toho ružové a iné pastelové odtiene, niekedy aj jemné studenšie odtiene zelene a tyrkysovej farby.

To, kde a ako bývame ovplyvňuje naše zdravie a pohodu viac, ako si myslíme. mnoho ľudí sa cíti nespokojne neisto vo svojich „dizajnérskych bytoch“ a „ukážkových domoch“. Všímajte si preto svoje vlastné potreby. Praktizovať feng šuej znamená robiť vo svojom obydlí zmeny. Vo všetkom, čo zmeníte, vyjadríte svoj vkus a svoje okolie podľa seba. Neváhajte a začnite.

Pripravil V.M.

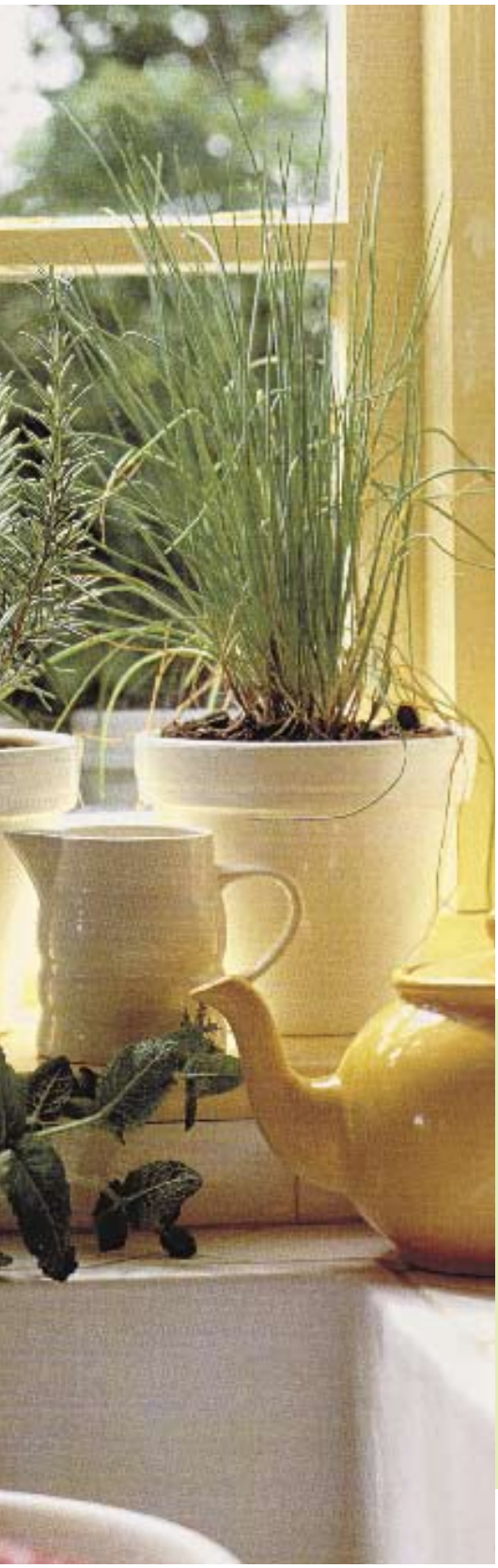
DOPLŇME SI

Po niekoľkých mesiacoch zimy, tmy a chladu sa vám isto žiada „dobiť si baterky." Pohľad na sviežu zeleň v interiéri vám určite pomôže. Skúste však netradične niečo nové – pestujte bylinky!

Domácnosť ozdobená živými rastlinami má vždy príjemnú a povzbudzujúcu atmosféru. Ak sa však rozhodnete pre bylinky, ponúknu vám okrem toho i dávku čerstvých vitamínov a ďalších látok prospešných zdraviu. Ako koreniny ich využijete pri príprave studených pochúťok i varených jedál. Do šalátov a nátierok môžete pridať napríklad bazalku, pažítku či petržlenovú vňať. Aj polievky a mäsité jedlá dostanú šmrnc s čerstvým majoránom, tymiánom, či rozmarínom. Mnohé z byliniek

Žerucha sa pestuje zo semienok. Pripravuje sa z nej nátierka alebo chutná polievka.

ENERGIU



sú vhodné aj na prípravu čaju s liečebným účinkom – majorán prospeje proti kašľu, šalvia vydezinfikuje boľavé hrdlo, medovka upokojí tráviaci systém, oregano uľaví od bolesti a podobne.
Záľuba vo svojpomocnom pestovaní a využívaní korenín a liečiviek prežíva v súčasnosti svoje znovuzrodenie. Ak zláka aj vás, vďaka nej môžete využívať túto skupinu rastlín ako zdroj rôznych výživných látok v čase, keď sa z voľnej prírody ešte nedajú získať.

Je to jednoduché

Väčšina byliniek je na pestovanie nenáročná. Zo semienok, ktoré si kúpite v záhradkárskych obchodoch, si za oknom svojho príbytku ľahko dopestujete čerstvú pažítku, petržlenovú vňať, bazalaku, žeruchu a podobne. Bude vás tešiť nielen pestovateľský úspech, ale i prvé zelené lístky spod zeme, zatiaľ čo za oknom prší, sneží, či mrzne. Väčšina korenín a liečiviek sú kvitnúce trvalky. Na pestovanie vám postačí pár kvetináčov, debničiek, alebo aj plastové tégliky či iné nádoby postavené na misky alebo tanieriky. Každá nádoba by totiž mala mať na dne otvor, cez ktorý pri zalievaní môže odtekať do misky prebytočná voda. Môžete použiť rašelinovú zeminu, určenú do záhrady. V dospelom veku majú tieto rastliny zvyčajne tvar kríčkov a bohato sa rozkonárujú.
Rastliny vysadené v nádobách si uložte voľne na parapetné dosky v kuchyni, či na verande. V obývačke, či spálni by príliš veľa intenzívnych vôní mohlo viesť k pocitu nevoľnosti. Mali by stáť na okne orientovanom na juh, juhozápad, západ. Toto miesto je totiž väčšinu dňa vystavené slnku, čo ocení väčšina rastlín. Ak nemáte vzťah k pestovaniu, kúpte si hotové rastlinky v hypermarkete.

Pripravila sab
Foto archív redakcie

Vavrín obyčajný

Rozmarín lekársky

Pažítka

TOTO ŽE JE PANELÁK?

Foto a text: archív redakcie

Malé, neútulné a nezriedka aj nepraktické panelové byty si mnohí ich majitelia dokázali sami, alebo s pomocou architekta nielen prebudovať do krásy, ale dokonca aj zvýšiť štandart.

Byt, ktorý vám chceme predstaviť má 70 m^2. Architekt v ňom navrhol niekoľko zásadných úprav, ktoré trojizbovému bytu jednoznačne pomohli. Najskôr bolo treba urobiť niekoľko stavebných zmien. Napríklad spálňa sa rozšírila na úkor predsiene o šatníkovú skriňu, kúpelňu zase zväčšilo to, že WC bolo presunuté do novovybudovanej miestnosti. Teraz je v kúpelni nielen veľká vaňa, ale aj samostatný sprchovací kút. Po premiestnení WC je síce kuchayňa o čosi menšia, ale nový múr v nej vytvorí zaujímavý výčnelok, do ktorého presne zapadla kuchynská linka. Odstránený bol aj kovový rám presklenej steny oddeľujúcej kuchyňu od obývačky.

Okrem moderného a praktického zariadenia, zvláštneho osvetlenia v obývačke a jedálenského stola nás zaujalo farebné riešenie bytu. Kuchyňa aj obývačka sú v dvoch odtieňoch lososovej. Novovytvorený výklenok je tmavší, ostatné steny sú svetlejšie. Farebné riešenie tón v tóne vzniklo opäť náhodne. Po namaľovaní výklenku sa domácim zdala zvolená farba pritmavá a tak na ostatné steny vybrali o čosi svetlejšiu.

Ako vidno trojizbový byt v paneláku poskytol dvom mladým ľuďom, ktorý sa naplno venujú svojim profesiám, pohodlné bývanie a dostatočný komfort.

Farebné riešenie tón v tóne vzniklo iba náhodou a nikto by nepovedal, že to domáci nechceli mať práve takéto.

OHAYO GOZAIMASU

Japonsko očami Kamily Strelkovej

Japonsko nezaberá prvé stránky ponúk, kam by náš človek chcel ísť stráviť dovolenku. Pochopiteľne. Veľa o tejto krajine nevieme a napokon je aj poriadne vzdialená od stredu Európy.

Pred mojou návštevou tejto krajiny som mala isté pochybnosti. Čo tam budem robiť? Veľa som o Japonsku nevedela. Až na mieste činu som ho pomaly spoznávala, veľa veci som pochopila a dokonca mnohé začala i obdivovať.

Je všeobecne známe, že Japonsko tvoria štyri väčšie a tritisíc malých ostrovoch. Má unikátnu polohu. To znamená, že v severnej oblasti je poriadne studená zima, ale južnú časť bohatú na prekrásne pieskové pláže zohrievajú príjemné slnečné lúče. Vody Tichého oceánu, poskytujú nielen krásu a oddych jeho občanom, ale predovšetkým je to zdroj bohatého úlovku rýb.

Na jednej strane vyspelá technika, na druhej strane prísne dodržiavanie historických tradícií. Obyvatelia sú prevažne vyznavači Budhizmu, ten napĺňa ich duchovný život a Šintoizmus ich zase vracia k prírode. Japonci si veľmi múdro z týchto dvoch vyznaní vyberajú len to najlepšie, čo im práve v tej či onej situácii vyhovuje

Ja som sa pohybovala asi 400 kilometrov severne od hlavného mesta Tokia, v oblasti prevažne poľnohospodárskej, s nádhernou prírodou.

Veľmi ma zaujali japonské ženy a deti. Asi preto, že som počas svojho pobytu mala na starosti svoju vnučku Katarínku, ktorá žije v Japonsku so svojimi rodičmi na americkej vojenskej základni.

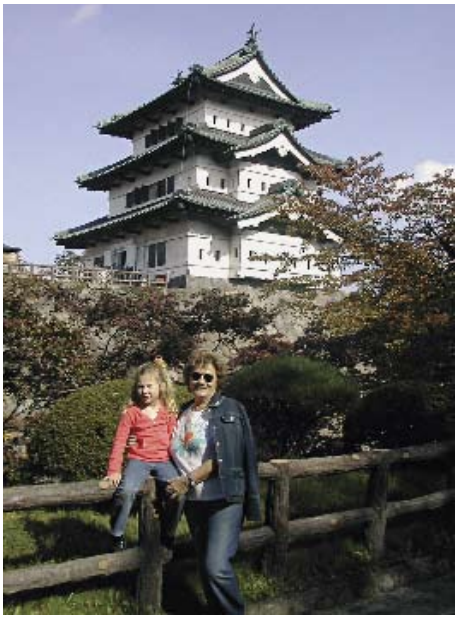
Žena, si ešte stále nevydobyla rovnoprávnosť akú my poznáme. Zväčša sa stará o chod domácnosti a je manažérkou celej rodiny. Manžel pani domu odovzdá peniaze a ona s nimi hospodári. On však dostane vreckové, aby mohol udržiavať spoločensky život s klientmi, či so svojimi spolupracovníkmi. Jej starosť sú deti, ich zdravie, výchova a vzdelanie. Starostlivosť matky sa viditeľne prejavuje na slušnom správaní sa detí medzi sebou i k starším. Od malička, až do skončenia základnej školskej dochádzky nosia uniformy, podľa ktorých ľahko rozoznať do ktorej školy patria.

V Japonsko je známe aj úžasnou čistotou, ku ktorej svoje deti vedú už od malička. A nielen rodičia, ale aj škola a celá spoločnosť. Od istého veku sa samé starajú o poriadok svojej školy, tried, dokonca i záchodov.

Školu navštevujú šesť dní v týždni, teda aj v sobotu. Učia sa starý japonský aj bežný jazyk, teda aj písmo je dvojaké a navyše majú povinnú angličtinu. Ak sa rozhodnú študovať na vysokej škole, absolvujú dva roky nadstavbovej školy, ktorá študenta pripraví na univerzitu.

Aj na tomto kontinente som našla amerického Mc. Donalda. Zvedavosť mi nedala, aby som spolu so svojou vnučkou neochutnala ako chutí ten japonský. Hneď pri vstupe nás s úsmevom privítala milá dievčina. Každému dieťaťu pomohla umyť ruky, ktorými budú jesť

– DOBRÉ RÁNO



hranolčeky, či hamburgery. Umývanie rúk mi pripadalo ako zaužívaný rituál. Aj v iných reštauráciách sme si na stole našli vlhkú teplú utierku na ruky, alebo nám ju podal obsluhujúci personál. Pozoruhodné bolo, že nikdy neprijali sprepitné.

Japonsko je svetoznáme svojimi starodávnymi kúpeľmi – „ Aony Ancen“. Nájdete ich v mestách i na vidieku. Sú nielen na očistu tela, ale aj na oddych a spoločenské stretanie zvlášť pre mužov a pre ženy. Deti sa kúpu s rodičmi v Evinom rúchu. Všimla som si, že mamičky chodia so svojimi deťmi do kúpeľov tesne pred spánkom. Poumývajú sa veľmi svojským japonským spôsobom a čistučký sa ponoria do bazénov. Osušení, oblečení do pyžama, či nočnej košele a kabátika v strihu kimona, sadnú do auta a odchádzajú domov, aby sa uložili k zdravému spánku.

Školy organizujú pre deti také aktivity, ktoré im poslúžia v živote. Napríklad náučné exkurzie na zber ovocia, učia ich aranžovať kvety a skoro nábožne sa venujú cvičeniam, športom a umeleckým prejavom v kreslení, hudbe i divadle.

Prekvapila ma však skutočnosť, že vo veľkých obchodných centrách majú svoj zábavný, dalo by sa povedať park, kde deti bez rozdielu veku slobodne hazardujú. Za peniaze si kúpia žetóny a hádžu ich do automatov, aby čo - to vyhrali. Takže pripravujú ich aj na takúto skúsenosť pre vstup do života.

Japonci veľmi oddane dodržiavajú sviatky, tradujúce sa z obdobia starej kultúry a náboženských rituálov. Po celý rok chodia na rôzne oslavy a festivaly, aby vyjadrili svoju radosť nad dobrou úrodou, bohatým rybolovom, slnečným dňom, nádherne rozkvitnutými chryzantémami i sľubnou budúcnosťou. Oblečení sú v starodávnych kimonách, či v bojových kostýmoch. Sprievody ľudí zaplnia ulice a rozprávkovo vyzdobené a osvietené alegorické vozy sprevádzajú za zvukov bubnov a hlasitých prejavov potlesku, či výkrikov hesiel. Deti samozrejme patria k hlavným účastníkom každej parády.

Počas mojej niekoľko mesačnej návštevy v rodine mojej dcéry Evy a vnučky Katarínky sme spolu objavovali zvyky Japoncov a ich úžasnú krajinu. Spoznávali sme ich náturu, úslužnosť a pohostinstvo. Deti amerických rodičov ktorí tam pracujú, navštevujú americkú školu, ale japonskí učitelia ich učia dejepis krajiny, umelecké práce a neuveriteľne rýchlo nasávajú japončinu.

Napríklad moja sedemročná vnučka ma učila ako mám po japonsky správne ďakovať „Vieš baba, to sa musíš zlomiť v páse, zložiť ruky ako k modlitbe, pozerať sa do očí a povedať.- Domo arigato gozaimasu... Je to veľmi pekné poďakovanie.

Alebo keď sme vstúpili do obchodu predávajúci na nás volali- Konnichiwa, konnichiwa...! Čo to znamená pýtala som sa a Katarínky... „To hovoria vítajte, vitajte....

Pohľad Japonca sa mi zdal byť vážny, strohý, ale len dovtedy kým som sa naň nepozrela. Vtedy sa vždy usmial....

V mestách i na vidieku sa ešte stále obliekajú do kimona, ale prispôsobeného každodennému životu. Kimono, národný oblek je nádherný z brokátu, vyšívaný zlatom, je pestrofarebný. V mojej predstave predovšetkým stotožnený s Gejšou. Ženou, vyberaných mravov, vzdelanou spoločníčkou krásne vyčesanou a vymaľovanou. Aj my sme si ho vyskúšali. Som rada. Už samotné obliekanie bolo zážitkom a obrázok mi ostal peknou pamiatkou na Japonsko.

Kamila Strelková

MÁME DOMA **HVIEZDU**

Marko Igonda (vek 34)

Pôvodne vyštudoval reštaurátorstvo a štukatérstvo na strednej umelecko priemyselnej škole v Kremnici a rok v tomto odbore aj pracoval. Keď mal deväťnásť rokov odišiel do Spojených štátov, kde v Seatli vystriedal rôzne zamestnania. Napríklad pracoval aj na včelej farme. Po návrate v roku l995 získal angažmá v Meststkom divadle v Žiline a nasledujúci rok ho prijali na VŠMU na štúdium herectva. Po skončení školy sa stal členom činohry Slovenského národného divadla. V roku 2004 sa z rodinných dôvodov presťahoval do Prahy (oženil sa s českou herečkou). Tu pokračoval v hereckej práci. Dostal úlohy v divadle, v televízii i vo filme. Do vedľajšej úlohy bol obsadený aj v hollywodskom filme o bosenskom konflikte Za nepriateľskou líniou. Menšími rolami prispel aj do filmu Král zlodejov, Krv zmiznutého, Milenci a vrahovia.

Červený koberec, blesky fotoaparátov, limuzíny, slávnostné róby, nesmierny záujem novinárov, davy nadšených fanúšikov, predovšetkým to je Medzinárodný filmový festival Berlinale. V takomto duchu sa niesol aj jeho hviezdami sa hemžiaci 58. ročník. Na červenom koberci pred kinosálou Berlinale Palast sa vystriedali Daniel Day Lewis, Penélope Cruz, Goldie Hawn, Ben Kingsley, Roling Stones, Madonna, Scarlett Johanson a mnoho ďalších zvučných mien svetového filmového priemyslu. Aké je to byť hviezdou prvého formátu mal šancu na vlastnej koži okúsiť aj mladý slovenský herec Marko Igonda, ktorý sa na tohtoročnom festivale v Berlíne prezentoval v rámci projektu Shooting Stars.

S projektom Shooting Stars na festivale v Berlíne začala pred jedenástimi nezisková spoločnosť na propagáciu európskeho filmu, EFP (European Film Promotion). Jeho účelom je každoročne na Berlinale predstaviť niekoľko mladých hereckých talentov z celej Európy a pomôcť im zo vstupom do filmového priemyslu. Práve projekt Shooting Stars katapultoval do hviezdneho neba napríklad Daniela Craiga, Franku Potente alebo Rachel Weisz. Tento rok bol výber účastníkov Shooting Stars po prvý raz limitovaný počtom. Medzinárodná porota spomedzi 25 nominantov vybrala 9 hercov, ktorí mali možnosť na festivale v Berlíne zažiť to, čo svetové hviezdy typu Penélope Cruz zažívajú celkom bežne. Slovenský filmový ústav za našu krajinu nominoval práve Marka Igondu, ktorý je výborným hercom s mnohými skúsenosťami a okrem toho aj spĺňal prísne kritéria Shooting Stars.

Čo všetko musí mať herec za sebou, aby sa vôbec mohol uchádzať o účasť na projekte Shooting Stars?

Podmienky účasti nie sú jednoduché. Každý účastník projektu musí mať za sebou minimálne jednu hlavnú úlohu vo filme, ktorý sa distribuoval aj mimo krajinu svojho vzniku, čo bol v mojom prípade film Rozhovor s nepriateľom a zároveň už musí pracovať na nejakom ďalšom filme. Ja momentálne nakrúcam s mladou slovenskou režisérkou Marianou Čengel Solčanskou film Lietajúci Cyprián a mám za sebou aj niekoľko vedľajších úloh v českých filmoch (Krev zmizelého, Milenci a vrazi, Král zlodejov...).

Aký program bol pre vás v Berlíne pripravený? Čo všetko ste v rámci Shooting Stars absolvovali?

Na MFF v Berlíne sme prišli na 4 dni a musím povedať, že sa tam o nás starali naozaj kráľovsky. Program sme mali nabitý od rána do večera. Absolvovali sme tlačové konferencie, najrôznejšie fotenia, predstavili nás verejnosti na červenom koberci, zúčastnili sme sa pompéznej večernej filmovej premiéry. Najdôležitejšou súčasťou projektu Shooting Stars, z môjho hladiska, bolo stretnutie so svetovými castingovými režisérmi a s odborníkmi na obsadenia filmov, ktorým sme boli v rámci projektu predstavení. Osobne sme sa stretli s dôležitými agentami hercov.

Čo bolo pre teba osobne na Berlinale najväčším a najsilnejším zážitkom?

Okrem toho, že sme boli hneď prvý večer na krásnej večeri s mnohými osobnosťami, kde som na vlastné oči videl napríklad režiséra Olivera Stonea, ma asi najviac prekvapilo ako sa tu všetci správajú k hercom. Ako sa o hercov starajú, aký majú herci vlastne status. Naozaj sme tu na vlastnej koži zažili, aké je to byť svetovou hviezdou, o ktorú sa zaujímajú novinári aj verejnosť. Je to neuveriteľný pocit.

Čo si od účasti v projekte Shooting Stars sľubuješ?

Musel by som klamať, keby som tvrdil, že nič. Už samotná účasť pre mňa znamená veľa, vybrala ma medzinárodná porota, ktorej názory si vážim a už aj toto, samo o sebe, niečo znamená, ale samozrejme, niekde v kútiku duše dúfam, že si ma tu všimol niekto so zaujímavou ponukou, s nejakým dobrým filmom, kde by bola úloha presne pre mňa.

Ako s odstupom času spomínaš na nakrúcanie filmu Rozhovor s nepriateľom?

Celé to bolo nesmierne náročné. Nakrúcali sme v treskutej zime, vonku bolo najmenej -20 stupňov. Možno aj preto niektoré scény vo filme pôspbia veľmi autenticky. Inak to ale bola krásna práca. Ako každá práca na niečom, čo má dobré základy a zymsel.

Prezraď nám niečo o filme Lietajúci Cyprián.

Dej filmu, ktorý momentálne nakrúcam sa odohráva v 18. Storočí v Červenom Kláštore. Je to príbeh mnícha Cypriána z rehole kamaldulov, ktorý je známy nielen legendou o zostrojení krídel a zletení z vrcholu Troch korún, ale aj herbárom, ktorý sa zachoval dodnes. Už som vyskúšal viac polôh v hereckom živote, ale na túto sa mimoridadne teším, pretože mi zobrali jeden z najvýraznejších hereckých prostriedkov a tým je hovorené slovo, moja postava takmer polovicu filmu nehovorí.

Pripravila: Klára Pavlisová

Vážne sú rovnaké

aj pre klientov iných bánk

flexipôžička
s rovnakými splátkami

- požičiame vám až 400 000 Sk na čokoľvek a bez ručiteľa
- splácajte iba 544 Sk mesačne a máte k dispozícii 30 000 Sk na obdobie 7 rokov (RPMN 17,44 %)
- odporúčame: úver na 100 000 Sk so zvýhodnenou splátkou 1 707 Sk na 7 rokov (RPMN 13,04 %)

vúb banka

VÚB je členom skupiny INTESA SANPAOLO

www.vub.sk