praktický mesačník pre celú rodinu april / duben 2008 ročník XVIII cena 20 Sk/Kč 4

RODINA
deti móda

Alexandra Novotná
skvelá odborníčka v oblasti dermatológie

Výborný nápad zo starej deky

Ako vyhrať nad celulitídou

Jarné výživné šaláty

ISSN 1336-0493

TOTÁLNY VÝPREDAJ ZÁJAZDOV

ZĽAVY AŽ 4.000,- Sk

na osobu

Hechter slovakia

RODOS

od 30.5. na 12 dní

Apartmány***, dospelý: ~~11.590,-~~ 9.990,-

Hotel****, all inclusive, dospelý: ~~23.990,-~~ 19.990,-

Až 2x dieťa na prístelke od 6.990,-

od 5.6. na 8 dní

Hotel****, polpenzia, dospelý: ~~14.990,-~~ 12.990,-

Až 2x dieťa na prístelke od 6.990,-

od 10.6. na 11 dní

Hotel***, all inclusive, dospelý: ~~15.990,-~~ 12.990,-

Hotel****, all inclusive, dospelý: ~~24.990,-~~ 20.990,-

Až 2x dieťa na prístelke od 6.990,-

GRÉCKO

od 4.6. na 12 dní

Apartmány***, dospelý: ~~4.880,-~~ 3.490,-

Prístelka 2490,- dieťa 1.590,-

od 4.6. na 9 dní

Hotel***+, polpenzia, dospelý: ~~10.990,-~~ 8.790,-

Až 2x dieťa na prístelke 3.990,-

od 12.6. na 8 dní

Hotel***+, polpenzia, dospelý: ~~14.990,-~~ 11.990,-

Až 2x dieťa na prístelke 4.990,-

KRÉTA

od 9.6. na 11 dní

Hotel***, polpenzia, dospelý: ~~14.990,-~~ 11.990,-

Hotel***+, all inclusive, dospelý: ~~18.990,-~~ 15.990,-

Až 2x dieťa na prístelke od 6.990,-

TURECKO

od 6.6. na 12 dní

Hotel***, polpenzia, dospelý: ~~12.990,-~~ 9.990,-

Hotel****, all inclusive, dospelý: ~~17.990,-~~ 14.990,-

Až 2x dieťa na prístelke od 6.990,-

BULHARSKO

od 9.6. na 11 dní

Apartmány****, dospelý: ~~5.390,-~~ 3.990,-

Hotel****, polpenzia, dospelý: ~~10.990,-~~ 7.990,-

Dieťa na prístelke 2.590,-

od 14.6. na 8 dní

Hotel***+, ultra all, dospelý: ~~9.590,-~~ 7.990,-

Dieťa na prístelke 4.990,-

od 15.6. na 12 dní

Hotel**, ultra all, dospelý: ~~8.990,-~~ 6.990,-

Hotel***, polpenzia, dospelý: ~~14.990,-~~ 11.990,-

Dieťa na prístelke 4.990,-

od 16.6. na 12 dní

apartmány***, dospelý: ~~5.580,-~~ 3.990,-

Prístelka 1.990,-

CHORVÁTSKO - Makarská

od 13.6. na 12 dní

Penzióny***, polpenzia, dospelý: ~~9.580,-~~ 7.990,-

Dieťa na prístelke od 2.990,-

SICÍLIA

od 13.6. na 8 dní

Hotel***, polpenzia, dospelý: ~~16.990,-~~ 13.990,-

Hotel****, polpenzia, dospelý: ~~20.690,-~~ 17.690,-

Dieťa na prístelke od 4.990,-

V cenách nie sú zahrnuté povinné príplatky ako letiskové poplatky, pobytová taxa, víza a pod.

e-mail: hechter@hechter.sk, www.hechter.sk, markíza text str. 618

BA 02/54411757, 54646222, 52925031, 52925033, NR 037/6525154, 6516122, BB 048/4152766, ZA 041/5625098, TT 033/5514877, ZV 045/5323742, KE 055/6255502, 055/6231728, TN 032/7432272, 7444585, NZ 035/6404200, SE 034/6516614, 6546454, BN 038/7601020, MA - 034/7723611, PD 046/5425740, BR 048/6116279, ZH 045/6725625, KN 035/7705635

DETI V SLOVENSKÝCH MATERSKÝCH ŠKOLÁCH ZAČNÚ OBJAVOVAŤ SVET ELEKTROTECHNIKY

Ministerstvo školstva spolu so spoločnosťou Siemens prinášajú deťom v predškolskom veku medzinárodný vzdelávací projekt na popularizáciu vedy a techniky – Discovery Box.

Prvý pokus s Discovery Boxom; Sprava riaditelka materskej skoly pani Olga Filáková, Peter Kollárik, Peter Juráš a Milan Ftáčnik

Po veľkom úspechu v Nemecku, kde sa do projektu Discovery Box zapojilo 40 000 detí v predškolskom veku, prichádza tento projekt do stovky materských škôl na celom Slovensku. Približne 3 000 detí vo veku 4 – 6 rokov sa po prvýkrát zoznámi so svetom elektrotechniky. Interaktívny výučbový Discovery Box obsahuje rôzne kábliky, žiarovky, vodiče, nevodiče, baterky či dynamo. Deti za pomoci vyškolených pedagógov, ktorí budú mať k dispozícii prepracovaný výučbový video manuál, môžu robiť jednoduché pokusy skúmajúce vodivosť látok, naučia sa pripojiť žiarovku k batérii, ba dokonca si budú môcť vyskúšať princíp fungovania poistky. Cieľom projektu je priniesť moderné prvky interaktívneho vzdelávania deťom materských škôl a súčasne u nich primeraným a príťažlivým spôsobom vzbudiť záujem o vedu a techniku. Prvý pokus v praxi si spoločne s Petrom Jurášom, generálnym riaditeľom sekcie regionálneho školstva Slovenskej republiky a generálnym riaditeľom a predstaviteľom spoločnosti Siemens na Slovensku Petrom Kollárikom, vyskúšali deti materskej školy na Strečnianskej ulici v bratislavskej Petržalke. Záštitu nad týmto projektom prevzalo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky.

„Vďaka projektu Discovery Box sa veda a technika stávajú pre deti príťažlivou hrou, cez ktorú sa taktiež veľa naučia," povedal na slávnostnom odovzdaní prvého Discovery Boxu Peter Kollárik, generálny riaditeľ a predstaviteľ spoločnosti Siemens na Slovensku. „Aj touto cestou chce naša spoločnosť povzbudiť nové generácie, aby sa už od raného veku začali zaujímať o svet okolo seba. Tento konkrétny projekt pre materské školy dopĺňa naše aktivity v oblasti podpory vzdelávania na slovenských základných, stredných a vysokých školách," dodal Peter Kollárik.

Záujem o tento projekt prejavilo 190 krajín sveta. Okrem Nemecka a Rakúska sa projekt úspešne realizoval napríklad v Číne, Brazílii či v Írsku.

Deti z Materskej skoly na Strecnianskej 2 sa hraju s novym Discovery Boxom

Riaditelka materskej skoly pani Olga Filáková zoznamuje deti s Discovery Boxom. Sprava Milan Ftáčnik Peter Kollárik a Peter Juráš.jpg

Kilá navyše zhoršujú kvalitu života a skracujú ho!

Aj nadváha je problém

Nadváha a obezita sú najčastejším metabolickým ochorením. Odhaduje sa, že viac ako polovica dospelej populácie v Európe vo veku 35 – 65 rokov má nadváhu, čo je dokopy 147 miliónov ľudí. Obéznych je 66 miliónov Európanov. Slovensko za týmito číslami nezaostáva: každý piaty Slovák je obézny, každý druhý má nadváhu. Len málokto si uvedomuje, že riziko zdravotných komplikácií stúpa už aj pri nadváhe. Ženy s nadváhou mávajú problémy s menštruačným cyklom, mykózami aj s otehotnením. Riziko úmrtia na ischemickú chorobu sa u nich zvyšuje dva až trikrát, u mužov 1,7-krát. „Najväčším strašiakom pri chudnutí je obava z hladu a pocity depresie z neustáleho odopierania si potravy.

Pri chudnutí nie je nevyhnutné hladovať, ale je možné využiť súčasné možnosti podpory a pomoci, napr. Program RedukTip. Pri chudnutí je dôležitá vlastná motivácia a stanovenie si reálneho a dosiahnuteľného cieľa. Ak má byť chudnutie zdravé, stačí schudnúť 0,5 až 2kg za týždeň," komentuje MUDr. Dagmar Prokešová z Endokrinologickej ambulancie v Bratislave. Najlepšie výsledky aj niekoľko mesiacov po skončení chudnutia mali tí, ktorí sa zverili do rúk odborníka a k chudnutiu pristúpili komplexne - upravili si jedálny lístok (jeho skladbu aj množstvo stravy), začali sa viac hýbať, postupne celkovo zmenili životný štýl, a aby to všetko išlo ľahšie, chudnutie podporili farmakoterapiou s programom RedukTip. Pomoc všetkým, ktorí sa zaujímajú o zdravé a rozumné chudnutie prináša webstránka www.reduktip.sk, teraz v novom designe s novým edukačným obsahom.

Okrem zdravotných problémov mávajú ľudia s nadváhou a obezitou aj problémy psychické - často sa cítia izolovaní a spoločensky diskriminovaní, upadajú do depresie a ich sebavedomie trpí. Prieskumy ukazujú, že ľudia s nadváhou a obezitou si ťažšie hľadajú zamestnanie.

Príčinu vzniku nadváhy a obezity má v 95 percentách na svedomí nepomer medzi príjmom a výdajom energie a len 5 percent je spojených s endokrinnými alebo inými zdravotnými problémami. Veľakrát vzniká problém už v detstve: v niektorých rodinách sú k nesprávnej výžive deti vedené, keď sú rodičmi povzbudzované dojesť všetko, čo majú na tanieri. To znamená, že dieťa často zje viac, ako skutočne chce a potrebuje. Ak si v mladom veku neobľúbi nejakú pohybovú aktivitu, v dospelosti to už ide ťažšie. V aktívnom veku sa rizikovým faktorom stáva nezdravý životný štýl – neprimerané množstvo jedla, nevhodná skladba stravy a málo, alebo takmer žiadny pohyb. Podľa slov MUDr. Jany Holešovskej z Obezitologickej ambulancie v Poprade: „Nadváha a obezita však nemusí byť vždy iba otázkou nedisciplinovanosti pacienta. U žien k rizikovým faktorom rozvoja obezity a nadváhy patria tehotenstvo a obdobie po ňom, klimaktérium, podávanie estrogénov pri hormonálnej akntikoncepcii a substitučnej liečbe (HRT), podávanie „hormonálnych koktejlov" (tzv. IVF stimulácia). Hromadenie viscerálneho tuku (tuk, ktorý sa ukladá najmä v oblasti pása medzi orgánmi) môže podporiť aj užívanie kortizolu, androgénov a rastových hormónov."

Oveľa účinnejšie je pristupovať k zmene stravovania komplexne a pod dohľadom

NÁŠ TIP: Ak hľadáte užitočné a komplexné informácie ako zdravo schudnúť a dosiahnutú hmotnosť si udržať, navštívte webovú stránku www.reduktip.sk s novým edukačným obsahom.

Čo všetko tu nájdete:

- 12 krokov na 12 týždňov pre účinné a rozumné chudnutie
- Ako zostaviť redukčný jedálny lístok - jednoucho a stručne napísané odporúčania s príkladmi
- Najčastejšie chyby pri chudnutí
- Tabuľku energetických hodnôt jedál
- Kontakty na obezitologické poradne na Slovensku
- Bezplatnú telefónnu linku programu RedukTip – 0905 855 666 aj on-line poradňu www.reduktip.sk

odborníka, ktorý pri chudnutí môže odporučiť i vhodne zvolenú farmakoterapiu.

K reálnemu 5-10%-nému zníženiu hmotnosti a dlhodobému udržaniu váhového úbytku môže dopomôcť program RedukTip, ktorý okrem odborného lekárskeho poradenstva pri výbere stravy a vhodnej telesnej aktivity, poskytuje i liek na chudnutie. Medikamentózna liečba v programe RedukTip spôsobí rýchlejšie zasýtenie z menšej porcie jedla a zároveň zvýši výdaj energie. Eliminovanie pocitu hladu uľahčuje a spríjemňuje proces chudnutia. Človek tak nemá depresiu z toho, že si neustále musí niečo odopierať. Ďalšou výhodou farmakoterapie v programe RedukTip je, že je možné ju užívať dlhodobo a opakovane.

Keďže súčasťou programu RedukTip je aj úprava skladby jedálneho lístka, pohybová aktivita a celková zmena životného štýlu, klient nie je iba akýmsi „konzumentom tabletiek“, ale aktívnym článkom chudnutia. Pod vedením odborníka si uvedomuje svoju zodpovednosť za svoje chudnutie a s novonadobudnutými návykmi nemá problém udržať si novú váhu aj po skončení podpory farmakoterapiou. Zníženie hmotnosti vedie predovšetkým k osobnej spokojnosti, ale aj ku klinicky významnému zníženiu rizikových faktorov zdravotných komplikácií plynúcich z nadváhy. Dlhodobo udržaný úbytok na hmotnosti znamená zlepšenie zdravia i kvality života.

Sedem najčastejších chýb pri chudnutí

Držím sa predpísaného jedálneho lístka

Striktné dodržiavanie predpísaného jedálneho lístka bez pochopenia princípov zdravého stravovania nevedie k požadovanému cieľu – schudnutiu. (Kalorická hodnota šišky a hrsti orieškov je približne rovnaká, napriek tomu sú oriešky zdravšie, na rozdiel od šišiek obsahujú vitamíny C a E.)

Jem výrobky light a dia

Diavýrobky sú určené pre diabetikov a nie pre redukčnú diétu. Keďže sú určené pre diabetickú diétu, dajú sa označiť ako diétne výrobky, ale nie redukujúce hmotnosť. Je potrebné prečítať si energetický obsah výrobku a porovnať ho s energetickou tabuľkou.

Keď nebudem piť, schudnem

Toto tvrdenie neplatí, obmedzením prísunu tekutín telo odvodníte a môže dôjsť ku kolapsu. Denne má človek vypiť minimálne dva litre tekutín a pri diéte to platí dvojnásobne. Pite hlavne čistú vodu bez bubliniek, ovocné či bylinkové čaje, riedené šťavy, tabu sú všetky sladené a alkoholické nápoje.

Čím menej budem jesť, tým viac schudnem

Obmedzením prísunu potravy dosiahnete, že organizmus, ktorý nedostane svoju pravidelnú dávku živín, si začne z každého jedla ukladať zásoby tukov na „horšie časy“. Preto počas dňa nevynechávajte žiadne jedlo, naopak snažte sa stravovať päťkrát denne – a zvýšte mierne obsah bielkovín, znížte množstvo tuku a pridajte kvantum zeleniny a začnete chudnúť napriek tomu, že ste zjedli väčší objem stravy.

Pri diéte je skvelé piť 100%-né šťavy

Stopercentné šťavy sú zdravé, plné vitamínov, ale tiež obsahujú veľké množstvo cukru.

Nie je preto vhodné piť ich pri diéte vo veľkom množstve a v neriedenom stave. Rovnaké kalorické nebezpečie je aj u sušeného ovocia, pretože sušením sa z neho iba stráca voda, sacharidy v ovocí zostávajú.

Pri chudnutí nesmiem piť kávu

Káva má pri chudnutí pozitívny účinok. Obsahuje mnoho antioxidantov, ktoré pomáhajú pri likvidácii voľných radikálov v organizme. Kofeín stimuluje – síce málo, ale predsa – výdaj energie formou tepla, mierne tak zvýši energetický obrat. Káva má tiež odvodňujúci efekt, a preto k nej vždy patrí veľký pohár vody.

Čokoláda, ktorá obsahuje pohár mlieka, je zdravá

Kvalita čokolády sa určuje podľa podielu kakaa. Čokoláda má obsahovať 25 % kakaa. Čokoláda, ktorá údajne obsahuje pohár mlieka, má len pätnásť percent kakaa, takže to je iba pochutina s kakaom. Vápnik je do nej dodávaný umelo a sladkosť obsahuje veľké množstvo tuku. Ak máte chuť na čokoládu, vyberte si z tých, ktoré obsahujú 70 a viac percent kakaa. Môžete vyskúšať rôzne príchute, napríklad s mätou alebo s čili papričkami. Malý štvorček kvalitnej čokolády, ktorý sa pomaly rozplynie na jazyku uspokojí chuťové bunky a „pohladí“ dušičku. Mlieko je lepšie konzumovať v zakysaných mliečnych výrobkoch.

Ako sami zistíte, či máte nadváhu?

Na stanovenie stupňa nadváhy či obezity sa používa najčastejšie tzv. index telesnej hmotnosti a obvod pásu – BMI (Body Mass Index)

Index telesnej hmotnosti vypočíta delením hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou výšky postavy v metroch.

BMI = váha v kg / (výška v m)^2

Napríklad osoba vážiaca 100kg a vysoká 1,71m má **BMI** = 100kg / (1,71m)^2 = **34**

Nadváha a obezita sa klasifikuje podľa hodnoty BMI. So stúpajúcou hodnotou BMI stúpa i zdravotné riziko.

hodnota BMI	hmotnosť	zdravotné riziko
nižšia ako 18,5	nedostatočná	podvýživa
18,5 - 25	normálna	minimálne
25 - 30	nadváha	nízke až ľahko zvýšené
30 - 40	obezita	vysoké
väčší ako 40	ťažká obezita	veľmi vysoké

Rozloženie telesného tuku

Z hľadiska zdravotného rizika je dôležité nielen množstvo, ale predovšetkým i rozloženie tuku v tele. Jednoduchým ukazovateľom rozloženia telesného tuku je **obvod pásu**. Nasledujúca tabuľka uvádza hodnoty obvodu pásu, ktoré predstavujú zvýšené alebo vysoké zdravotné riziko.

Obvod pásu:

	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	väčší ako 80cm	väčší ako 88cm
muži	väčší ako 94cm	väčší ako 102cm

Ženy majú často tuk nahromadený na stehnách a bokoch a tvar ich tela pripomína hrušku. Preto sa tento typ obezity nazýva typ hruška (gynoidný).

U obéznych mužov býva tuk nahromadený najmä v oblasti hrudníka a brucha. Tvar tela pripomína jablko, a preto hovoríme o obezite typu jablka (androidný). Tvar jablka signalizuje vyššie riziko chorôb srdca, vysokého krvného tlaku, cukrovky a mozgových príhod.

Pri sledovaní vašich úspechov pri chudnutí berte do úvahy nielen absolútny hmotnostný úbytok, ale predovšetkým úbytok tuku. Preto je dôležité porovnávať v priebehu redukčného programu nielen úbytok na váhe, ale aj svoje miery, napr. obvod pása.

IMUNITA A VÝŽIVA

Radí MUDr. Igor Bukovský, PhD.

Už je to tu: opäť choroba. Kolotoč lekár – lekáreň – posteľ – lekáreň sa roztáča. Ľahké nachladnutie? Angína? Či dokonca niečo silnejšie? Nech je to čokoľvek, v mikrosvete buniek sa odohráva dráma: imunitný systém, ktorý má za úlohu chrániť telo a pred vstupom cudzieho „agresora" vyvolávajúceho chorobu nestačil, alebo nezvládal zareagovať adekvátne. Príčin môže byť, samozrejme ako takmer vždy v medicíne, veľa. No jednou z tých najčastejších je nesprávnou stravou, spôsobom života a životným prostredím dlhodobo vyčerpávaný imunitný systém.

Zoznámte sa

Imunitný systém patrí medzi najzložitejšie systémy nášho organizmu. Telo má milióny obranných buniek, ktoré sú „strategicky rozostavané" po celom organizme – v dýchacom, tráviacom, pohybovom, cievnom, nervovom systéme. Najviac obranných buniek tvoria lymfocyty (ich zlyhanie je známe pri AIDS). Lymfocyty – to sú takí „malí vojaci", ktorí sa môžu premiestňovať (prúdom krvi aj samotným pohybom) po celom organizme, vyhľadávať cudzorodé látky, choré a staré bunky a choroboplodné zárodky a likvidovať ich. Lymfocyty si pre svoju činnosť kladú určité podmienky: musia byť dobre živené, vyvinuté a „vycvičené". Ich výkon pri neustálom nasadení klesá. Vyčerpané sú najmä stálym prívodom látok a častíc do organizmu, ktoré lymfocyty musia odstraňovať.

To je ale otrava!

Odkiaľ sa takéto škodliviny ber/ Čiastočne pochádzajú priamo z látkovej výmeny prebiehajúcej v tele, ale najväčšiu časť prijímame v potravinách, vode a vzduchu (najmä ak je ten vzduch zamorený dymom zo spáleného tabakového lístia). Z potravín naše telo najviac zamorujú také, ktoré boli pri nesprávnom uskladnení napadnuté plesňami a baktériami, ale aj tie, ktoré obsahujú viac zvyškov chemických látok použitých pri výrobe potravín. Tieto látky sú bohato obsiahnuté v mäse, mliečnych výrobkoch, vajciach, nevhodne pestovanej zelenine a obilninách, farebných a aromatizovaných „umelých" potravinách a podobne. Ako dôsledok príjmu takýchto potravín telo obsahuje okolo 200 cudzorodých, syntetických látok, ktoré musí vylučovať, pretože ich hromadenie by znamenalo postupnú otravu. Potraviny živočíšneho pôvodu – na rozdiel od tých rastlinných – obsahujú tiež baktérie, vírusy a parazity – salmonely. Tbc baktérie, leukemické vírusy, vírusy hovädzieho AIDS, listérie, trichinózy... To sú všetko nepriatelia, ktorých telo svojim imunitným systémom musí zdolať. Imunitný systém prehráva keď:

1. Má telo nedostatok svojich obranných buniek
2. Sú tieto obranné bunky nadmieru vyčerpané a ich „správanie sa" nie je fyziologické
3. Agresorov je presila

Ako sa dá pomôcť imunitnému systému? Opäť ponúkame cesty:

1. Brániť zbytočnému vstupu škodlivých látok do tela.
2. „Vykrmovať" ho dostatkom vitamínov, minerálov a dôležitých látok do tela.
3. Primeraným telesným zaťažením a správnym okysličením organizmu imunitný systém regenerovať.

Čo dokáže lyžica?

Čo so stravou? Dá sa jedlom podporovať činnosť a výkonnosť imunitného systému? Určite áno. Už dávno sa napríklad vie, že nedostatok bielkovín a energie zhoršuje obranyschopnosť organizmu. Naša populácia však málokedy trpí niektorým z týchto nedostatkov. Častejšie sa stretávame s nadbytočným príjmom ako bielkovín, tak aj energie. Odporúčam preto venovať pozornosť príjmu adekvátneho množstva bielkovín, pretože nielen ich znížené dávky, ale aj nadbytok príjmu môže spôsobiť zníženie odolnosti. Odporúčaná dávka Svetovej zdravotníckej organizácie na spotrebu bielkovín na deň a 1 kg hmotnosti človeka: 0,8 g pre zdravých dospelých a 1,5 – 2,0 g pre deti do 3. roka predstavuje v skutočnosti oveľa menej bielkovín ako bežne konzumujeme. Bielkoviny musia obsahovať všetky potrebné aminokyseliny. Z toho dôvodu je najlepšie striedať a kombinovať rôzne zdroje: strukoviny, obilniny, orechy, semená, kvasené mliečne nízkotučné výrobky, tmavolistovú zeleninu. Mäso, hydinu a ryby sa odporúča konzumovať veľmi striedmo. (Stačí 1 – 3 krát týždenne.)

Zase sa umastil!

Spomeňte si aký ste unavený po dobrom mastnom nedeľnom obede a chce sa vám len spať. Nadbytok tukov v strave priam rovnako pôsobí na tých malých „vojakov" v krvi. Podľa mnohých výskumov strava s obmedzeným príjmom tuku podporuje činnosť celého imunitného systému.
Predovšetkým treba kontrolovať príjem cholesterolu (vajíčka, vnútornosti, mäso, údeniny) a polonenasýtených mastných kyselín – ryby, rybací tuk, treščia pečeň. Odporúča sa uprednostniť také tuky a oleje, ktoré obsahujú mononenasýtené mastné kyseliny (olivový olej, slnečnicový, sójový olej). V rastlinných olejoch – podobne ako v rybom tuku – sú také esenciálne mastné kyseliny, bez ktorých je imunitná odpoveď oslabená.

Horké sladkosti

Je vhodné obmedziť spotrebu cukru, pretože podľa laboratórnych pozorovaní priamo poškodzuje bunkami sprostredkovanú imunitnú odpoveď, znižuje fagocytózu (schopnosť bielych krvných buniek pohlcovať škodlivé látky a mikroorganizmy (a môže aj znižovať schopnosť tvoriť protilátky.) Namiesto bieleho cukru a sladkostí, skúste konzumovať sušené ovocie, banány, med, melasu. Nezabudnite však, že ak namiesto 100 g cukru príjmete rovnaké množstvo medu, nič sa v podstate nevyrieši. Kľúčovým bodom je: obmedziť príjem cukru a sladkostí. Prečo namiesto vody a prirodzených minerálok piť sladké aromatizované a prifarbované nápoje? Ďalšie chemikálie... Keby ste vedeli, čo obsahuje grapefruitový, jahodový, kolový a všetky tie v dúhovom sortimente stojace sirupy, povedali by ste si: „Toto musí byť na natieranie hrdzavej brány a nie do pohára!“

...a predsa trochu farby!

Mnoho pozornosti sa dnes venuje priaznivému pôsobeniu beta - karoténu a vitamínu A na správnu činnosť imunitného systému. Dostatočný prívod týchto látok (žltá, oranžová a červená zelenina a ovocie i tmavozelená listová zelenina) je výbornou podporou odolnosti.

Aj čerešne, jahody, maliny, černice, čučoriedky, cvikla, červené hrozno, šupka baklažánu sa chránia farbou. Ak tieto farbivá príjme človek, budú chrániť jeho organizmus rovnako ako pôvodnú rastlinu.

Keď povieš á, povedz aj bé!

Je tiež dokázané, že primerané sýtenie organizmu vitamínmi skupiny B je nevyhnutné pre správne fungovanie imunitného systému. Týka sa to najmä kyseliny listovej, pantoténovej, pyridoxinu, ryboflavínu a cyanokabalamínu (B 12). Bohatým prirodzeným zdrojom týchto vitamínov sú obilniny, celozrné výrobky, obilné klíčky, droždie, neúdený tvrdý syr, banány, nízkotučné mliečne výrobky, orechy a podobne.

1,2,3,4,5 – štart!

Ak chcete prijať môj systém zabezpečenia všetkých dôležitých vitamínov a minerálov pre svoj imunitný systém , pripojte sa k tým, ktorí ho úspešne niekoľko rokov používajú. Tu je to: každý deň do jedálneho lístka zaraďte – okrem prijímanej stravy – v nejakej podobe následovné potraviny v následovných množstvách, ktoré obsahujú v zátvorke uvedené látky nevyhnutné pre činnosť imunitného systému:

1 strúčik cesnaku (selén, prírodné antibiotické látky, alicín)
2 citrusy (vitamín C, karotenoidy, flavonoidy, vláknina, draslík)
3 jablká (vitamín C, organické kyseliny, vláknina, pigmenty, draslík)
4 polievkové lyžice ovsených vločiek (vitamín B, železo, vláknina, horčík)
5 orechov (vitamín A a E, nenasýtené mastné kyseliny, meď, selén, zinok)
štart – šálka surovej zeleniny (rôzne fytochemikálie, minerály, vláknina)

Lepšia vlastná skúsenosť ako dlhá prednáška

Imunita nie je len abstrakcia. Je to každodenný boj o udržanie zdravia. Mohol by som ešte dlho písať, ale vy predsa viete, že lepšia je osobná skúsenosť. Tak skúste, čo sme spolu prebrali a zistíte, že choroba – dokonca ani vtedy, ak sa už objavujú prvé chápadlá – nemusí mať zakaždým rovnako zdrvujúci a znervózňujúci priebeh. Niežeby sa z nej stala príjemná spoločenská udalosť, ale je predsa rozdiel ak dieťa trpí (a my s ním) len dva – tri dni namiesto týždňa. A keď sa vám podarí dosiahnuť čo najviac takých dní, keď dieťa príjme dôležité imunostimulačné potraviny (pripomínam 1,2,3,4,5 – štart) zistíte, že tých ochorení cez rok podstatne ubudne.

MUDr. Igor Bukovský, PhDr.

PRE POSILNENIE VAŠEJ IMUNITY

Imunactiv™ aktívne ovplyvňuje obranyschopnosť organizmu. Obsahuje unikátnu kombináciu účinných látok. Tieto látky sú získané z organických zdrojov vďaka čomu sa lepšie vstrebávajú a sú účinnejšie.

Komplex látok pre prirodzenú obranyschopnosť organizmu:
1. Beta glukan
– látka prírodného charakteru získaná z kvasníc, ktorá aktivuje veľmi dôležité zložky imunitného systému tzv. makrofágy. Tým posilňuje činnosť celého imunitného systému. Makrofágy rozpoznávajú choroboplodné zárodky a následne ich pohlcujú a ničia. Beta glukanu sa prisudzuje vysoká bezpečnosť – jedná sa o látku netoxickú a nenávykovú.

2. Zinok je kľúčový prvok potrebný pre funkciu imunitného systému. pri jeho nedostatku nepracuje tento systém správne.

3. Vitamín C je už dlhú dobu známy pre svoje priaznivé účinky na obranyschopnosť organizmu, avšak jeho správneho efektu sa docieli najmä pri kombinácii s bioflavonoidy.

4. Bioflavonoidy pomáhajú zlepšovať vstrebávanie vitamínu C a svojimi antioxidačnými účinkami zabraňujú jeho degradácii (znehodnotenie).
Imunactiv™ a jeho účinky:
- dodáva ľudskému telu potrebné látky, ktoré pozitívne pôsobia pri prejavoch nádchy, chrípky, nachladnutia, črevné virózy
- priaznivo ovplyvňuje vyčerpaný organizmus
- prispieva k udržaniu celkovej dobre kondície

ČO V LETE KOŽI PROSPIEVA?

Koža a opaľovanie

Blíži sa leto a s ním aj naša túžba vystaviť svoju pokožku slnečným lúčom. Byť opálený patrí k trendom súčasnosti a dôkazom zdravého životného štýlu. Všetkého veľa škodí. O opaľovaní to platí dvojnásobne, preto sme sa rozhodli ponúknuť vám niekoľko zásad správneho opaľovania a starostlivosti o vašu pokožku. Čítajte pozorne, uchránite si svoje zdravie a vyhnete sa problémom.

Naša koža má nezastupiteľnú úlohu pri komunikácií s ostatnými ľuďmi. Človek s príjemným vzhľadom je často spoločensky úspešnejší. Ľahšie nadviaže kontakt a pri prvom stretnutí, keď sa vytvára povestný „prvý dojem," mu pekný vzhľad umožní získať veľmi dobrú východziu pozíciu na celú dobu trvania vzájomných vzťahov. Dokonca tak môžete oslabiť aj svoje rôzne nedostatky, na ktoré ten druhý po čase prichádza, lebo nikto nie je dokonalý.

Okrem krásnej postavy, pekných vlasov, pekného oblečenia a obutia, sa najlepšie uplatní vzhľad kože. Ideály boli a sú rôzne, menia sa podľa času a miesta. A tak zatiaľ čo do 19. storočia bola v Európe ideálom koža, ktorej sa slnko nedotklo, na začiatku 20. storočia slnkom opálená pokožka okoliu signalizovala, že tento človek nemusí dlhé hodiny pracovať v uzavretej miestnosti, ale má dostatok voľného času, ktorý trávi odpočinkom a zábavou. Vypadať snedo je módna nevyhnutnosť a pohybovať sa vonku v dobe svojho voľna chcú, až na výnimky všetci. Človeku naozaj dobre robí pobyt vonku. Prehriatie slnkom, spojené s príjemným pohybom, je nesmierne posilňujúci pocit najmä pre tých, ktorý majú každodenný život spojený s prácou v miestnosti. Ale.... slnenie má vo vzťahu k pokožke dve podstatné riziká. Jedným je možnosť vzniku nádorov kože a druhým je urýchlenie procesu, ktorý vedie k starnutiu kože skôr, ako je to nevyhnutné. O riziku kožných nádorov ľudia nechcú počuť, pretože sa to predsa vždy týka tých druhých. Preto aspoň stručne:

Už v 19. storočí epidemiologické výskumy predpokladali súvislosť medzi vystavovaním sa slnečným lúčom a počtom prípadov výskytu rakoviny kože. Na konci 20. storočia sme už s určitosťou vedeli, že slnečné žiarenie je pre človeka prospešné a nevyhnutné. Je potrebné na vytváranie vitamínu D v tele a napomáha správnemu rastu kostí. Vedie aj k produkcii hormónu melatonínu a tým navodzuje pocit spokojnosti, ktorý bráni depresiám. Na začiatku 21. storočia je ale rovnako jasné, že dlhodobé vystavovanie pokožky slnku a ešte horšie, jej opakované spálenie, môže spôsobiť aj nenapraviteľné poškodenie DNA a s tým poškodenie základnej genetickej informácie v bunkovom jadre a súčasne vyradiť z činnosti imunitný systém. Bunky samotné väčšinou vedia také poškodenie odstrániť, ale niekedy jednoducho neuspejú. Ochromené bunky systému obranyschopnosti nedokážu rozoznať a zariadiť zničenie zmenenej bunky, ktorá sa množí a svoju chybnú informáciu odovzdáva ďalej. Taká situácia potom môže viesť k vzniku kožných nádorov.

Letná starostlivosť o pokožku

Určite si nik neželá vyzerať staro. Sme zvyknutí a dokonca aj ochotní zaplatiť, aby sme zabránili, alebo aspoň spomalili starnutie našej kože. To, čo podľa nášho, či odborného názoru koža potrebuje, sú predovšetkým kozmetické prípravky. Určite sa staráme o dostatočnú hydratáciu, to znamená, že pokožke dodávame vodu prostredníctvom pitia potrebného množstva tekutín a aplikáciou hydratačných prostriedkov. Povrch pokožky zvláčňujeme, aby nebol suchý (čo vôbec nemusí znamenať ošetrovanie prípravkami, zanechávajúcimi pocit mastnoty). Zlepšujeme prekrvenie a tým výživu pokožky a používame ešte aj iné, k špeciálnym účinkom vedúce kozmetické výrobky. Akú starostlivosť k celoročnej starostlivosti o pokožku pridať v lete? Ako namiešať zmes, ktorá umožní pobyt pri vode, alebo pri mori, odpočinok, slnenie a výsledný, krásne „opálený" vzhľad pokožky pri minimálnom riziku jej poškodenia. Základom je predovšetkým zdravý rozum.

Tipy na správne opaľovanie

Podľa našich súčasných ideálov by správne opaľovanie malo viesť k ľahkému zhnednutiu, navodzujúce predstavu zdravej mladej pleti. Príprava na letný pobyt pri mori začína oveľa skôr než odcestujete. Ideálne je aspoň šesť týždňov dopredu postupne pokožku zvykať na stretnutie so slnkom. Ak idete až v júli, či v auguste, alebo neskôr, stačí, ak opakovane použijete prirodzené postupne pribúdajúce slnečné dni a zo začiatku niekoľko minút (napríklad 5), postupne ďalej (ale pridávať po 10 – 20 minútach!) zostávať na slniečku v plavkách, ktoré si budete brať so sebou. Ak idete k moru na začiatku sezóny, môžete použiť solarium. Tu však musíte byť veľmi opatrní na dĺžku pobytu, najmä zo začiatku. Postupné opakované a opatrné „ožarovanie vonku" je jedna z najlepších prevencií pred poškodením kože UV žiarením.

Naša pokožka má pamäť ako slon

Určite si prečítate odporúčania výrobcov na pribaľovanom letáčiku, pretože je potrebné vedieť, či sa môžete účinne ošetriť keď prídete na pláž, alebo ešte predtým, než vystrčíte nos z hotela a tiež, či vás váš ochranný prípravok neopustí pri prvom kúpaní.... Ak idete do záhrady, v našich podmienkach stačí, ak si vyberiete ochranný faktor 8, ak budete pri vodnej ploche, potom asi 12, do hôr a k moru 16 až 20 –25. Ten stačí už aj na lyžovanie na ľadovci. Existujú však oveľa vyššie faktory alebo prípravky, poskytujúce takmer absolútnu ochranu pred UV žiarením vysokej intenzity – využívajú ich jednak tí, pleť ktorých patrí do prvej skupiny, alebo ľudia trpiaci niektorou z kožných chorôb, ktoré sa opaľovaním horšia, alebo sú ním dokonca vyvolané. A aj tí, ktorí podstúpili napríklad aj kozmetické ošetrenie laserom.

Ak sa máte radi, prosím, nešetrite na sebe a použite ochranný prostriedok v dostatočnom množstve, aby ste vytvorili potrebnú vrstvu na celej, slnku vystavenej ploche. Len tak vás môže váš ochranný prípravok chrániť tak, ako to zodpovedá jeho faktoru. Pri nanášaní krému, či mlieka pamätajte aj na uši (najmä ich hrany) a na očné viečka! Sú tiež vaše a dokážu poriadne potrápiť!

Na slnenie je dobré vynechať obedňajšie hodiny medzi jedenástou predpoludním a minimálne do štrnástej, najlepšie pätnástej hodiny popoludní. Doprajte si siestu! Nezabudnite, že pobyt v tieni je tiež veľmi príjemný. Po odchode z pláže alebo kúpaliska si oblečte šaty, ktoré zakrývajú ramená a šiju, veď slnko rovnako pôsobí aj na autobusovej zastávke. Klobúk, chrániaci vašu tvár nie je prežitkom a navyše môžete vyzerať zaujímavo...

Zapamätajte si: Koža má pamäť ako slon. A zachová sa spravodlivo. Buď po rokoch potrestá, alebo odmení za to, ako sa s ňou zaobchádzalo. So svojou kožou preto zaobchádzajte šetrne a chráňte si ju. Ešte viacej však od malička chráňte pokožku vašich detí!

PRÍPRAVA ORGANIZMU NA OPAĽOVANIE

Opálená pokožka pôsobí zdravšie a atraktívnejšie. Odborníci však vďaka stenčenej ozónovej vrstve, ktorej úlohou je chrániť všetko živé na Zemi, prílišné opaľovanie neodporúčajú.

Naopak zdôrazňujú, aby sa proces „chytania“ bronzu dopredu starostlivo naplánoval. Práve v dnešnom období škodlivých UV lúčov je pre organizmus dôležité, aby sa pred nimi chránil. Nedá sa jednoznačne povedať, ktoré žiarenie je škodlivejšie. UVA žiarenie lepšie preniká do kože, narušuje tvorbu kolagénu a tým prispieva k rýchlejšiemu starnutiu. UVB žiarenie má vyššiu energiu a tým pádom aj väčší vplyv napríklad na spálenie pokožky.

Odporúča sa približne mesiac pred plánovanou dovolenkou pri mori alebo pred letnou opaľovacou sezónou dodať organizmu vyššie dávky beta–karoténu, prípadne prírodných karotenoidov, ktoré sfarbujú pokožku do zlatohneda. Vďaka nim pokožka rýchlejšie zhnedne, toto sfarbenie si dlhšie udrží a zníži sa i možné poškodenie kože voľnými radikálmi. Najideálnejšie je začať s užívaním týchto látok už v máji a pokračovať až do septembra.

REVITAL SUPER BETA – KAROTÉN:

Doplnok výživy *Revital Super beta–karotén* obsahuje účinnú kombináciu antioxidantov (beta-karotén, vitamín E a C, selén, luteín, zeaxantín), ktoré pri opaľovaní chránia nielen pokožku, ale aj zrak pred škodlivými vplyvmi žiarenia. Práve antioxidanty sú zodpovedné za ochranu organizmu pred tzv. voľnými radikálmi, ktoré svojimi účinkami poškodzujú bunky organizmu.

REVITAL FYTOBRONZ:

Absolútna novinka spoločnosti VITAR je určená pre všetkých, ktorí nechcú alebo nemôžu (napríklad fajčiari) užívať beta-karotén. Jeho výhodou je, že neobsahuje žiadne prídavné látky, ale len aktívne zložky prírodného charakteru.

Revital FytoBronz je vyrobený z čisto prírodných surovín, obsahuje extrakty z mrkvy, paradajok a nechtíka lekárskeho, ktoré sú zdrojom prírodných karotenoidov. Naviac obsahuje výťažok z hroznových zrniečok a prírodný koenzým Q10, ktoré majú silné antioxidačné účinky.

AYURVÉDOU PROTI STRESU

Starí Indovia už pred 5000 rokmi prišli na to, ako môžu svoje telo zbaviť škodlivých látok a zvíťaziť nad stresom. Náuka ayurvédy prežila dodnes a vďaka nej objavujú harmóniu tela a ducha ľudia na celom svete.

Ayurvéda znamená v sanskrite „veda o živote“. Jej podstatou je zbavenie tela škodlivých látok a tým aj oslobodenie psychiky od nepríjemných vplyvov. Podľa tejto náuky existujú tri spôsoby znečistenia organizmu:

- Chemické látky – každý z nás absorbuje okolo 100 tisíc jedovatých látok potravinami, vzduchom a pokožkou.
- Odpadové látky vznikajú vtedy, keď telo nespotrebúva potraviny správnym spôsobom.
- V tele denne zaniká a vzniká 600 tisíc buniek. Pritom sa tvoria zvyšky, ktoré znemožňujú hladký tok informácii v tele a ohrozujú zdravie.

Ayurvéda je nielen vhodnou cestou na ovládnutie stresu, ale aplikuje sa aj u ľudí s chronickými chorobami, alebo po chemoterapii. Vyžaduje si však zmeniť stravovacie návyky. Najdôležitejšie je nejesť, kým sa nestráví predchádzajúce jedlo. Ďalšou významnou zásadou je dopriať si dostatočný odpočinok a spánok.

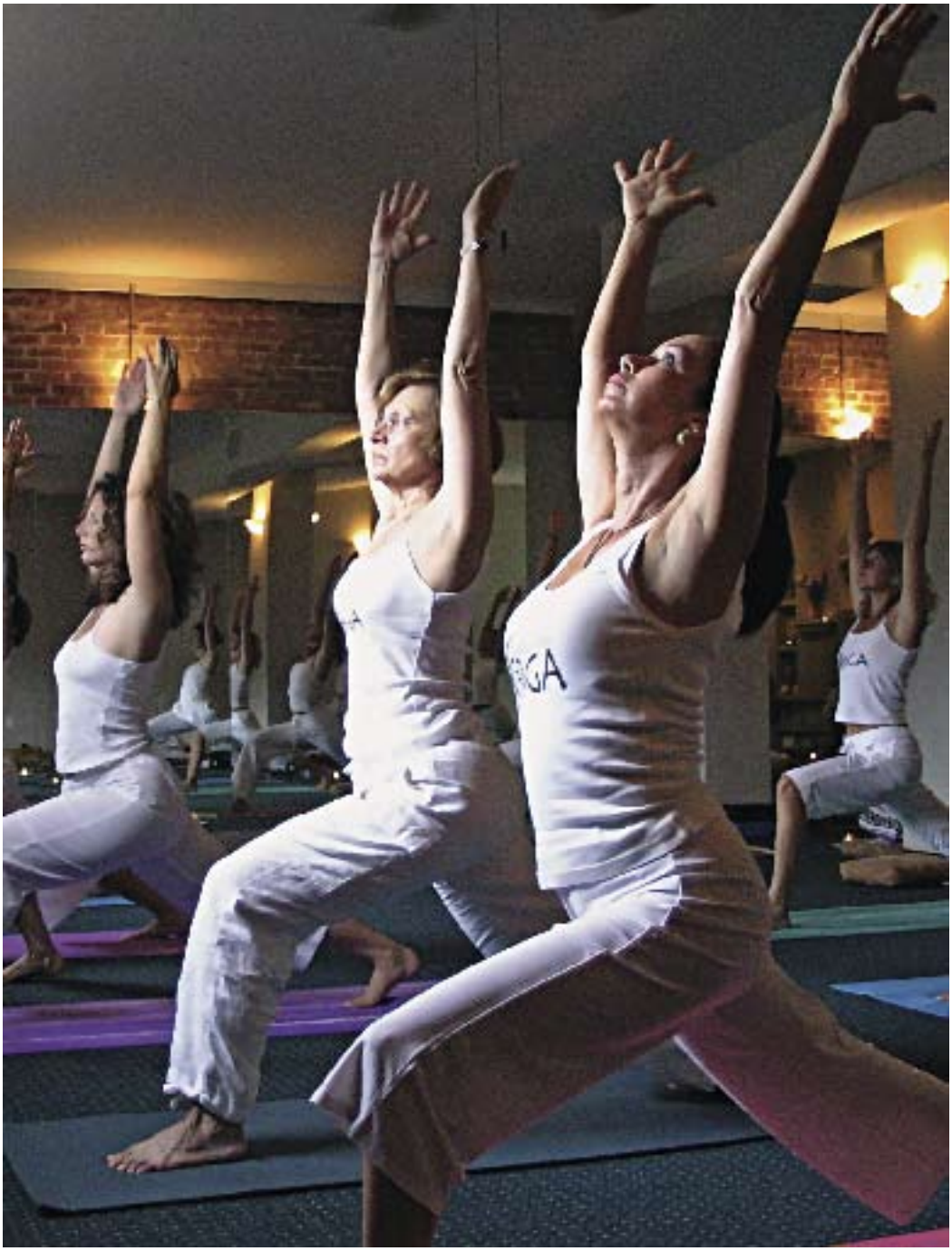
Tri typy

Pri individuálnej liečbe zohľadňuje ayrvéda tri rozličné typy podľa stavby tela a premeny látok. Tieto typy sa nazývajú vata, pitta a kapha. Každý z nich charakterizuje určité vlastnosti a telesné funkcie človeka, jeho výzor, psychické, emocionálne a sociálne zvláštnosti. Formy správania alebo stravovacie návyky môžu ovplyvniť našu náladu, vitalitu a krásu.

Prvý tip – **vata** – stelesňuje element vzduchu. Podporuje napríklad funkcie svalov a kostry, krvný obeh a nervový systém. Ľudia tohto typu potrebujú pokoj, pravidelnosť (najmä v jedení), olejové masáže a teplo. Keďže im často býva zima, mali by konzumovať teplé, varené jedlá a nápoje. Uprednostňovať by mali slané, kyslé a sladké chute. Vynikajúce korenie ako zázvor, kardamón, škorica, koriander, ďalej sladké ovocie, ryža a pšenica, zelená, žltá a červená zelenina a med namiesto cukru.

Druhý tip – **pitta** – stelesňuje element ohňa. Predstavuje energetický princíp, ktorý kontroluje trávenie a premenu látok, reguluje teplotu tela a podnecuje rozmýšľanie. Ľudia tohto typu majú atletickú postavu, bystrú myseľ a rétorické nadanie. Keďže majú sklony k temperamentnému predvádzaniu svojej výkonnosti, mali by si dávať pozor, aby „ nevyhoreli“. Neznášajú príliš veľa rozčuľovania, telesnej námahy, konzumovania alkoholu, slnečného žiarenia ani horúčavy.
Ich látková premena funguje veľmi dobre, preto sa nechcú zriecť raňajok, obeda, ani večere. Mali by však vždy jesť v správny čas a vyhýbať sa ostrým jedlám. K ideálnej strave patria horké, sladké a kyslé príchute. Vhodné je jemné korenie – koriander, fenikel, aníz, alebo kardamón. Upokojujúco pôsobí špargľa, uhorky, avokádo, tofú, lúpaná ryža, sladké a sušené ovocie.

Tretí typ – **kapha** – stelesňuje elementy vody a zeme. Je vyjadrením princípu štruktúry, ktorý dodáva telu jeho podobu, súdržnosť a stabilitu. Je zodpovedná za rast a regeneráciu, silu, lesk pokožky



a vlasov. Keď je tento typ vyrovnaný, pôsobí smelo a pohyblivo, charakterizuje ho tolerantnosť a súcit. Keď je vystavený veľkému množstvu spánku, mastného jedla, neskorým večerám alebo nedostatku pohybu, môže mať problémy s nadváhou. Ľudia tohto typu majú sklon stráviť veľa času na pohodlnom gauči. Pomôže im bohatý športový program (beh, kolieskové korčule, tanec alebo tenis), ktorý podnieti látkovú premenu. Prospeje im všetko, čo je horké, ostré a trpké. Soľ a živočíšne tuky sú tabu. Optimálne je všetko, čo podnieti látkovú premenu: korenie ako zázvor, klinčeky, kardamón, zelenina ako špenát a kapusta, ďalej ryža, jačmeň a pohanka.

Prvá pomoc proti stresu

Služobné cesty, cholerický šéf, problematický partner – to všetko vyvoláva poriadny stres. Prvú pomoc proti nemu poskytne mliečna sladká ryžová kaša. Máme pre vás ďalší recept. Cez noc namočte do mlieka desať mandlí. Na druhý deň ich zjedzte a vypite mlieko. Tento nápoj vám dodá energiu a navyše vás obdarí krásou. Aby ste mali v noci sladké sny, vypite večer pohár mlieka s medom.

Pred spaním by ste nemali jesť nič ťažké a ani so športovaním by ste to nemali preháňať. Pozor, pohyb ako metóda na odbúranie agresivity neprospeje každému typu. Oveľa vhodnejšou metódou je joga a meditácia. Citlivejší predstavitelia prvého typu by si mali vybrať prechádzky na čerstvom vzduchu a nie namáhavý beh.

„Najjednoduchší spôsob na zdolanie stresu je použiť naše ústa," tvrdili Indovia. Aj dnešní lekári uznávajú, že verbálne vyjadrenie psychických a fyzických problémov je skutočne dobrým prostriedkom na zbavenie sa napätia.

Čo keby ste raz za večer namiesto sledovania svojho obľúbeného kriminálneho seriálu pre zmenu úplne vypli? Počúvajte relaxačnú hudbu a zapáľte si vonnú sviečku. Jednou z osvedčených metód ayurvédy je masáž sezamovým olejom. Ak máte citlivú pleť, môžete ho nahradiť olivovým alebo mandľovým olejom, v lete je príjemný chladný dotyk kokosového oleja. Pred použitím musíte sezamový olej zohriať. V teplej kúpeľni sa natrite olejom od hlavy až po päty. Začnite od uší a spánkov. Na končatinách ho nanášajte pozdĺžne, na kĺboch krúživými pohybmi. Po 30 sekundách sa osprchujte.

Ak nemáte čas na absolvovanie tejto zdĺhavej procedúry stačí, ak si každý večer natriete päty sezamovým olejom. Budete mať pocit príjemného tepla a uvoľnenia.

PRIJÍMANIE TEKUTÍN MUSÍ BYŤ PRE DETI ZÁBAVNÉ

Škôlkári aj školáci sa už v intenzívne venujú školským povinnostiam a škôlkárskej zábave. Na jar sú teploty nižšie ako v horúcom lete, avšak na potrebe dodržiavania pitného režimu sa nič nemení. Aj na prvý pohľad zanedbateľný nedostatok tekutín vedie k únave, bolestiam hlavy a podráždenosti. Výrazne sa tiež znižuje pozornosť a rýchlosť reakcií, preto najmä prváčikovia, ktoré si ešte len na školu v prvom ročníku zvykajú, ale aj ostatné deti, by mali stratenú vodu do organizmu dostatočne dopĺňať.

Príjem tekutín je u detí obzvlášť dôležitý, a preto je jeho sledovanie jednou zo základných úloh každého rodiča. Dieťa totiž vníma nedostatok tekutín neskôr ako dospelý a smädom už jeho telo dáva signál, že je naozaj najvyšší čas. Pravidelné pitie u detí je o to dôležitejšie, že sa ich telo postupne vyvíja a výmena látok prebieha omnoho rýchlejšie ako u dospelých. Preto by malo dieťa počas dňa prijať 4-5 krát viac tekutín na kilogram telesnej hmotnosti.

Dieťa prijíma tekutiny počas dňa rôznymi spôsobmi, nielen formou nápojov, ale aj z polievok, ovocia alebo zeleniny. Rovnako ako v strave aj v pitnom režime odborníci odporúčajú pestrosť vo výbere tekutín. Najmä pre menšie deti musí byť prijímanie tekutín nielen povinnosťou, ale najmä zábavou. Je vhodné striedať čistú pramenitú vodu s odporúčanou mineralizáciou do 400 mg/l, ovocné šťavy riedené vodou, čaje a ako odmenu detské nealkoholické nápoje. Najobľúbenejšie detské nealkoholické nápoje s ovocnou šťavou a vitamínmi prinášajú deťom nielen tekutiny, ale aj zábavu. Ich obaly sú atraktívne, s veselými motívmi, ktoré deti tak milujú. Skvelým príkladom sú ovocné nápoje (tu môžeme napísať Kubík), ktoré sú predurčené pre malé ratolesti. (foto chlapca).

S pitím treba začať hneď ráno a ideálne je dopĺňať tekutiny priebežne počas celého dňa. Nie je správne zakazovať nápoje deťom ani pred alebo počas jedla. Pokiaľ si dieťa zvykne pravidelne prijímať tekutiny doma, v škôlke alebo neskôr v škole ho tento zvyk opäť privedie k poháru tekutín. Pred spaním by malo dieťa vypiť maximálne dva decilitre tekutín.

„Deti majú tendenciu napodobňovať správanie zo svojho okolia a tak dobrým príkladom môže byť pre dieťa jeho starší brat či sestra, ktorí už dokážu vnímať potrebu piť aj rozumovo. To je priestor pre pravidelné súťaže so súrodencom o malé odmeny, napr. možnosť zahrať sa spolu. Pre dieťa môže byť motívom aj to, ako sa k nápoju dostane, preto môžu rodičia využiť príležitosť nákupu na to, aby ho spolu s dieťaťom vyberali v obchode. Je to priestor na učenie sa, aký nápoj pre koho v rodine je vhodný. Ak sa dieťa rado hrá s bábikami či plyšovými zvieratkami, aj tu sa dá poukázať na to, že hračky budú veselšie, menej unavené, keď sa napijú, ale najprv tak musí urobiť samotné dieťa. Snáď najviac príležitosti prirodzene vysvetliť potrebu piť majú v tých rodinách či zariadeniach, kde je akvárium. Vymyslieť krátku rozprávku o smutnej smädnej a naopak veselej rybke potom, čo sa napije, nie je problém. Hra, do ktorej je „pitie“ zakomponované, by sa mala pravidelne opakovať. Posilňovať sa dá aj príjemný pocit dieťaťa po napití, napr. vyzdvihovaním, že keď sa s chuťou napilo, bude sa mu lepšie hrať, alebo kráčať, či bicyklovať. Je na tých, ktorí sú blízko dieťaťa, aby z pitia urobili malý rituál. Môže k tomu prispieť aj napr. obľúbený hrnček či pohár, vytvorenie pohody, navodenie spoločnej radosti,“ hovorí psychologička doc. PhDr. Elena Hradiská, CSc..

KEĎ DIEŤA NECHCE JESŤ

Dieťa, ktoré nič neje, patrí do kategórie detí, ktoré pediatri i psychológovia veľmi dobre poznajú. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že je to veselé, živé, aktívne dieťa, normálneho vzrastu, bez viditelných príznakov podvýživy, ktoré ľahko nadväzuje kontakt. Lekárska prehliadka u neho v 95% prípadov nenájde žiadnu anomáliu, ani nedostatok. Ale toto „dieťa, ktoré nič neje“, svoje pravé úmysly tají - určite je choré, zomrie vysilením alebo prestane rásť, pretože to nakoniec hovorí jeho mama – jednoducho nič neje.

Obyčajne bude mať takéto dieťa snahu jesť úplne normálne podľa svojich potrieb (slovo normálne tu má veľmi široký význam). To, čo zje, mu prospieva a stačí jeho potrebám. Ale rodičia a hlavne matka, ktorá v týchto konfliktoch stojí v prvej línii, si myslí, že sa stravuje zle. Podľa nich by malo jesť viacej, niečo iné, pravidelnejšie, vhodnejšie potraviny atď.

Pozrime sa na príklad: Dieťa má úplne prirodzene zníženú chuť k jedlu a v dôsledku toho je menej. Matku taká situácia znervózňuje. Dieťa, ktoré je veľmi citlivé rozpozná, že môže mať navrch, úplne odmieta podriadiť sa teoretickým pravidlám o tom, ako by sa malo stravovať a skúša pri každom ďalšom jedle rovnaký scenár. Vzniká veľké napätie, rovnaké konflikty sa začínajú opakovať při každom jedle.

Ako náhle matka priblíži k dieťaťu lyžicu, dieťa uhne hlavou. Matka nalieha, otec sa hnevá. Pokúša sa dieťa zabaviť tak, že robí šaša, rozpráva rozprávky, posadí ho pred televízor a akonáhle otvorí ústa od úžasu, strčí mu do nej lyžicu polievky. Rodičia sa tak uchyľujú k vydieraniu - jednu lyžičku za mamičku, jednu za tetu Vieru, jednu mne pre radosť...

Každý z účastníkov tohto divadla v sebe hromadí hnev a znepokojenie. Jedlo trvá hodinu, ale dieťa prehltne len niekoľko súst, ktoré by nikomu nestačili. Prestáva sledovať svoje telo, potreby a chute. Snaží sa vyhovieť, alebo naopak, želaniu matky sa vzpiera.

V závažných prípadoch je nátlak taký, že dieťa nakoniec naozaj v prítomnosti matky nič neje a vracia, ak ho do jedla nútime. Vybuduje si tak nechuť k jedlu, ako aj odhodlanie byť silnejší. Verte tomu, že dieťa sa do jedla nemá nútiť.

V konfliktoch kvôli jedlu sú rodičia vždy tí, ktorí prehrávajú. A to v krátkodobej perspektíve, pretože dieťa sa utvrdí vo svojom odmietavom postoji, tak aj v dlhodobej perspektíve, pretože dieťa, ktoré si zvykne na konflikty, môže ich vnášať aj do ďalších oblastí, napríklad do spánku, alebo začne mať iné rozmary. A to za to nestojí.

Myslíte si, že vaše dieťa nič neje, alebo že neje dostatočne?

Ponúkame vám niekoľko postrehov a dobre mienených rád, ktoré môžu pomôcť dieťaťu zachovať (alebo navrátiť) radosť z jedla a ktoré mu umožnia, aby bolo zodpovedné za svoje potreby a zdravo rástlo.

- V našej spoločnosti, ktorá zápasí s nadbytkom, si dospelí ľudia zvykli jesť vzhľadom k svojim potrebám a zdraviu priveľa. Zabúdame na svoje skutočné potreby, kým deti si ich stále uvedomujú. Štyri pravidelné a vyvážené jedlá denne sú spoločenským zvykom, nie telesnou potrebou. Potreby každého z nás sú veľmi rôznorodé. Preto nemá vážnejší význam, keď niektoré z jedál vynecháte.
- To, že sa rast dieťaťa spomaľuje, nesúvisí s malým príjmom potravy.
- Spoločné jedlo s rodinou by nemalo byť príčinou úzkosti, ani zdrojom napätia.
- Keď jeme len vtedy, keď sme hladní, nezasluhuje si to žiadnu zvláštnu pochvalu. Keď naopak nejeme, keď nie sme hladní, nezaslúži si to zase žiadnu výčitku. Naopak, dokazuje to, že počúvame svoje vlastné potreby. Jeme predsa preto, aby sme uspokojili svoje potreby, nie aby sme urobili radosť mamičke.
- Ak má dieťa malú chuť do jedla, je potrebné predkladať mu malé (teda skutočne veľmi malé) porcie. V opačnom prípade ho odradíme dokonca aj od toho, aby vôbec začalo jesť. Navrhnite mu, že mu neskôr pridáte. Ak ešte bude mať hlad, nechá si pridať.
- Nezaoberajte sa tým, čo má vaše dieťa na tanieri, ani čo na ňom zostalo. Zoberte mu tanker v tej istej chvíli ako ostatným, ak spoločne jete, alebo po rozumnej dobe, ak je samé a prineste ďalší chod bez akýchkoľvek poznámok.
- Ak máte dojem, že dieťa počas spoločného jedla zjedlo málo, nevarte mu náhradný pokrm špeciálne len pre neho. Nesnažte sa ani dieťaťu jedlo vynahradzovať tým, že počas stolovania budete ponúkať sušienky („Aspoň sa naje tých sušienok!“) Zákusok nie je odmena, preto ho dieťaťu nezakazujte, ak nedojedlo hlavné jedlo.
- Nikdy dieťa do jedla nenúťte, ani akoby zábavným spôsobom, napríklad tak, že budete „šaškovať“, aby ste odvrátili pozornosť, alebo rozprávaním rozprávok o autíčkach, ktoré idú zaparkovať do garáže.
- Ak je to potrebné, dajte dieťaťu jedlo a nevšímajte si ho. Chovajte sa, ako keby vás otázka jeho stravovania vôbec nezaujímala..
- Ak sa takéto postupy zdajú matkám priveľmi tvrdé, možno to zvládne otec (sesternica, babička...). Niekedy je na vyriešenie problému, ak už vznikol, vhodnejšia menej úzkostlivá osoba.

Niekoľko slov na záver – ak ste si istí, že vaše dieťa je zdravé a normálne rastie, prestaňte sa neustále zaoberať množstvom jedla, ktoré dieťa zje a skôr sa sústreďte na jeho radosť z jedla. Uvidíte, že problémy, ak nejaké máte, sa dajú rýchlo do poriadku.

Nápadité detaily

Aj vaša dcéra nosí najradšej riflové oblečenie? Zunovala sa vám už jednotvárnosť tohto oblečenia? Ponúkame vám niekoľko výborných nápadov, ako toto pohodlné a praktické oblečenie ozvláštniť.

Na volánik si pripravíme asi 90 x 3 cm pásik, ktorý preložíme po dĺžke napoly (hotová šírka 1,5 cm) a nariasime na veľkosť obvodu goliera. Ďalej budeme potrebovať šikmý pásik, pomocou ktorého volánik prišijeme na lícovú stranu goliera, našpendlíme volánik, priložíme šikmý prúžok a spolu prišijeme k okrajom goliera. Šikmý prúžok preklopíme na rub goliera, čím volánik otočíme na jeho okraj. Druhý okraj prúžku prišijeme z rubovej strany goliera, čím zároveň okraj preštepujeme.

Klasika s modernou

Volánik na golieriku urobí priam zázrak s obyčajnou riflovou bundou. Ak ho ušijete z rovnakého materiálu ako je tričko pod ním, bude mať vaša dcéra oblečenie, ktoré si kľudne môže dať aj na slávnostnú príležitosť.

Motívy lúčnych kvetov môžete vyšiť na stranu bundy podľa nákresu, ktorý si zväčšíte na kopírovacom stroji. Stonky vyšite na šijacom stroji ozdobným stehom. Ostatné drobné kvietky vypracujte ručne vyšívacími stehmi. Veľké kvety podložte kúskom bledšej rifloviny a vyšite stonkovým stehom.

DOBRÝ NÁPAD

Ako využiť károvanú deku?

Je to také originálne a pritom jednoduché! Však aj vy máte doma deku, pohodenú kdesi vzadu v skrini? Strih je veľmi jednoduchý. Na deke treba uložiť jednotlivé diely tak, aby ste museli zošívať čo najmenej. Kabátik aj sukňa využívajú pevné ukončenie deky, ako aj jej strapce. Zo zvyškov deky môžete ušiť ešte veľa praktických doplnkov: opasok, tašku, kabelku, šálik a iné.

MILÉ DARČEKY

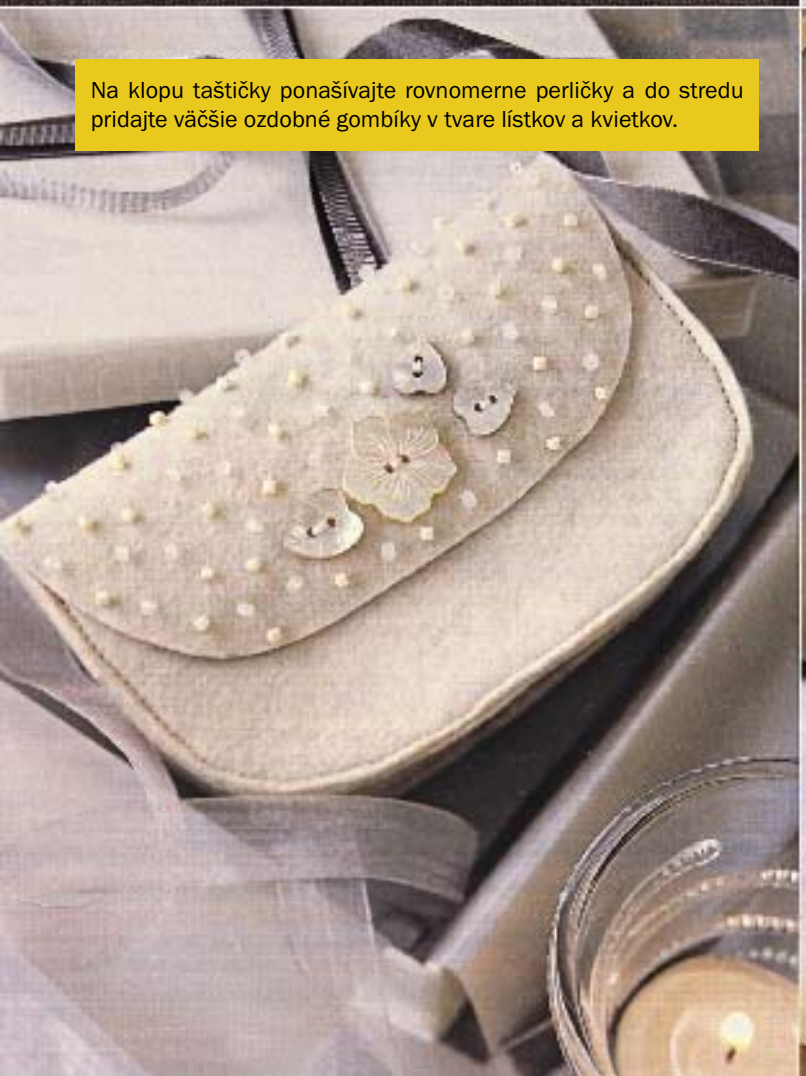
Ak chcete darovať blízkemu človeku niečo originálne, máte možnosť zhotoviť niečo aj vlastnými rukami. Len tak to totiž môže byť naozaj originálne a tak určite vyjadríte, ako vám na obdarovanom záleží.

Vankúš s vyšitým motívom imela je tiež veľmi jednoduchý. Lístky môžete ponašívať aj z inej látky ako aplikácie na šijacom stroji a ručne dovyšívať stonky, alebo celý motív vyšite ručne plným stonkovým stehom. Na bobule imela použite malé lesklé gombíky.

Strih na tašku zo zrebného plátnajve veľmi jednoduchý – obdĺžnik preložte na tretiny a bočné švíky zošite. Ucho urobte z krútenej šnúrky. Vrchnú klopu môžete ozdobiť srdiečkami: rozdeľte ju podľa obrázku na 6 vodorovných častí. Striedavo do časti vyšite krížikmi motívy srdiečok a našite ozdoby – srdiečka. Ak nezoženiete v obchode s galantériou alebo bižutériou práve srdiečka, použite aj iné motívy.

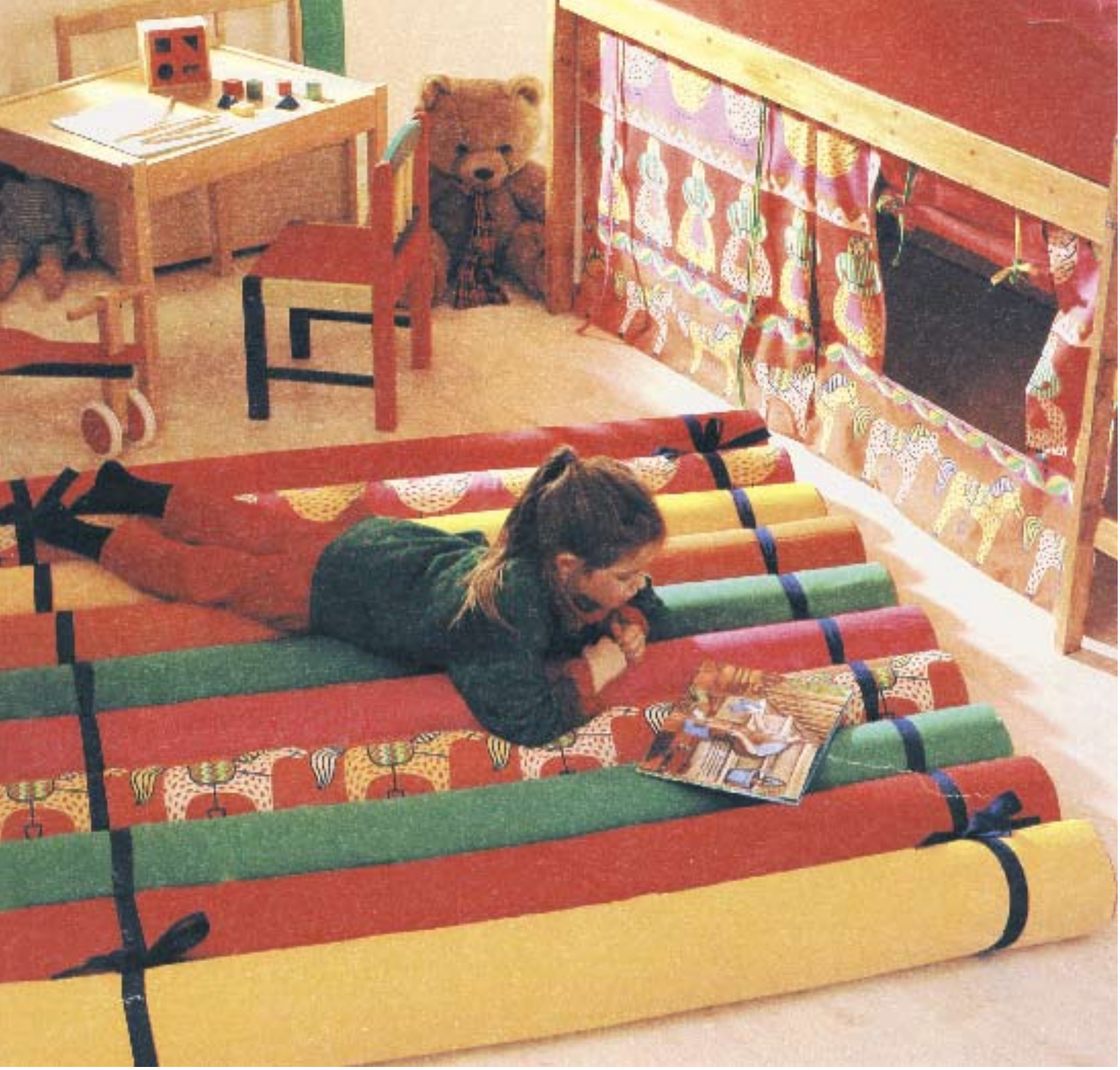
Šál vyzdobte veľkými plieškami alebo ozdobnými gombíkmi. Všetko prišite malými stehmi vhodne na oba konce šálu.

Aj malá drobnosť poteší a prekvapí o to viac, ak ju zabalíte ako pekný darček. Textilné stuhy pohľadajte v galantérií a z gombíkov a koráliek si pomocou tenkého medeného drôtika zhotovte vlastné ozdoby.



Na klopu taštičky ponašívajte rovnomerne perličky a do stredu pridajte väčšie ozdobné gombíky v tvare lístkov a kvietkov.

Korálky na ozdobenie týchto doplnkov pohľadajte v bižutérií. Dajú sa kúpiť v samostatných vrecúškach, alebo môžete kúpiť hotové korále, ktoré doma rozoberiete.



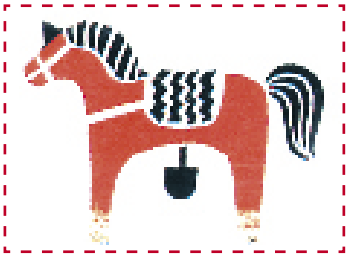
OZAJSTNÝ DETSKÝ RAJ

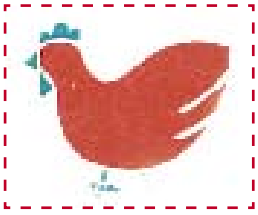
Aké zásady treba dodržiavať pri zariaďovaní detskej izby sme už písali veľakrát. Treba dbať predovšetkým na bezpečnosť detí, pretože väčšina úrazov sa nestáva vonku, ale doma. To, že deti majú radi pestré farby tiež vieme. Tak potom prečo im ich nedopriať a detskej izbe?

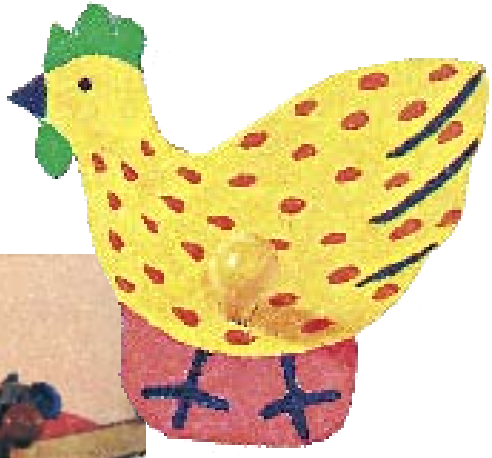
Lehátko v detskej izbe? Áno, čítate správne. To naše na obrázku má rozmer 150 x 170 cm a je z penovej hmoty. Jednotlivé rolky sú potiahnuté veselými látkami a sú zviazané širokou pevnou stužkou. Na takých matracoch sa potom sníva o ďalekých cestách za dobrodružstvom, napríklad nad stránkami zaujímavej knižky.

Figúrky koníka a bábiky sa v detskej izbe uplatnili už ako vankúšiky, ale teraz sa premenili na vešiačiky. Ich výroba by nemala byť zložitá ani pre úplných začiatočníkov. Stačí nákres v skutočnej veľkosti prekresliť na preglejku a natrieť farbami.

Táto pestrá posteľná bielizeň bola pôvodne biela. My sme ju však zafarbili a to tak, že obliečku na vankúš aj prikrývky sme rozpárali a spodné a vrchné časti sme zafarbili rôznymi farbami. Navrch sme ešte naaplikovali bordúry s veselými motívmi.







Alexandra Novotná so svojou dcérkou Ninou a jej kamarátom Filipom

ÚSPEŠNÁ **ŽENA**

MUDr. Alexandra Novotná, PhD. dermatologička

Dobrý doktor musí u pacienta vzbudiť predovšetkým dôveru. Ako? Svojim zjavom, vystupovaním, ale predovšetkým vedomosťami. S MUDr. Alexandrou Novotnou som sa pred týmto rozhovorom osobne nikdy nestretla a predsa pre mňa stelesňovala všetky atribúty dobrého doktora. Je nielen múdra a jej vystúpenia na verejnosti majú hlavu a pätu, ale je navyše aj sympatická, pekná a vždy upravená. Jemná pestovaná pleť tejto takmer 40 – ročnej ženy, je určite dobrou reklamou pre jej kliniku plastickej chirurgie Esthetik. Aby ste vedeli o kom, hovorím, pred časom zastávala aj post štátnej tajomníčky Ministerstva zdravotníctva.

Bola práve medicína vašim snom už od detstva?

Pravdepodobne áno. Som z lekárskej rodiny, mama, krstná mama aj otec, bratranec. Všetci sú vynikajúci lekári. Pamätám si, že asi do 14 rokov som svoj život i budúcnosť spájala len so športom. Vrcholovo som robila atletiku, ale úraz všetko zmenil. Športovú školu som vymenila za normálne gymnázium a medicína bola jediná, ktorú som po jeho skončení chcela študovať.

Už vtedy ste sa rozhodli pre špecializáciu na dermatológiu?

To už bolo také zvláštnejšie. Vždy som si predstavovala, že budem robiť akútnu medicínu, anesteziológiu, alebo niektorý chirurgický odbor. V tomto smere však veľmi dobre zapracoval môj otec. Keď sa blížil koniec štúdia, začal mi veľmi intenzívne moje nápady vyhovárať. Veľmi som mu za to vďačná, lebo dnes už po istých skúsenostiach viem , že to sú odbory, ktoré si vyžadujú stoperccentné nasadenie a povedala by som, že sú takmer kontraindikované s rodinným životom. Človek, ktorý chce byť v týchto odboroch dobrý, musí byť fyzicky zdatný a byť 24 hodín k dispozícii. Jednoducho povedané, je to veľmi ťažká práca. Dnes som rada, že som si vybrala kožnú medicínu aj tak trochu preto, že mi to odporučil môj otec.

Kedy a ako ste nabrali odvahu podnikať v tejto oblasti?

Viete, že to presne ani neviem? Asi to nebolo zrazu, ale hromadilo sa to vo mne niekoľko rokov. Prvá myšlienka skrsla možno už pred 10 rokmi, ale vždy som našla všetky dobré dôvody, aby som to nemusela urobiť. Jednoducho musel dozrieť čas.

Aké boli začiatky?

Neboli také ťažké, ako som si myslela. Najťažšie je začať. Definitívne rozhodnutie padlo vtedy, keď som našla priestor, do ktorého som sa na prvý pohľad zamilovala. Bola to historicky prvá klinika plastickej chirurgie na Slovensku v ústave srdcových chorôb. Patrí evanjelickej cirkvi, ktorá sa rozhodla prenajať ho. Bol síce v strašnom stave, ale ja som si hneď vedela predstaviť, ako to bude vyzerať po rekonštrukcii. Táto reálna predstava bola veľmi dôležitá. Všetko ostatné potom už prišlo samo. Dnes totiž ak máte dobrý podnikateľský zámer, ktorý je dostatočne presvedčivý, požičajú vám finančné prostriedky takmer bez problémov.

Ak žena podniká, musí mať veľmi dobré rodinné zázemie. Ako je to u vás?

Mám 11- ročnú dcéru a manžela, ktorý je tiež vrcholovým manažér. On začal s podnikaním hneď po roku 1989. Vtedy sa naša rodina koncentrovala na jeho aktivity. Veľmi pokorne som prežívala jeho podnikateľské začiatky. Manžel je personálny poradca a spolu so svojim spoločníkom

vytvorili po revolúcii prvú a dnes aj najväčšiu poradenskú spoločnosť. Vrátilo sa mi to v tom, že manžel veľmi dobre chápal moje podnikateľské začiatky, ktoré si vyžadovali vyššie časové nasadenie. Ale pokiaľ ide o moju rodinu a hlavne o čas strávený s mojou dcérou, som presvedčená, že dôležitejšia je kvalita ako kvantita. Ale po dvoch ťažších rokoch sa aj toto dostalo do normálnych koľají a s rodinou trávim toľko času, ako každý iný. Prišli noví kolegovia a ja si dokážem čas viacej dávkovať. Stanovila som si životné priority, takže aj keby som mohla mať ešte trikrát toľko klientov, koľko denne urobím, jednoducho trvám na svojej hranici, na svojom maxime, lebo práca vás musí aj baviť a niekde sa musíte nabiť, aby ste prišli do práce rada a odovzdali ľudom veľa pozitívnej energie, veľa dobre vykonaných zákrokov. V živote musí byť všetko dobre vybalansované.

Aký máte vy recept do dobrú kondíciu, peknú pleť, ktorá je vo vašom podnikaní asi dôležitejšia, ako kdekoľvek inde? Veď vy musíte byť aj reklamou pre svoju kliniku.

Mala som aj zlé životné obdobie. Bola som veľmi vyčerpaná, vystresovaná psychicky i fyzicky a to bolo vidno aj na tvári. Musím povedať, že som sa vtedy ani veľmi o seba nestarala. Chvalabohu je to už za mnou. Milujem pobyt na čerstvom vzduchu, hrám tenis a koža, to je orgán duše. Ak je človek vnútorne na tom dobre, tak aj tá koža vyzerá dobre.

Zvolili ste si odbor, ktorý veľmi rýchlo napreduje, stále je niečo nové, určite musíte veľa času venovať štúdiu?

Samozrejme. Hádam ani neprejde mesiac, aby sa neobjavila nejaká novinka. Ale všetko je to nesmierne zaujímavé hlavne pre nás ženy. Nedávno som napríklad bola na jednom zahraničnom seminári, kde sme boli tri dni zavretí a počúvali prednášky. Ale bolo to tak veľmi zaujímavé, že nikoho ani len nenapadlo z tej zatemnenej miestnosti čo len na chvíľu odísť. Osobne veľmi rada chodím na zahraničné kongresy. 3-4 x do roka sa koná svetový kongres. Je to vždy veľmi náročné, ale radosť, že pomôžem mojim klientkám je veľká.

Nie ste, ako sa vraví profesionálne zdeformovaná, že keď niekoho stretnete, hneď by ste na ňom niečo vylepšovali?

Nie, to určite nie. Nepozerám sa primárne na ľudí tak, že čo treba na nich zmeniť. Rozprávam sa s klientom a až keď povie, čo by chcel zmeniť, potom poviem svoj názor, čo je v mojich silách, čo vieme urobiť a ako.

Čo teraz letí?

Absolútne prevládajú zákroky plastickej chirurgie, kde robíme aj unikátne zákroky ako napríklad injekčnú lipolízu a celé spektrum plastickej chirurgie. U nás v dermatológii sú to obľúbené botulotoxinové injekcie, implantáty, vyšetrovanie znamienok digitálnou kamerou, ich odstraňovanie, liečba rôznych kožných ochorení – akné, vypadávanie vlasov, transplantácie vlasov...

V akom znamení ste sa narodili? Zodpovedá všeobecná charakteristika vašej povahe?

Som baran a je to až také neuveriteľné, ale verím na tie znamenia, Charakterizovala by som sa ako taký už vekom umiernený baran, pretože tie rohy boli v mladosti dosť ostré. Nie som baran, ktorý sa po prvom neúspechu vzdá. Po každom páde sa zdvihnem a beriem si z toho pádu to pozitívne.

Ako relaxujete?

Milujem varenie. Je to pre mňa absolútny relax. Možno aj preto, lebo moja dcéra i manžel sú veľmi štíhli a nemajú vzťah k jedlu a tak nemusím variť každý deň. O to je pre mňa varenie vzácnejšie. Varím bez kuchárskych kníh, lebo tie čítam ako beletriu. Snažím sa zapamätať si rôzne vychytávky, ktoré potom uplatňujem pri varení. Fakt rada varím a aj jem.

Ale relax číslo jedna je u mňa tenis a potom sa nechám hýčkať na všetky spôsoby – salón krásy, masáž a vôbec všetko, čo existuje na relaxáciu ľudského tela.

Za rozhovor ďakuje
Libuša Sabová

Jarná kúra s čerstvými bylinkami

Vďaka hrejivým slnečným lúčom v záhradách i na balkónoch už opäť rašia zelené kuchynské bylinky. Využite ich silu na osviežujúcu jarnú kúru.

Užitočné vitamíny a minerálne látky

Byliniek je škoda len na zdobenie pokrmov. Čerstvé bylinky vďačia za svoju koreniacu schopnosť a arómu éterickým olejom, ktoré tiež majú pozoruhodné liečivé účinky. Napríklad podporujú trávenie tukov, povzbudzujú srdce, krvný obeh a prekrvovanie, pôsobia pri odstraňovaní produktov látkovej výmeny a zabíjajú choroboplodné zárodky v žalúdočnom a črevnom trakte.. Dodávajú vitamín C a minerálne látky, predovšetkým železo a vápnik.

Liečivé účinky byliniek

bazalka: povzbudzuje chuť do jedla, posilňuje žalúdok a nervový systém
kôpor: slúži ako ukľudňujúci prostriedok bohatý na minerálne látky, pomáha pri nafúknutí
estragón: povzbudzuje chuť do jedla a posilňuje žalúdok
petržlenová vňať: ničí choroboplodné zárodky, povzbudzuje prekrvovanie organizmu a látkovú výmenu
pažítka: dezinfikuje, posilňuje sliznice

Špeciálny zeleninový mix na štíhlu líniu

Rafinovaná a veľmi účinná kombinácia brokolice, hrachu, šampiňónov a mrkvy

BROKOLICA
Jej vitamín C pomáha odbúravať tuky, na odvodnenie organizmu pomáha draslík, čo je perfektné pri chudnutí. Okrem toho obsahuje veľa bielkovín, uhlohydrátov a minerálnych látok: vápnik a fosfor pre silné kosti a železo pre krvný obraz. Dôležitý pre nervovú sústavu je aj obsah vitamínu B1 a B2.

HRACH
Vďaka biologicky aktívnej látke zabraňuje priberaniu. Okrem toho obsahuje veľa vysokoúčinnej bielkoviny, uhľohydráty, minerálne látky draslík a fosfor. Rovnako aj nervové vitamíny B1 a B2 a vitamín E.

ŠAMPIŇÓNY
Huby okrem bielkovín a esenciálnych aminokyselín obsahujú vitamín A, B a D. K tomu dôležité minerálne látky ako draslík, sodík, fosfor a magnézium.

MRKVA
S pektínom ktorý mrkva obsahuje sa rozpúšťa obsah tuku v krvi. Spomedzi ostatných látok ako sú bielkoviny, draslík, vápnik. železo, vitamíny B1, B2, C a E, je najdôležitejší karotín. Posilňuje obranyschopnosť organizmu.

Trojitý effekt pre vašu toaletu

Aj tá zvyčajne „najmenšia miestnosť“ v byte môže hrať a väčšinou aj hrá pre človeka mimoriadne dôležitú úlohu. Zaujímavé je, že význam, ktorí ľudia prikladajú WC, sa mení podľa pohlavia. Vedci totiž zistili, že muži a ženy vnímajú túto časť domu odlišne. 34% mužov si zvykne posedieť na toalete 5-10 minút, zo žien tam trávi takéto časové rozpätie len 29% žien. Avšak až 16% mužov a len 6% žien si zvykne odskočiť na WC až na 25 minút. Práve preto sú na toaletu kladené vysoké nároky z hľadiska čistoty, hygieny a príjemnej vône, ktoré jej dodajú k tomu určené špeciálne WC bloky.

Preto spoločnosť Henkel prináša tuhý WC blok **Bref Solid Stick** s trojitým efektom. Nová Bref 3 Effect receptúra obsahuje viac povrchovo aktívnych látok, ktoré pomáhajú rozpúšťať aj usadené nečistoty vo WC mise, citran sodný zabraňuje tvorbe vodného kameňa a napokon koncentrovaný parfum zabezpečí sviežosť a príjemnú vôňu toalety.

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

Desatoro rýchlej relaxácia

1. Vyzlečte sa a hurá pod sprchu. Striedajte teplú vodu so studenou zhruba každých 10 sekúnd. Na záver si doprajte úplne ľadovú spŕšku.
2. Ak ste milovníčkou kúpeľov, napustite si vaňu, pridajte citrusový alebo levanduľový aromatizovaný olej a dvadsať minút relaxujte.
3. Zahrajte si volejbal, tenis, alebo si zaplávajte. Šport spoľahlivo zaháňa nahromadený stres.
4. Vezmite deti do parku, na bicyklový výlet, alebo sa s nimi zahrajte na schovávačku.
5. Pre lepšie sústredenie si zacvičte jogu.
6. Dýchajte uvoľnene a zhlboka. Aspoň päť minút sa sústreďte na svoj dych.
7. Oddychujte doma. Vypnite telefón, televíziu, rádio, v pokoji ležte a nechajte odpočinúť myseľ.
8. Zavolajte priateľke a aspoň pol hodinku si s ňou len tak poklebeťte.
9. Pripravte si misu zeleninového alebo ovocného šalátu a pomaly ju vychutnávajte.
10. Zájdite si na masáž, do kaderníctva alebo na kozmetiku. Kúpte si niečo pekné na seba.

Ako pôsobiť na osteoporózu

Dôležitá je prevencia. Dostatok pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu sem zaraďujeme aj podávanie vápnika.

Vápnik je najdôležitejším prvkom určujúcim pevnosť a odolnosť kostného tkaniva. Jeho množstvo v kostiach sa mení v závislosti od mnohých faktorov.

Podstatný úbytok vápnika vedie k zlomeninám, alebo deformáciám kostí, KÍbov. Kostná hmota a vápnik nám ubúdajú vekom, viac u žien, kde sa na úbytku podieľajú i hormonálne faktory.

Dostatočný prísun vápnika má opodstatnený význam najmä v detskom veku, kedy kosti a a zuby rastú a vyvíjajú sa.

Preventívne konzumovanie vápnika je efektívne v každom veku. Zvláštny význam má u detí, dospievajúcich a ľudí do 30 rokov, kedy sa vytvára maximálne množstvo kostného tkaniva. Práve toto množstvo určuje, ako budú kosti vyzerať v starobe.

Prirodzeným najlepším a najznámejším zdrojom vápnika je mlieko a mliečne výrobky. Mlieko má podľa svetovej zdravotníckej organizácie najväčšiu vstrebateľnosť, je teda najlepším zdrojom vápnika. Nesmieme však podceňovať ani ďalšie zdroje, najmä v tzv. rastových obdobiach detí. Rodičia poznajú z praxe, že detičky „rastú ako z vody“. Práve v týchto obdobiach by sme mali myslieť na dobrý vývoj kostnej hmoty a dopĺňať výživu detí o vápnik, fosfor a ďalšie minerály, nevyhnutné pre ich rast.

Urobte si výživnú masku

Milovníkov sladkostí možno poteší nasledujúca recept na vonkajšie použitie. Ako oživiť unavenú pleť?

Tu je sladký recept:
1 žĺtok, 1 lyžička tekutého medu, 1 lyžica ovsenej múky. Všetko zmiešame a nanášame štetcom na pleť. Umyjeme asi po 45 minútach. Na citlivú pleť: 2 lyžice tekutého medu, 2 žĺtka a 0,2 l jogurtu. Dobre premiešame, natrieme na pleť a umyjeme po 20 minútach.

Špeciálna ponuka pre malé parádnice

Objednajte si!
Vyobrazený tovar, ako aj ponuku ďalšieho tovaru nájdete na www.quelle.sk v sekcii Svet detí a hračiek.

① [illegible]
② [illegible]
③ [illegible]

QUELLE
www.quelle.sk

O celulitíde a striách

Čo je celulitída a ako sa prejavuje?

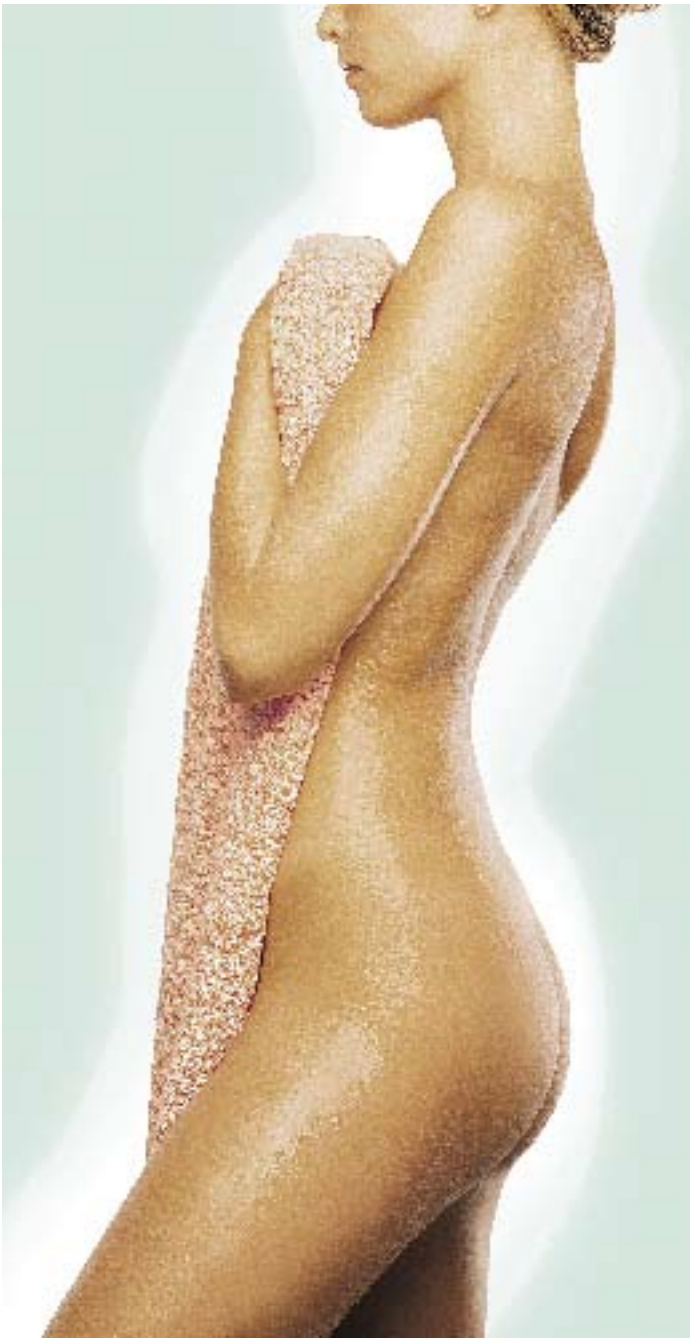
Celulitída, často označovaná ako pomarančová koža, postihuje najmä podkožné tukové tkanivo stehien, zadku a bokov. Môže sa však objaviť aj v dolnej časti brucha. Koža postihnutá celulitídou pripomína pomarančovú kôru – preto sa nazýva aj „pomarančová koža“. Celulitída nie je choroba, ale kozmetický nedostatok, ktorý sa vyskytuje v 98 % prípadov iba u žien, čo možno vysvetliť rozdielnou stavbou podkožného tkaniva u muža a ženy. Tieto odlišnosti sa tvoria ešte pred narodením, ale prejavia sa až počas života. Vznik celulitídy súvisí so zvýšením hmotnosti, s nadbytkom tukového tkaniva, s hormonálnymi vplyvmi napr. v puberte a s nezdravou životosprávou či s nevhodným životným štýlom.

Prečo sa celulitída s pribúdajúcim vekom zhoršuje?

Odpoveď je jednoduchá. Spojivové tkanivo pod kožou, kde sa nachádzajú tukové bunky, je totiž elastické do 35 – 40 rokov, potom postupne ochabuje a úsilie o zmiernenie problému je teda sťažené. Preto by sa proti výskytu celulitídy malo začať bojovať čo najskôr.

Prečo celulitída trápi väčšinou iba ženy a nevyhnú sa jej ani modelky?

Ženské spojivové tkanivo má na rozdiel od mužského špecifickú štruktúru. Jednotlivé vlákna pod kožou sú usporiadané pozdĺžne okolo väčších tukových buniek, kým mužské sú mriežkovito prekrížené. Ženské tukové bunky majú guľovitý tvar, a preto sa tlačia smerom hore, kým mužské sú plochejšie a rozširujú sa vodorovným smerom. Spojivo je veľmi pružné, a preto umožňuje rastúcim tukovým bunkám až desaťnásobne zväčšiť svoj objem. Jednotlivé zväčšené tukové bunky sa pretláčajú medzi vláknami, vystupujú do vyšších vrstiev kože a vytvárajú na koži jamkovitý vzhľad. Na tomto mieste dochádza k zhoršeniu cirkulácie v lymfatických cievach a vzniká mierny opuch, ktorý stav ešte zhoršuje. Muži majú kožu na stehnách trochu silnejšiu a tukovú vrstvičku slabšiu. Vzhľadom k tejto prirodzenej štruktúre spojivového tkaniva môže celulitída postihnúť každú ženu a často sa jej nevyhnú ani ženy s dokonalou postavou alebo dokonca aj modelky.



Je celulitída choroba?

Celulitída nie je ochorenie a vyskytuje sa aj u inak zdravých žien, je to iba kozmetický nedostatok. Úzko súvisí so životným štýlom. U väčšiny žien vzniká vtedy, keď sa v tele začnú nadmerne zvyšovať tukové zásoby – vplyvom nesprávneho zloženia stravy, nedostatočného pohybu a nedostatku prijímaných tekutín. Výsledkom je vyššia hmotnosť a zväčšovanie tukových buniek.

Aký je rozdiel medzi celulitídou a nadváhou?

Pokiaľ má niekto nadváhu, znamená to, že vzhľadom k svojmu typu a veku váži viac, než by v skutočnosti mal. Celulitída sa však vyskytuje bez ohľadu na telesnú hmotnosť a súvisí skôr s celkovou fyzickou kondíciou a životným štýlom.

Ako s celulitídou účinne bojovať?

Už vzniknuté problémy s celulitídou sa nedajú vyriešiť ľahko a rýchlo. Neexistuje jediný zázračný prostriedok, pomocou ktorého je možné celulitídu odstrániť. Prevencia a liečba celulitídy musí prebiehať niekoľkými smermi. Najdôležitejšie body sú predovšetkým:

- Dodržiavať nízkokalorickú diétu
- Cvičiť aerobné a odporové cvičenia
- Masírovať postihnuté miesta (masáže redukujú jamkovitý vzhľad kože)
- Používať krémy, gély a balzámy (môžu znížiť tvorbu tukov a prispievať k ich rozkladu, zmenšujú obvod stehien, obmedzujú otoky, prekrvujú kožu a zlepšujú mikrocirkuláciu)
- Vyvarovať sa extrémnym výkyvom hmotnosti
- Začať čo najskôr a NEPRESTÁVAŤ!

Čo sú to strie a ako vznikajú?

Ide o kožné trhlinky, ktoré majú zo začiatku modročervenú farbu a neskôr belavú. Nachádzajú sa na miestach, kde sa koža viac rozťahuje.

Kedy a na ktorých miestach strie vznikajú najčastejšie?

Vyskytujú sa v puberte, v tehotenstve, pri niektorých ochoreniach a pri podávaní niektorých liekov. Môžu sa objaviť nielen u dievčat, ale aj u chlapcov. Na začiatku ide o vystúpené červené čiarky,

ktoré postupne tmavnú, potom zosvetlejú a prejavia sa ako hladké pásiky vpadnuté pod povrch okolitej kože. V puberte sa vyskytujú v oblasti krížov, na stehnách, na bokoch a nad kolenami. V tehotenstve vznikajú na miestach veľkého ťahu kože na bruchu, na stehnách a na prsiach.

Je možné zbaviť sa vzniknutých strií?

Vytvorené strie sú trvalé a nedajú sa odstrániť. Vhodnou a pravidelnou starostlivosťou sa však dá predísť ich vzniku. V miestach výskytu strií úplne chýbajú elastické vlákna, ktoré majú dôležitú úlohu pri naťahovaní kože. Normálne sa koža po natiahnutí vráti do pôvodného stavu. Pri jej neprimeranom natiahnutí sa elastické vlákna môžu aj pretrhnúť. Vznik strií je individuálny. Vhodnou prevenciou je používanie špeciálnych prípravkov na prevenciu ich vzniku.

Aký je recept na krásnu, zdravú a pevnú pokožku?

Spočíva v pravidelnej starostlivosti a používaní kvalitných kozmetických prípravkov s modernými, vysoko účinnými látkami, ktoré pôsobia v najhlbších vrstvách pokožky a majú dermatologické účinky.

Prípravky Enja – Body Control Program určené na formovanie postavy obsahujú účinné látky, ktoré pokožku hydratujú, vyhladzujú, spevňujú, tvarujú a zoštíhľujú. Navyše prispievajú k redukcii celulitídy a pôsobia proti striám.

Pripravené v spolupráci s MUDr. Miloslavou Moskalykovou z Ústavu estetickej medicíny

AKO DOKONALE MODELOVAŤ POSTAVU A ZBAVIŤ SA CELULITÍDY

Celulitída – pomarančová koža je čiastočne dedičná záležitosť, ale dobrá správa je, že sa jej môžeme úspešne brániť. Stačí zaradiť do svojho zvyčajného programu nejakú fyzickú aktivitu, dodržovať správnu životosprávu a nakoniec podporiť zvýšenú fyzickú aktivitu používaním moderných kozmetických prípravkov Enja – Body Control Program.

Aké cvičenie je pre boj s celulitídou vhodné?

Vhodná je akákoľvek pohybová činnosť aerobného charakteru, ktorá spôsobuje celkové odbúravanie tukov a prekrvuje pokožku. Čím väčšia je totiž vrstva podkožného tuku na tele, tým je celulitída viditeľnejšia. Výborné sú tiež cviky na tvarovanie problémových partií ako je brucho, zadok, boky a stehna, ktoré zvládne skutočne každý. Jedným z najvhodnejších cvičení je aerobik. V dnešnej dobe je už ponuka rôznych foriem aerobiku veľmi široká, preto si každý môže vybrať cvičenie podľa svojej fyzickej kondície:

- dance aerobic – aerobik s tanečnými prvkami
- step aerobic – cvičenie s využitím stupienkov, ktoré je zamerané predovšetkým na spodnú časť tela
- kick box **aerobic** – veľmi intenzívne aerobné cvičenie s prvkami kick boxu
- **p–class** – posilňovacie cvičenie v aeróbnom pásme

Veľmi vhodným cvičením je tiež **power jóga** – statické posilňovanie a naťahovanie celého tela, alebo spinning – intervalová jazda na stacionárnom bicykli. Pre tých, ktorým aerobik nič nehovorí, sú vhodné **rôzne druhy rekreačného športu v trvaní 40–60 minút, ktorý sa uskutočňuje v strednej intenzite zaťaženia.** Vhodný je **jogging, plávanie, squash, jazda na bicykli alebo kolieskových korčuliach.**

Aerobné aktivity by sa mali robiť **dvakrát či trikrát týždenne** a je nutné ich doplniť ešte o posilňovanie – tvarovanie celého tela. Pre tých, ktorí nemajú radi posilňovňu, je vhodné využiť ku tvarovaniu problémových partií lekcie p–class či bodystyling a to minimálne dvakrát týždenne.

Dôležité je pozerať sa na cvičenie ako na **pravidelnú činnosť zaradenú do denného programu**. Cvičenie by malo byť vítanou psychickou vzpruhou a okrem motivácie – odstranenie celulitídy – by nás malo hlavne baviť. Pri pravidelnom cvičení výsledky na seba nenechajú dlho čakať a odmenou bude štíhle pružné telo bez celulitídy, plné zdravia a energie a tiež uvoľnená a pozitívna myseľ.

Pripravené v spolupráci s Radkou Hanákovou–Hufovou, majsterkou sveta v športovom aerobiku

AKO UPRAVIŤ JEDÁLNY LÍSTOK PRE KRÁSNU POSTAVU

Vytvarovanie tela do vytúžených kriviek i boj proti celulitíde podporíte nielen cvičením, ale aj **vhodne vybraným, pestrým, energeticky a obsahovo vyváženým jedálnym lístkom**. Ako by mal vyzerať?

Jedálny lístok by mal byť rozdelený do **5 – 7 chodov denne**, ktoré by v každom prípade mali zahŕňať raňajky, desiatu, obed, olovrant a ľahkú večeru. **Celkový súčet energie** v dennej dávke stravy by mal byť u žien medzi 1600 – 1800 kcal v závislosti od telesnej hmotnosti. Jedálny lístok by mal byť v zásade neslaný, jedlá by sa v nijakom prípade nemali dosoľovať. Dôležité je vyhýbať sa slaným potravinám, ako sú rôzne lupienky, slané tučné syry, desiatové a instantné polievky a pod. Soľ viaže vodu v podkoží a s ňou aj tuk.

Čo teda v priebehu dňa konzumovať a kedy?

- **Ráno**: cereálne raňajky (ovsené vločky alebo celozrné pečivo) s nízkotučným jogurtom, ovocím, zeleným čajom a nesýtenou stredne mineralizovanou minerálkou
- **Dopoludnia**: desiata vo forme jednej porcie ovocia a zeleniny napr. nízkotučného bieleho jogurtu
- **Obed**: rybacie alebo hydinové mäso na grile s dusenou zeleninou alebo porciou ryže s minimom tuku, šalát s nízkotučnou zalievkou, minerálna voda
- **Popoludní**: olovrant vo forme napr. sushi sendvičov (rybacie mäso s ryžou) alebo müsli tyčinky, minerálna voda
- **Večer**: čo najľahšia večera, napr. 50g nízkotučného syra s celozrným kornšpitzom, porciou zeleniny či ovocia, alebo rybacie (hydinové) mäso na grile s dusenou zeleninou alebo šalátom

Jedálny lístok by mal **obsahovať aspoň 3 litre vody alebo neperlivej minerálky denne**. Pretože sa u celulitídy jedná o uloženie splodín látkovej premeny do spojivového tkaniva a tuku, musia sa tieto splodiny z organizmu vyplaviť. Mimoriadne vhodná na zmiernenie problémov s celulitídou je neperlivá minerálna voda.

Celodenná strava by mala byť **bohatá na vlákninu z ovocia a zeleniny. To denne predstavuje optimálny príjem vlákniny (30g).** Mali by sme konzumovať približne 1000 g ovocia a zeleniny denne. Preto je dobré do každého jedla zaradiť aspoň jednu porciu ovocia alebo zeleniny. Ovocie a zelenina sú tiež dôležitým zdrojom **dobre vstrebateľného vitamínu C**, bez ktorého sa v postihnutom tkanive netvorí kolagén. Ovocie vďaka vysokému obsahu vody utišuje smäd a hydratuje tkanivo. Jedna porcia ovocia (napr. 1 broskyňa, 250g hrozna, 1/3 stredne veľkého melóna, 1 hrnček drobného ovocia) obsahuje približne 60 – 100 kcal energie, 15 – 25g sacharidov a 2g vlákniny.

Neoddeliteľnou súčasťou jedálneho lístka by mali byť doplnky potravy, ktoré pomôžu pri likvidácii tukov: chróm, karnitín, CLA, extrakt z ginkgo biloba, chitosan, guaranín a i. Ich použitie v kombinácii s výživou a cvičením treba vždy konzultovať s odborníkom (dietológom).

Pripravené v spolupráci s odborníkom na výživu, Ing. Ivan Machom, CSc.

Jarné výživné šaláty

Po zimnej strave, plnej kompótov a sterilizovanej zeleniny určite každému dobře padnú jedlá z čerstvých surovín. Naše šalátové kreácie s mrkvou, reďkovkou, či uhorkou sú naozaj chutné.

Reďkovkový šalát s vyprážaným ovčím syrom

pre 4 osoby

- 4 cibuľové vňate
- petržlenovú vňať
- 300 g ovčieho syra (1 cm hrubé plátky)
- 1 vajce
- biele korenie
- 30 g oleja na vyprážanie
- 2 zväzky reďkoviek
- 1 hlávkový šalát
- 1 šalátová uhorka
- 1 zväzok pažítky
- 6 lyžíc vínneho octu
- soľ
- 1 lyžička cukru
- 4 lyžice kvalitného olivového oleja

1 Cibuľovú a petržlenovúvňať nakrájamena drobno.Ovčí syr pokrájamedo tvaru trojuholníka a posypeme bielym korením. Do hladkej múky pridáme petržlenovú vňať.

2 Syr dôkladne namočíme najskôr vo vajíčku, potom postupne v múke a opražíme na horúcom oleji. Udržiavame v teple.

3 Reďkovky očistíme, umyjeme a nakrájame na štvrtiny. Šalát umyjeme a oddelíme jednotlivé lístky. Uhorku umyjeme a pokrájame na tenké kolieska. Pažítku tiež pokrájame.

4 Ocot, olej, soľ, korenie a cukor dobre vymiešame a pridáme pažítku. Polejeme šalát a obložíme syrom. Podávame s pečivom.

NÁŠ TIP!
Pažítku rýchlejšie nakrájame, lepšie povedané, nastriháme nožnicami.

Špargľový šalát s údeným lososom

- 1 kg bielej špargle
- soľ
- 2 lyžičky cukru
- 10 g masla
- 1 červenú
- 1 zelenú a 1 žltú papriku
- 1 zväzok žeruchy
- 4 lyžice balzamového octu
- biele korenie
- 4 lyžice olivového oleja
- 200 g údeného lososa

1 Špargľu umyjeme, očistíme a tvrdé konce odkrojíme. Pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky. Uvaríme v osolenej vode, do ktorej sme pridali 1 lyžičku cukru a maslo. Varíme asi 30 minút. Potom necháme na sitku usušiť. Vodu, v ktorej sme špargľu varili, si odložíme.

2 Papriku očistíme a pokrájame na malé kocky. Pokrájame aj žeruchu.

3 Ocot, 4 lyžice špargľového vývaru, korenie a cukor zmiešame a pridáme olej. Prelejeme špargľu a posypeme kúskami papriky. V tejto marináde necháme asi 30 minút.

4 Potom rozdelíme na taniere, posypeme žeruchou a poukladáme plátky lososa. Podávame s opečeným chlebom, ktorý sme potreli cesnakom.

NÁŠ TIP!
Špargľový vývar jako základ na polievku: 30 g masla rozpustíme, pridáme 40 g múky a zalejeme 1 l studeného špargľového vývaru. Varíme 10 minút. Potom pridáme smotanu, soľ a korenie.

Pestrý šalát so steakom

- 20 g oleja
- 2 steaky (á cca 200 g)
- soľ
- korenie
- 20 g píniových orieškov
- 1 lollo šalát
- 200 g malých paradajok
- 1 žltá paprika
- zväzok žeruchy
- 3 lyžice vínneho octu
- 1 lyžička horčice
- 6 lyžíc olivového oleja

1 Olej rozohrejeme na panvici, steak na ňom po oboch stranách opečieme (jedna strana cca 4 minúty), preložíme na tanier, posolíme, pokoreníme a prikryté necháme odpočinúť.

2 Píniové oriešky nasucho opečieme. Šalát očistíme, umyjeme, usušíme a rozoberieme. Paradajky umyjeme a prekrojíme na polovičky. Papriku očistíme a nakrájame na prúžky, žeruchu nadrobno.

3 Ocot rozmiešame s horčicou a dochutíme soľou a korením. Pripravený šalát rozdelíme na 4 taniere. Steaky pokrájame na tenké prúžky a pokladieme na šalát. Posypeme píniovými orieškami, žeruchou a polejeme šalátovou marinádou.

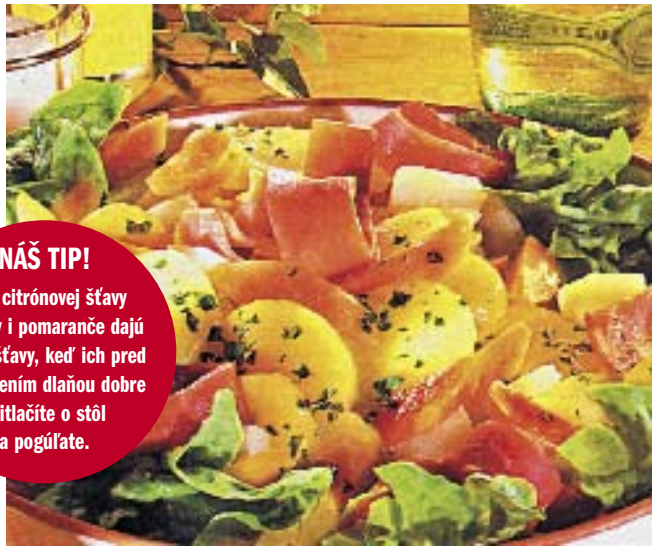
Zeleninový šalát so šunkou

- 750 g zemiakov
- 1 bobkový list
- 1 zväzok mrkvy
- 2 kaleráby
- soľ
- 4 lyžice citrónovej šťavy
- 1 lyžica cukru
- biele korenie
- 4 lyžice olivového oleja
- 200 g šunky
- zväzok petržlenovej vňate
- 2 hlávkový šalát

1 Zemiaky umyjeme a v šupke varíme cca 25 min. Očistíme a pokrájame na kolieska. Mrkvu očistíme, umyjeme a pokrájame na malé kúsky. Podobne aj kaleráb. Obe zeleniny varíme v osolenej vode asi 5 minút, potom prelejeme cez sito a necháme odkvapkať.

2 Citrónovú šťavu, cukor, soľ a korenie premiešame a pridáme olej. Do nálevu pridáme zeleninu a zemiaky a necháme asi hodinu odležať. Šunku pokrájame na prúžky. Petržlenovú vňať pokrájame nadrobno.

3 Šalát umyjeme, usušíme a rozoberieme na jednotlivé lístočky. Rozdelíme na pripravené taniere. Pridáme zeleninu s nálevom a šunku.



NÁŠ TIP!
Veľa citrónovej šťavy
Citróny i pomaranče dajú viacej šťavy, keď ich pred rozkrojením dlaňou dobre pritlačíte o stôl a pogúľate.

Nemáte čas na vyšívanie?

Na tento pekný obrus potrebujete len farby na textil, vyšívaciu priadzu a šikovné ruky.

Vyskúšajte túto originálnu techniku – kombimáciu maľby na textil a výšivky. Výsledkom budete milo prekvapené!

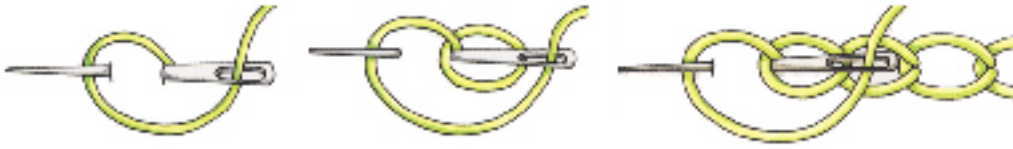
Spracované podľa časopisu Susanna.

Tento obrus vyčarujete za jedno popoludnie!

mulinkou a farbami

Vyšívame slučkový steh

Slučky vyšívame na veľkosť 3 milimetrov, niť pri vyšívaní vedeme poza ihlu. Každý ďalší steh začíname vyšívať z predchádzajúcej slučky. Pri vyšívaní dbáme na rovnaklú veľkosť stehov. Stonkový steh vyšívame na okraje maľovaných plôch, čím vytvoríme kontúry.



MÔJ DROBČEK

Aneta Dočekalová o nakrajšom období svojho života.

„Pribrala som 14 kíl, ale nebojím sa, či ich po pôrode zhodím."

Ako by ste toto obdobie charakterizovali?

Po rokoch, keď sa mi nedarilo otehotnieť, beriem svoje tehotenstvo ako zázrak a obrovské šťastie.

Ako sa momentálne cítite?

Zatiaľ sa cítim výborne. Som veľmi rada, že moje tehotenstvo zatiaľ prebieha úplne bez problémov. Cítim veľký príval energie a radosti zo života.

Ako sa o seba teraz staráte?

Snažím sa kvalitne stravovať, dávať telu toľko spánku, koľko potrebuje, krémujem si brucho, aby nepraskalo. Ale najmä sa snažím udržiavať si za každých okolností dobrú náladu, vyhýbať sa stresu a negatívnym myšlienkam. Stále totiž myslím na malého človiečika, ktorý všetko prežíva so mnou.

Živé vysielanie to sú stresy. Nebojíte sa o dieťa?

Mám šťastie, že robím prácu, ktorá ma veľmi baví a prináša mi radosť. Na živé vysielanie som už po toľkých rokoch na obrazovke zvyknutá a stres zo živého vysielania sa u mňa za ten čas zmenil na „príjemné vzrušenie". Samozrejme, občas sa vyskytnú aj nepríjemné stresové situácie, ale je to veľmi zriedkavé. Väčšinou vychádzam zo štúdia s úsmevom. Myslím si, že môj drobček je rád, že chodím do práce. Určite aj on cíti pohodu, ktorú mi práca v jojkárskych Novinách Plus a moji kolegovia prinášajú.

„S bývalým aj terajším kolegom Braňom Ondrušom si veľmi dobre rozumieme."

Už samozrejme viete, že to bude chlapček, ako si ho predstavujete? Máte už meno?

Nemusím si ho predstavovať. Vidím ho každý deň, keď si prezerám jeho obrázky z 3D ultrazvuku. Je tam krásne vidieť aj jeho tváričku. Myslím, že sa podobá na mňa :-)) Meno ešte nie je definitívne. Isté je, že bude mať iniciály DD.

Ste stále rovnako štíhla, pribrali ste niečo?

Samozrejme, že som pribrala, i keď viacmenej len na bruchu. Napokon je veľké, je v ňom veľa plodovej vody a už vyše trojkilový chlapček. Od začiatku tehotenstva som pribrala 14 kíl.

Ako sa pripravujete na pôrod?

Kúpila som si v lekárni klystír, krém na hojenie hrádze, jednorazové nohavičky, atď. A samozrejme, všetko pre bábätko. Vybrala som si pôrodnicu, pôrodníka, objednala epidurálku a odber pupočníkovej krvi, atď. Teoreticky som si už všetko o pôrode zistila. A teraz už len čakám kedy to príde a zoznámim sa s mojím drobčekom.

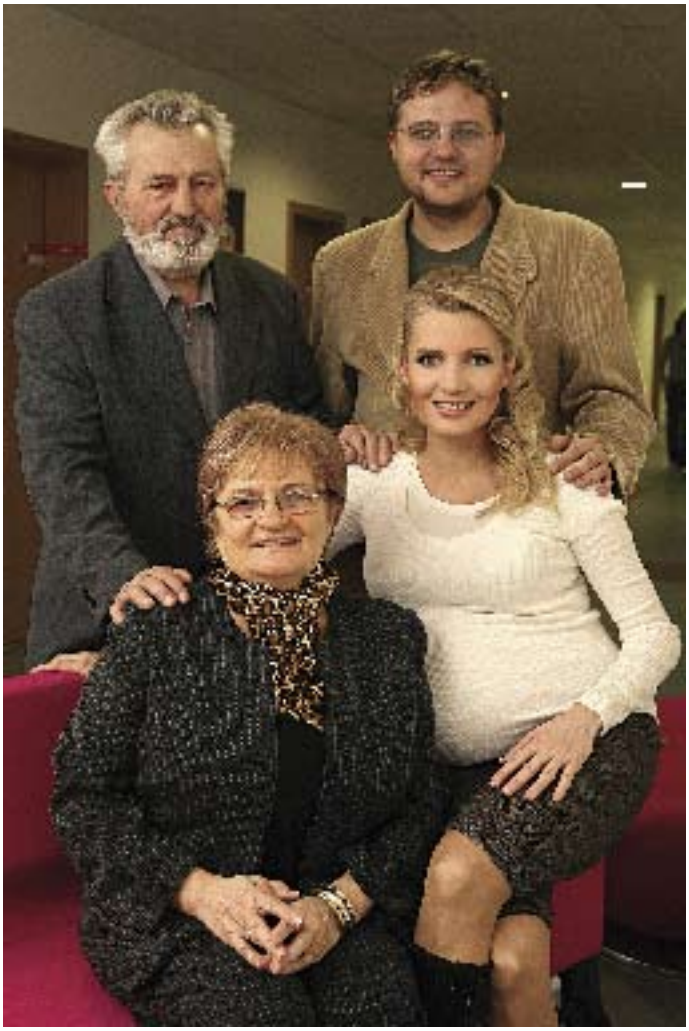
Ako budete vaše dieťa vychovávať?

Budem sa snažiť ho príliš nerozmaznávať, veľa s ním komunikovať, venovať sa mu... A najmä mu dávať veľa lásky.

Dnes sa ženy veľmi skoro vracajú po pôrode do práce a dieťa vychováva pestúnka. Aký je váš názor na to? Vedeli by ste si to predstaviť?

Je to vec každej matky. Neodsudzujem, keď sa ženy vracajú pomerne skoro po pôrode do práce. Niektoré k tomu núti eko-

UŽ MÁ 3 KILÁ



S milovanými rodičmi a bratom. Všetci sa už tešia na nového člena rodiny.

nomická situácia, iné sú nervózne, keď majú byť stále iba doma, tak pracujú aspoň na čiastočný úväzok, aby sa odreagovali. Moje staré mamy dieťa porodili a po pôrode pokračovali vo fyzicky náročnej práci na poli. A nemyslím si, že by svoje deti zle vychovali. Aj moja mamka už pár mesiacov po pôrode nastúpila do práce. Chvíľu sa mi venovala pestúnka, teta Hela, potom som chodila do jaslí, kde si ma obľúbila teta Piroška, ktorá mi prišla dokonca aj na svadbu. Vďaka kontaktu s rovesníkmi som rýchlo prekonala detské choroby, naučila som sa žiť v kolektíve detí, mala som sa s kým hrať a nebola som nezdravo upätá na rodičov. Navyše mamka a ocko sa mi venovali každú voľnú chvíľu a kvalitne, nie posedávaním pri televízore. Za výchovu, akú mi dali som im veľmi vďačná.

Ako si to vy zariadite?

Ak bude situácia po mojom pôrode ideálna, teda že budeme obaja s drobčekom v poriadku, aj ja nastúpim do práce skoro. Keďže vysielam len každý druhý týždeň a veľa vecí si môžem urobiť doma na počítači, mám na to dobré podmienky. Pestúnku ani potrebovať nebudem. Obaja moji rodičia sú už na dôchodku a na pomoc so starostlivosťou o svojho prvého vnúčika sa veľmi tešia.

Text: L.Sabová
Foto: archív Anety Dočekalovej

Nový a jedinečný pre zdravý vývoj plodu a zdravie matky

Prípravok Pregnium je nový a jedinečný produkt, určený špeciálne pre obdobie plánovania tehotenstva, samotné tehotenstvo a obdobie dojčenia.

Nejde o klasický multivitamín, pomáha totiž doplňovať predovšetkým látky dôležité pre obdobie tehotenstva a dojčenia, ktoré sa môžu pri nevyváženej strave prijímať v nedostatočnom množstve. Zároveň neobsahuje vitamíny alebo minerály, ktorých vplyv na priaznivý vývoj plodu alebo zdravie matky pri ich zvýšenom užívaní v období tehotenstva nebol vedecky dokázaný.

Prípravok Pregnium obsahuje:

- DHA (kyselina docosahexaonová)
- Kyselina listová
- Horčík
- Jód

DHA počas tehotenstva a dojčenia pomáha významne podporovať vývoj nervovej sústavy (schopnosť poznávania a sústredenia sa, inteligencia). Zdrojom DHA vo výrobku Pregnium je morská riasa Schizochytrium. Nejde teda o zdroj z rybieho tuku, ktorý by mohol pochádzať z rýb žijúcich v znečistených vodách.

Kyselina listová a jód sú tiež nevyhnutné pre správny vývoj plodu, predovšetkým centrálnej nervovej sústavy (mozgu a miechy).

Dostatočný príjem horčíka je dôležitý pre zdravý priebeh tehotenstva.

Prípravok dostanete kúpiť v lekárni.

Výživový doplnok

POZNAJTE SVOJU PLEŤ

Suchá, mastná, alebo zmiešaná? Priateľ na telefóne vám neporadí. Nevadí, opýtate sa odborníka.

Výživa: Je úplne jedno, či používate krém, alebo ľahkú emulziu. Bez problémov sa oboje dá kombinovať – napríklad v lete svojej pleti doprajte „odľahčenú výživu“ a v chladných mesiacoch ju zase nechajte poriadne nasiaknuť hutnejšími krémami.

Špeciálna starostlivosť: Aj tej takmer dokonalej pokožke prospeje raz za týždeň intenzívnejšie ošetrenie. Po pravidelnej čistiacej procedúre, ktorú raz za štyri týždne môžete spestriť peelingom, naneste na celú pleť, krk aj dekolt hydratačnú, alebo regeneračnú masku.

Suchá pleť:

Premasťujte sa – vašej pleti určite chýba tuk.

Čistenie: Vo vašej kozmetickej výbave by rozhodne nemal chýbať čistiaci krém, ako aj šetrné pleťové tonikum bez alkoholu. Ak nemáte rada krémový odličovač, pokojne ho môžete nahradiť pleťovým mliekom.

Výživa: Pretože vašej pleti chýba tuk, upokojte ju pravidelnou poriadnou dávkou mastného výživného krému. Na rýchlejšiu regeneráciu pokožky potom môžete na noc pridať ešte intenzívnejšie olejové sérum, ktoré však vždy nanášajte pod krém.

Špeciálna starostlivosť: Bez výživnej krémovej masky sa nezaobídete. Môžete si ju aplikovať tri až štyrikrát za týždeň na očistenú pleť. S mechanickým obrusovaním odumretých kožných buniek ale zachádzajte opatrne. Po jemnom peelingovom kréme siahnite tak raz za štyri až šesť týždňov.

Mastná pleť

Odmasťujte – vaše mazové žľazy sa až priveľmi činia.

Čistenie: Nezaťažujte zbytočne svoju pleť krémovými čistiacimi prostriedkami a radšej dajte prednosť ľahšej gélovej či penovej konzistencii. Pristane jej pravidelné ošetrenie pleťovým tonikom s obsahom dezinfekčnej látky, ako je napríklad harmanček, vilín, alebo alkohol.

Výživa: Hutné krémy jej neprospievajú, ale určite ocení dávku živín v podobe ľahkých matujúcich emulzií či hydratačných gélov.

Špeciálna starostlivosť: Raz za týždeň potom pomôže lesknúcej sa pleti ošetrenie jemným peelingovým prípravkom a ešte následne ukľudňujúcou gélovou, či olupovacou maskou.

Zmiešaná pleť

Nezúfajte – vaša pleť nie je ani mastná, ani suchá, skrátka je niekde uprostred.

Čistenie: najdôležitejšia je vždy správna voľba prípravkov. Väčšina z nás sa často zameria len na jeden problém a buď svoju pleť vysušuje, alebo naopak premasťuje. Zmiešaná pleť však potrebuje z každého trochu. Stále lesknúcej sa T-zóne pristane hĺbkový čistiaci gél a zvyšku tváre zase šetrnejšie pleťové mlieko. Spoločné majú len jedno: jemné čistiace tonikum bez alkoholu.

Výživa: Ani tu si nevystačíme len s jedným výrobkom. Podstatne suchšie líca, krk a dekolt sa nezaobídu bez poriadnej porcie hutného výživného krému. Problematická T-zóna si však vystačí s ľahkou fluidnou emulziou so zmatňujúcimi účinkami.

Špeciálna starostlivosť: Venujte svojej pleti dvakrát do týždňa striedavú starostlivosť v podobe gélovej hydratačnej a výživnej olupovacej maske. Ale s častým mechanickým „zbrusovaním“ pokožky to priveľmi neprehňajte. Peelingový prípravok použite asi raz za tri – štyri týždne.

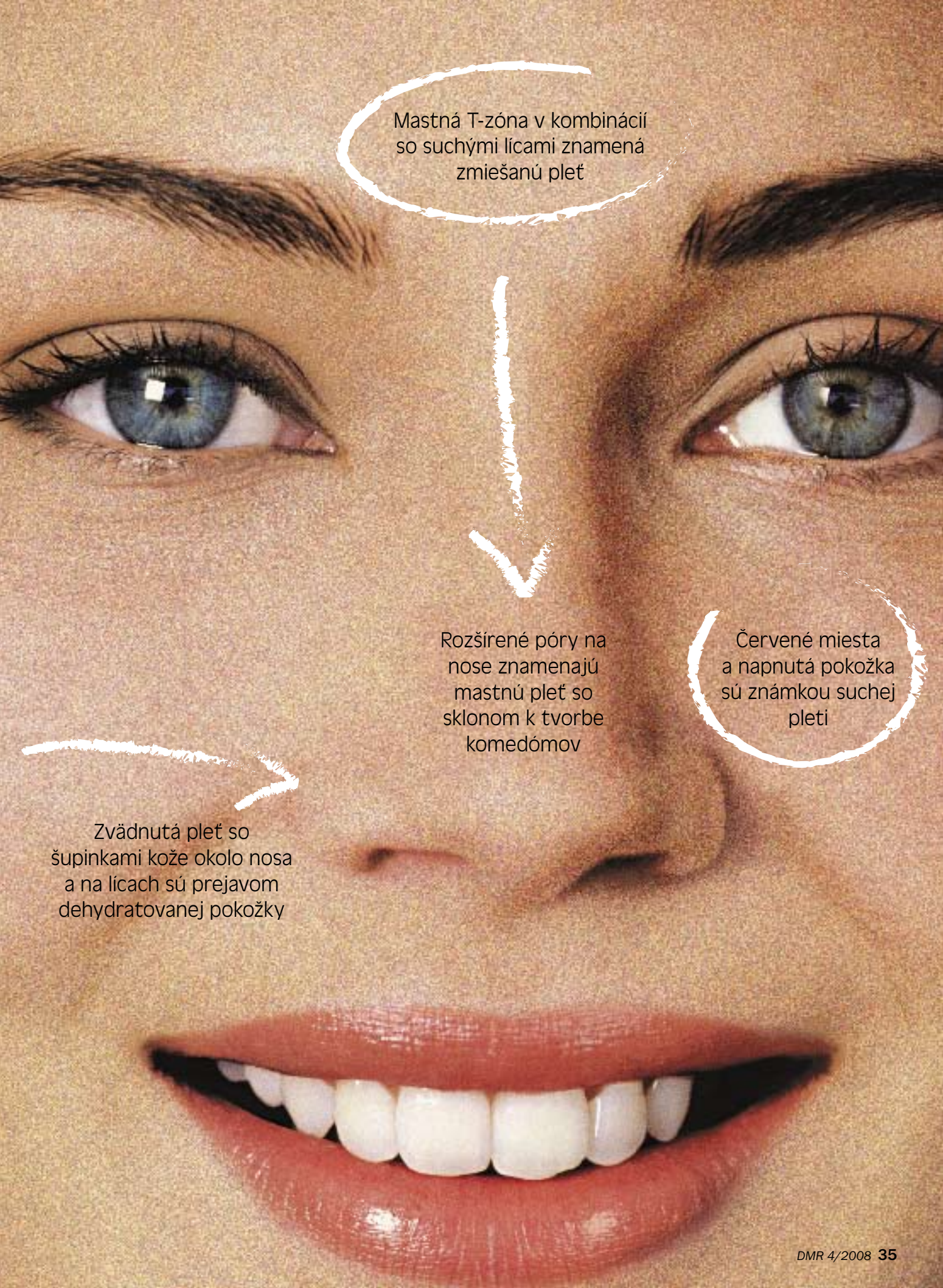
A ako je na tom vaša pleť?

Jarka Turková (43) inzertný predajca

Nikdy som s pleťou nemala problémy. Zmena nastala až v tehotenstve. Vtedy ma začala po celom tele koža neuveriteľne svrbieť a bola veľ mi napnutá. Musela som vymeniť všetky prípravky za tie pre veľmi suchú a citlivú pleť. Postupom času sa všetko urovnalo a moja pleť je zase normálna.

MONIKA ACHBERGEROVÁ (28) ASISTENTKA

Vždy som bola presvedčená o tom, že moja pleť je mastná a potrebuje preto najmä vysušiť a dôkladne vyčistiť. Z omylu ma vyviedla až moja kozmetička, ktorá mi počas ošetrenia len tak medzi rečou povedala, že mám síce mastnejšiu T-zónu, ale zvyšok tváre je naopak pomerne suchý, čo jasne svedčí o zmiešanej pleti.


Mastná T-zóna v kombinácií so suchými lícami znamená zmiešanú pleť
Rozšírené póry na nose znamenajú mastnú pleť so sklonom k tvorbe komedómov
Červené miesta a napnutá pokožka sú známkou suchej pleti
Zvädnutá pleť so šupinkami kože okolo nosa a na lícach sú prejavom dehydratovanej pokožky

MÝTY A PRAVDY O RAKOVINE KRČKA MATERNICE

MÝT: Nikto v našej rodine nemal rakovinu krčka maternice – takže ani ja nie som ohrozená...

PRAVDA: Rakovina krčka maternice nie je dedičné ochorenie, ako si mnohí myslia. Rakovinu krčka spôsobuje bežný vírus, tzv. ľudský papilomavíris alebo HPV. Ide o veľmi rozšírený vírus, ktorý sa ľahko prenáša pohlavným stykom alebo pri intímnom kontakte s kožou v oblasti vonkajších pohlavných orgánov. Počas svojho života sa týmto vírusom infikuje až 80% sexuálne aktívnych žien, pričom väčšina už v prvom roku po začiatku pohlavného života. Našťastie, náš imunitný systém sa vo väčšine prípadov s infekciou vysporiada aj bez toho, aby sme o nej vôbec vedeli. Ale ak infekcia niektorými vysokorizikovými typmi vírusu HPV pretrváva, môže viesť ku vzniku rakoviny krčka maternice. Ženy sa môžu v priebehu svojho sexuálne aktívneho života opakovane infikovať tým istým typom vírusu HPV alebo novým typom vírusu HPV. Infekciou HPV a teda aj rizikom vzniku rakoviny krčka maternice je preto vystavená každá sexuálne aktívna žena – bez ohľadu na vek, či rodinnú anamnézu...

MÝT: Rakovina krčka maternice je sexuálne prenosné ochorenie – keďže žijem v dlhodobom vzťahu s jedným partnerom, nie som ohrozená...

PRAVDA: Riziko HPV infekcie vzniká už pri prvej sexuálnej aktivite ženy. Stačí pri tom len intímny kontakt s kožou v oblasti vonkajších pohlavných orgánov. Niekedy môže prejsť viac ako 10 rokov, kým sa z vírusovej infekcie vyvinie rakovina krčka maternice. Dlhodobý partnerský vzťah preto nemusí byť zárukou ochrany proti vzniku rakoviny krčka maternice. Samozrejme, každý ďalší partner zvyšuje riziko infekcie vírusom HPV. Napriek tomu však rakovina krčka maternice nie je ochorenie promiskuidných žien. Stačí jeden partner na to, aby bola žena ohrozená infekciou.

MÝT: Rakovina krčka maternice je ochorenie starších žien – v mojom veku sa ešte nad týmto problémom nemusím zaoberať...

PRAVDA: Rakovina krčka maternice nie je ochorením starších žien. Je druhou najčastejšie sa vyskytujúcou formou rakoviny a treťou najčastejšou príčinou úmrtí žien vo veku do 45 rokov. Ochorenie pritom môže postihnúť už ženy v dospievajúcom veku, hoci priemerný vek žien s diagnostikovanou rakovinou krčka maternice sa pohybuje okolo 35 rokov. Po zákrokoch, ako je hysterektómia, už tieto ženy nemôžu mať deti. Takáto situácia však môže nastať skôr, ako ženy vôbec začnú rozmýšľať nad založením rodiny. Predčasná smrť v dôsledku rakoviny krčka maternice často postihuje ženy v najlepšom veku, napr. keď vychovávajú deti, budujú si kariéru alebo aktívne pomáhajú spoločnosti. Aj preto sú celkové spoločenské, ekonomické a citové dôsledky rakoviny krčka maternice nevyčísliteľné.

MÝT: Keď mi doktor povedal, že mám zmeny na krčku maternice – to znamená, že mám rakovinu.

PRAVDA: Abnormálne výsledky cytologického vyšetrenia sa na Slovensku diagnostikujú u niekoľko tisíc žien ročne. Z toho v okolo 550 prípadov sa potvrdí rakovina krčka maternice. Takže, ak vám aj lekár potvrdí zmeny na krčku maternice, netreba hneď podliehať panike – abnormálne výsledky cytologického vyšetrenia nemusia automaticky znamenať rakovinu krčka maternice. Mierne bunkové zmeny sa totiž často, v prípade zdravého organizmu (zdravého imunitného systému), spontánne vyliečia. V takomto prípade gynekológ pravdepodobne odporučí opakovanie vyšetrenia, prípadne možnú liečbu.

MÝT: Bezpečný sex je prevenciou proti rakovine krčka maternice

PRAVDA: Dbať na praktikovanie bezpečného sexu je vždy dôležité. Kondómy sú významnou ochranou proti celému radu sexuálne prenosných ochorení, vrátane znižovania rizika prenosu HPV infekcie. Napriek tomu vás však pred ňou nedokážu úplne ochrániť, keďže vírus sa môže prenášať aj pri intímnom kontakte s kožou v oblasti vonkajších pohlavných orgánov.

MÝT: Keď dodržiavam zdravý životný štýl, nie som ohrozená rakovinou krčka maternice

PRAVDA: Fajčenie, alkohol, nesprávna výživa, či nedostatok pohybu sú rizikové faktory často spájané s rizikom vzniku rakoviny. Je pravdou, že tieto faktory môžu do určitej miery ovplyvniť schopnosť imunitného systému organizmu vysporiadať sa s infekciou vírusom HPV a zabrániť tak jej pretrvávaniu. Aj keď dodržiavanie zásad zdravého životného štýlu môže pomôcť organizmu v boji proti infekciám, nedokáže zabrániť infekcii HPV, ktorá je predpokladom pre vznik rakoviny krčka maternice.

Zdravý životný štýl okrem toho neznamená len držiavanie zdravej životosprávy, obmedzenie fajčenia, či alkoholu. Zdravý životný štýl znamená aj starostlivosť o svoje sexuálne zdravie a teda aj pravidelné návštevy gynekológa za účelom preventívnych cytologických prehliadok.

ČAS PRACUJE PROTI NÁM!

Opýtali sme sa za vás

Ako sa staráme o svoje zdravie? Nepodceňujeme prevenciu?

JARKA HARGAŠOVÁ, moderátorka

Je úžasné, ako veda napreduje a som veľmi rada, že možno moje deti už nebudú vystavené takému psychickému tlaku, ako je naša generácia. My sme odkázaní len na preventívne prehliadky a ako každý človek, aj ja idem k lekárovi vždy s malou dušičkou. Verím, že vakcíny, ktoré môžu ženy ochrániť pred vznikom rakoviny krčku maternice sú tým prvým krôčikom a že čoskoro príde čas, kedy bude očkovanie proti rakovine také bežné ako proti chrípke.

ANNA ŠIŠKOVÁ, herečka

V súčasnosti som pracovne veľmi vyťažená a priznám sa, že na svoje zdravie teraz akosi nemám čas, ale informáciu o možnosti prevencie rakoviny krčku maternice formou vakcíny som v médiách už zachytila. Moje dve dcéry sú vo veku, kedy ju môžu dostať a určite budem na tom trvať.

*1996

* Narodila sa vaša dcéra v roku 1996?

Ako jediná poisťovňa na Slovensku tento rok všetkým dievčatám narodeným v roku 1996 a poisteným v Union zdravotnej poisťovni preplatíme takmer celé

očkovanie proti rakovine krčka maternice.

Pre vás to znamená, že namiesto plnej ceny za očkovanie t.j. 12 903 Sk, zaplatíte iba 3 600 Sk. Ušetríte tak nielen financie, ale najmä ušetríte svoje dieťa vážnych zdravotných rizík.

O očkovaní vakcínou Cervarix sa informujte prostredníctvom detského lekára vášho dieťaťa. Informácie vám radi poskytneme aj prostredníctvom nášho call centra 0850 00 33 33.

Zdravie na prvom mieste :-)

Sme partnerom Ligy boja proti rakovine krčka maternice na Slovensku

tel.: 0850 00 33 33
www.unionzp.sk

Union
Zdravotná Poisťovňa

OTESTUJTE SA S NAMI

STE OTROK RODINY?

Nepreháňajte to s úlohou dokonalej ženy!

Zostali vám posledné prípravy pred dovolenkou. Padnete na nos od únavy alebo sa budete z kresla pozerať, ako členovia rodiny pobehujú hore – dole a plnia vaše príkazy?

1. Na čo určite pred odchodom na dovolenku nezabudnete?
a) na lekárničku 3
b) na tašku s kozmetikou 2
c) na zväzok kľúčov a adresár 1

2. Čo urobíte ako prvé, keď prídete na miesto určenia?
a) povyberáte veci z tašiek a poukladáte ich 1
b) osprchujete sa 2
c) letíte do najbližšieho supermarketu po potraviny 3

3. Ktorá farba najrýchlejšie dokáže upútať vašu pozornosť?
a) ružová 3
b) červená ako kvet maku 1
c) biela 2

4. Ako si predstavujete ideálny oddych po práci?
a) ľahnúť si do postele a nevstať až do večerných správ 2
b) pozerať sa, ako sa deti pokojne hrajú 3
c) partner vezme deti do kina a vy sa stretnete s priateľkou 1

5. Vytkli ste si členok. Čo budete robiť, kým sa nemôžete hýbať?
a) urobíte všetko, čo sa dá robiť posedačky 3
b) budete lúštiť krížovky a čítať knihy 2
c) budete pozerať obľúbené seriály 1

6. Ktorý z nasledujúcich pojmov je vám najbližší?
a) kreativita 2
b) vôľa 1
c) pozornosť 3

7. Váš najdrahší poskytuje topiacej sa prvú pomoc dýchaním z úst do úst. Čo vám bude chodiť po rozume?
a) je to gavalier 3
b) má šťastie 1
c) chudáčik, keby tá baba bola aspoň krajšia 2

8. Čo poviete, keď sa vás manžel opýta, kde má ponožky?
a) Pohľadám ti ich miláčik. 3
b) Sú tam, kde si si ich nechal! 1
c) Vyhodila som ich drahý, ako zvyčajne! 2

9. Práve večeriate, keď sa na návštevu dovalí priateľka s troma deťmi a so psom...
a) posadíte ich za stôl a budete sa im do noci venovať 3
b) ponúknete ich večerou neskrývajúc nespokojnosť 1
c) pošlete ich na prechádzku s tým, aby sa vrátili, keď dovečeriate a trocha upracete 2

10. Vaša priateľka sa vydáva a vy jej ponúkate pomoc....
a) s prípravou nápojov a studeného bufetu 2
b) s pečením koláčov 3
c) s mejkapom 1

11. Čo urobíte, ak nenájdete miesto na parkovanie?
a) zaparkujete na zakázanom mieste 1
b) budete sa voziť dookola, kým sa nejaké miesto neuvoľní 3
c) vrátite sa rozzúrená domov 2

12. Dennodenne počúvate výčitky svojej rodiny. Čo vy na to?
a) banda nevďačná! 2
b) sú voči mne nespravodliví 1
c) mlčím a uvažujem, či náhodou nemajú pravdu 3

13. Toto leto tri týždne v kuse pršalo a deti vás takmer pripravili o rozum. Čo s nimi?
a) chápete ich 1
b) dramatizujete, preháňate 2
c) pokúšate sa ich rôznymi spôsobmi uspokojiť 3

14. Ponúkajú vám úlohu vo filme, ktorý sa odohráva na pláži. Akú úlohu by ste prijali?
a) niečo ako Pamela Anderson v Pobrežnej hliadke 2
b) úlohu ženy, ktorú práve zachránili 3
c) úlohu vrcholovej športovkyne, vodnej lyžiarky 1

15. Pristanete na cudziu požiadavku, aj keď sa vo vašom vnútri všetko búri?
a) nikdy, vždy máte svoj názor 1
b) občas, keď naozaj musíte 2
c) často, nerada sa hádate 3

HODNOTENIE:

Menej než 20 bodov:
Najradšej by ste všetko mali pod kontrolou. Ste vodkyňa, šéf, hlava rodiny. Samozrejme, nemôže to vyhovovať všetkým členom rodiny a mnohí šomrú, že by si radšej dali palacinky než varenú zeleninu. Ale vy im nevyhoviete. Smolu však máte aj vy. Len si spomeňte, koľkokrát ste utekali z práce, keď vám ochorelo dieťa, alebo zavolal manžel, že nemá vyžehlené nohavice. Keby vás nebolo, pomreli by... Aspoň vy si to myslíte.

Od 20 do 31 bodov:
Ste dobrá organizátorka. Šarmantná, krehká, vynachádzavá. Ak treba, viete vyroniť slzu, vybuchnúť do hlasného smiechu. Všetci vám rýchlo odpúšťajú, lebo aj chybičky krásy patria k vášmu šarmu. Každý člen rodiny si myslí, že jeho máte najradšej. Nešetríte chválou, ak za vás dakto urobí domáce práce. Ak raz dakto zistí, že z rodiny sa narobíte najmenej, odpustí vám. Viete, ako to zahrať do autu.

Od 32 do 45 bodov:
Nepreháňajte to s úlohou dokonalej ženy! Vari by dakto lepšie vedel zmieriť rozhádaných, vyliečiť každú boľačku na duši? Rodina to využíva a vy to nepokladáte za absurdné. S láskou všetkým varíte obľúbené jedlá, ustavične upratujete, aby sa cítili dobre a keď dakto čo i len prechladne, s plným nasadením sa mu venujete. Zo všetkého najviac sa bojíte hádok, často sa im vyhýbate vo vlastný neprospech. Verte, že vás milujú aj kolegovia a nevedia sa dočkať, kedy sa vrátite z dovolenky, aby na vás nahádzali tú najhoršiu robotu!

Horoskop na **apríl**

Baran 21. 3. – 20. 4.

Čaká vás obdobie plné úspechov v práci. Nasledujúce dni sú ako stvorené na realizáciu projektov, ktoré už dlhší čas nosíte v hlave. Na jasnej oblohe sa na chvíľu môžu objaviť mráčiky, ktoré spôsobia menšiu búrku v partnerskom vzťahu.

Býk 21. 4. – 21. 5.

Časté striedanie nálad a kolísanie medzi dobrou a zlou náladou vyčerpáva nielen vás, ale aj vašu rodinu. Pokúste sa radšej zotrvať na zlatej strednej ceste, nesiľte sa do úsmevu a , naopak, situáciu zbytočne nedramatizujte. Pripravte sa na dobrú správu v oblasti financií.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

V partnerskom vzťahu sa môžu vyskytnúť menšie nedorozumenia, ktoré úmyselne zapríčiní tretia osoba. Mali by ste si dávať pozor na neuvážene investované peniaze, ľahko by ste mohli prerobiť. V zamestnaní očakávajte dni, ktoré vám pomôžu v kariére.

Rak 22. 6. – 22. 7.

Rozhodnosť a túžba zvíťaziť vás prevedú cez všetky nástrahy všedného dňa. Prichádza zaujímavé obdobie plné malých, ale pre budúcnosť dôležitých zmien. V partnerskom živote sa usilujte stáť si za svojim slovom.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Dlhotrvajúca nuda je zlý radca, preto ju najrýchlejšie zažeňte činorodou prácou či aktívnym oddychom. Dávajte si však pozor na náhle prejavy priazne okolia. Radšej sa zdržiavajte v spoločnosti priateľov, ktorým môžete dôverovať. Čakajte dôležitý odkaz, ktorý vás poteší.

Panna 24. 8. – 23. 9.

Vyhýbajte sa ľuďom, na činy ktorých ste v minulosti doplatili. Nemyslite si, že sa v ich správaní niečo zmenilo. Znovu sa vás pokúsia využiť. V zamestnaní môžete počítať s dobrými vyhliadkami na postup. Nie je vylúčené, že nadriadení ocenia vaše schopnosti zvýšením platu.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Dávajte si pozor na zdravie a nepreceňujte svoje fyzické možnosti. Skôr sa snažte po práci pravidelne a rozumne relaxovať. Nedovoľte, aby sa vaša prepracovanosť negatívne odrazila v partnerskom živote. Radšej partnerovi úprimne povedzte, že ste unavený. Určite vás pochopí.

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Neskúšajte hranicu svojich fyzických možností. V žiadnom prípade by ste sa nemali dať natoľko pohltiť prácou, že zabudnete reálne uvažovať. Mali by ste si dopriať pár dní pokoja. Urobte si poriadok vo finančných otázkach, inak by ste sa mohli dostať do zložitej situácie.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Mali by ste viac načúvať svojmu srdcu ako radám priateľov. Aj keď niet pochýb o tom, že vám chcú ako inokedy pomôcť, nedokážu vaše postavenie správne posúdiť. V práci sa nemusíte obávať nejakej nevídanej situácie, všetko pôjde podľa vášho plánu.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Žiadne dôležité rozhodnutia radšej v tomto čase nerobte. Aj keď sa domnievate, že prišiel vhodný čas na vybavovanie osobných účtov, neprerátajte sa. Niekto, o kom ešte neviete, vám môže poriadne zamotať hlavu a vyprázdniť peňaženku.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Počítajte s prechodným ochladením vzťahov, ktoré, našťastie, nesúvisí s citovými zmenami z vašej a partnerovej strany, ale je dôsledkom pracovnej vyčerpanosti. Počkajte a buďte trpezlivý. Už čoskoro si spolu budete vo všetkom rozumieť – ako voľakedy.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

Dlho očakávanú dôležitú informáciu, ktorá môže radikálne zmeniť váš život, získate bez väčších problémov. Prichystajte sa na hroziace rodinné konflikty. Ak sa nedáte zaskočiť nečakaným útokom a vhodne zareagujete, vyjdete z nich ako víťaz.

ÚSPEŠNÝ ŽIVOT PO ŠTYRIDSIATKE

PharmDr. Katarína Sidorová, riaditeľka BOIRON Slovensko

Aj ja mám pocit, že sa zabúda na ženy v strednom veku. Je to škoda, lebo dnes sú ženy oveľa aktívnejšie aj v biznise. Už nie sú len mamy, ktoré nemajú žiadne funkcie a starajú sa hlavne o deti a muž je ten, ktorý zarába. Je veľa žien, ktoré rozhodujú, sú riaditeľkami veľkých firiem.

Ako to vyzerá u vás v Boirone?

My sme tu len ženy. Pred časom tu síce bol jeden muž, ale nezvládol náročnú prácu z hľadiska psychického, lebo naše obchodné reprezentantky musia byť dobre podkuté nielen odborne, ale aj čo sa týka medziľudskej komunikácie. Musia prednášať na rôznych fórach pre lekárov, lekárnikov, musia vedieť vystupovať, musia sa vedieť upraviť a byť v kontakte s klientom, ktorý môže dávať aj nepríjemné otázky, na ktoré musia pohotovo zareagovať. Skrátka, musia perfektne zvládnuť všetky situácie. My prezentujeme produkt - homeopatické lieky, kde sa ešte nepozná presný mechanizmus účinku, vynára sa veľa otázok, ktoré nevieme, úplne jednoznačne vyjadriť. Ale vieme toho dostatočne veľa, na to aby sme trpezlivým vysvetľovaním z rôznych strán dokázali blahodárny účinok na ľudský organizmus. A toto všetko môže zvládnuť len žena.

Čo rozhoduje u vás pri prijímaní do zamestnania?

Ja robím konkurzy sama. Najdôležitejší je prvý dojem, či je človek upravený. Až potom ďalej sledujem inteligenciu, ako rozmýšľa. Aby to bolo objektívne, dávam rôzne úlohy. Napríklad, že koľko si vie zapamätať z nášho letáčika, či pochopí princíp. Snažím sa zistiť, aký je to človek. Preto sa pýtam, čo v živote dosiahla. Nemusí to byť v pracovnej oblasti, ale napríklad v športe, alebo aj doma, či je cieľavedomá, či sa nezľakne prvého problému. Poviem vám príklad. Vybrala som reprezentantku a na našej mimopracovnej akcii som sa od nej dozvedela, že pestovala 4 tisíc karfiolov. Spolu s manželom zdedili domček, ktorý si zrekonštruovali a museli splácať pôžičku. Nečakali, že im niečo

spadne z neba. Ale povedali si, že musia preto niečo urobiť. Tak sa rozhodli, že budú pestovať karfiol. Každý deň musela vstávať o piatej, išla za svojim cieľom a napriek tomu, že schudla 7 kg, vydržala. Veľmi sa mi páčilo, ako to zvládla a povedala som si, že to je človek, ktorý sa nezľakne prvého problému.

Mnohé ženy si teraz povedia, že vám je hej, vy už určite máte odrastené deti. Ale aj ony boli malé. Ako ste začínali?.

Keď som išla na prvý konkurz do zamestnania, mala som dva a polročné a jeden a polročné dieťa. Na konkurze boli so mnou síce spokojní, ale poďakovali sa mi s tým, že s takými malými deťmi by som prácu nezvládla. Keď som išla na konkurz do tejto firmy, tiež sa ma pýtali, koľko mám detí. Povedala som: „Viete čo? O deti bude postarané!“ a nepovedala som ani koľko mám detí, ani koľko majú rokov. Deptalo ma, že chcú ženu s praxou, aby mala veľké deti, ale aby bola mladá. Nemala som ani babky, ale povedala som si, že si to zariadim. Ak budem mať dobrý plat, budem mať opatrovateľku. Tak som hneď z trojročnej materskej dovolenky nastúpila do firmy, kde som robila non stop od rána do večera. Mala som na starosti vzdelávanie a marketing a celý mesiac, vrátane víkendov som chodila po celom Slovensku. Bol to veľký skok. Keď deti ochoreli, vždy som si to vedela zariadiť. Naša firma sa za tie roky rozrástla a ja ako riaditeľka musím ovládať každú oblasť – ekonomiku, sortiment, marketing, mzdy... Všetko sa dá, ak je v rodine druhý partner ochotný pomôcť. Môj manžel nakúpi, navarí. Sám podniká, ale má viac času, ako ja. Deti ma stále potrebujú, ale dá sa to zvládnuť, hoci je to náročné.

Na takejto pozícií musíte vždy dobre vyzerať. Čo preto robíte?

Imidž je dôležitý. Dnes sa už dá vybrať oblečenie ľahšie. Aby človeka akceptovali, nemusí mať na sebe len drahé oblečenie. Vyžaduje sa striedmosť a decentnosť a mne to vyhovuje. Niekedy stačí naozaj málo, aby človek dobre vyzeral. Ak niekto príde neupravený, strapatý, v rifliach a v rozťahanom tričku, tak nemá šancu.

Ponuka Boiron pre ženy lieky, ktoré by im v tejto súvislosti mohli pomôcť v strednom veku?

Všetky lieky sú vhodné, ale vzhľadom na to, že žena je často vystresovaná z množstva práce nielen v zamestnaní, ale aj doma a pritom sa musí usmievať, dala by som do popredia homeopatický liek Sédatif PC. Je vhodný najmä pre ženy v menopauze, ktoré majú časté zmeny nálady, sú nervózne a zle spia. Liek pomôže a to bez utlmujúcich nežiaducich účinkov. Ja dávam Sédatif PC aj synovi, keď nemôže niekedy večer zaspať, napríklad pred písomkou, ktorá ho čaká na druhý deň. Ako prevenciu proti osteoporoze by som odporúčala homeopatický liek Osteocynesine. Zbaviť sa nepríjemných návalov trepla a potenia pomôžu jednozložkové homeopatické lieky, ktoré predpisuje lekár na základe príznakov každej pacientky.

Ale z vlastnej skúsenosti môžem povedať, že najlepším liekom na všetky neduhy je pohyb. Vy ste stále štíhla, určite veľa cvičíte?

Po úraze kolena na lyžovačke som mala potrhané šľachy a hoci som po operácií, už si musím dávať pozor a nemôžem športovať a tancovať ako predtým. Cvičím doma s fit loptou a je to zábavnejšie ako bežné cvičenie, pridám k tomu trochu bicyklovania na stacionárnom bicykli a tak sa snažím trochu hýbať pri mojom sedavom zamestnaní. Ale aj tak sú mojim najväčším koníčkom koníčky. Splnil sa mi sen z detstva a už niekoľko rokov chodím jazdiť na koni. Láka ma najmä jazdenie vo voľnej prírode. Pred týmto zvieraťom mám rešpekt, ale naučila som sa ho ovládať atak sa mi splnil sen.

Pripravila LIS
Foto archív Kataríny Sidorovej

HOMEOPATIOU PROTI STRESU!

SÉDATIF PC... stres, nervozita, poruchy spánku

- nervozita s úzkosťou
- tréma
- poruchy spánku spôsobené stresom
- sprievodné prejavy nervozity (búšenie srdca, časté močenie, kŕče v žalúdku...)
- zvýšená precitlivenosť zmyslových orgánov
- 1-2 tablety 1-3x denne

Výhody lieku:
• bez utlmujúcich účinkov • bez návyku • vhodný pre dospelých aj deti • účinok potvrdený klinickou štúdiou

CESTUJTE V POHODE – autom, vlakom, lietadlom, loďou!

COCCULINE... a cestovania sa báť nemusíte!

- nevoľnosť a vracanie pri cestovaní
- závraty, potenie, únava
- nevoľnosť z pachu výfukových plynov
- 2 tablety ráno v deň cesty, potom podľa potreby, u veľmi citlivých jedincov užiť liek už večer pred cestou; tablety sa nechajú voľne rozpustiť v ústach

Výhody lieku:
• vhodný pre všetky vekové kategórie vrátane tehotných žien • nevyvoláva ospalosť • 89 % spokojnosť pacientov • účinok overený klinickou štúdiou

Bližšie informácie o lieku nájdete na www.boiron.sk, kontakt na lekára homeopata na telef. čísle 02/49 10 22 10. Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

BOIRON

Najväčší z pokladov

Kedy už budete mať konečne dieťa? Táto zdanlivo optimistická otázka je takmer prekliatím pre tých, ktorým dieťa neprichádza. Nesmú však stratiť nádej.

Už zase. Eva, kedy budeš mať dieťa, kedy už konečne uvidíme tvoj príspevok do rodiny Kopeckých? Aj babka, inokedy taká diskrétna a zhovievavá, ma jemne tlačila k stene. „Evka, si moja najmilšia vnučka, veď vieš. Už ma na svete nečaká veľa pekného, ale tvoje dieťatko by som si v náručí veľmi rada popestovala. „Vzdychanie, slzičky – tak to mi ešte chýbalo! Tiež som si chcela povzdychnúť. Ach babi, keby si ty vedela... Nikdy sme si nemysleli, že by to mohol byť problém. Moja rodina sa vždy množila ako škrečkovia a Petrova tiež. Už môj dedo mal opačné starosti. Babka nám často rozprávala, že len sa na ňu pozrel a už chodila s bruškom. Neviem koľkokrát si ju tak prezeral, ale detí vychovali päť, medzi nimi aj moju mamu. Rodičia potom bez komplikácií splodili mňa a mojich dvoch bratov, ktorí už svoj dlh rodine splatili v podobe troch beťárov a jedného krásneho dievčatka. Môj muž má tri sestry.

Prvé problémy

„Pani Kopecká, ak plánujete rodinu, dlho nerozmýšľajte," povedal mi starý gynekológ hneď po vysokej škole. „Ste síce mladučká, ale máte hypoplastickú maternicu, prekonali ste niekoľko komplikovaných zápalov, myslím si, že vás čakajú vážnejšie problémy." Vyľakal ma, to áno, ale zase na druhej strane nepremýšľala som nad tým veľmi. „No dobre," povedal mi vtedy Peter, keď som mu tlmočila lekárove odporúčanie." Školu si skončila, ja mám vojnu za sebou, prečo by sme hneď nemohli mať dieťa? Aspoň si ho užijeme." Môj skvelý muž. Brali sme to ako srandu, veď čo môže byť krajšie ako sa s milovaným človekom pokúšať splodiť dieťa? Istý čas to vyzeralo ako zábava, potom sme to pomaly vypustili z hlavy. Zaujímavá práca, prvé cesty do zahraničia, nový byt, noví priatelia. Ani mi tak veľmi nevadilo, keď sa menštruácia ďalší mesiac objavila. Ale za päť rokov..... Detičky sa zrazu sypali zo všetkých strán . Začala som vážne rozmýšľať, čo ďalej. „Peter, asi by som sa mala začať liečiť, ten starý doktor mal pravdu. Niečo nie je v poriadku. „Evi, nepočkáme ešte? Veď ešte nie sme takí starí, nemáme ani tridsať." Ja viem, tieto protesty som čakala. Moja svokra mi opisovala anabázu s návštevou lekárskych ordinácií. Peter mal priam fóbiu z doktorov. Vedel, čo ho určite neminie. „Najskôr musíme vedieť, kto z nás má problém," povedali nám na klinike. Dva mesiace sme sa hádali, kým som ho donútila, aby si dal urobiť spermiogram. Bol v poriadku. „Hovoril som ti to, som zdravý, ako rybička a ty určite tiež." Videla som, že jeho mužská hrdosť náležito stúpla. „potrebujeme len viac času..."

Pre dieťa urobím všetko

Peter si nepripustil ďalšie pochybnosti. Zatiaľ mu dieťa veľmi nechýbalo, ale ja som vedela, že ten čas raz určite príde. Nechcela som to nechať dôjsť tak ďaleko. Nechala som sa podrobne vyšetriť. Výsledok ma až tak neprekvapil. „Abnormálna maternica, jeden vaječník nefunkčný, druhý len minimálne. Mladá dáma, nemá cenu dávať vám zbytočnú nádej." Doktorove oči skúšali odhadnúť, čo ešte vydržím. „Urobíme, čo bude v našich silách, ale počítajte s tým, že ak sa nestane zázrak, budete si musieť naplánovať život bez dieťaťa." Život bez dieťaťa? To je pre mňa to isté, ako žiadny život, totálna prázdnota. Ja dieťa budem mať! Táto myšlienka ma pohltila a nedokázala som sa sústrediť na nič iné. Nič iné už vlastne pre mňa ani nemalo zmysel. Rok, dva, tri, štyri... lekárske zásahy nasledovali jeden za druhým. Bolesť, nádej, sklamanie a opäť bolesť. Nekonečný začarovaný kruh. Čo ďalej? Psychoterapia, starostlivo plánované dovolenky vypočítané presne podľa menštruačného cyklu na dni s najväčšou pravdepodobnosťou otehotnenia, milovanie bez túžby. „Tak tu si vybavujem svoje nútené práce," ukazuje Peter akýmsi známym našu spálňu a ja sa v kuchyni rozplačem. Bože, ako ďaleko sme to došli? „Nie, ďalšie umelé oplodnenie neprichádza do úvahy, Evička, už sa ďalej netýrajte." Opäť doktorove oči, tentoraz plné únavy a smútku. „A čo iné sa ešte dá robiť?!" kričím na neho medzi slzami. Pokrčí ramenami. „Môžete uvažovať o adopcii."

Ondrejko

„Čo na tom, že ho sami nesplodíme? Jednoducho ho vychováme, bude to naše dieťa, pretože sa s ním budeme hrať, rozprávať mu rozprávky, v noci k nemu vstávať!" Peter chodí vzrušene po kuchyni a ja si zrazu uvedomujem, že nad tým musel dlho a často rozmýšľať. Berie ma za ruky. „Evi, zachráňme sa, zachráňme to, čo nám ešte zostáva!" Vôbec som netušila, že aj jeho duša je plná bolesti... A tak sa nám „narodil" Ondrejko. Naše vymodlené dieťatko sme si priviezli z kojeneckého ústavu vo veku necelých dvoch mesiacoch. Bol nádherný ako všetky bábätká a podarilo sa mu dokonale zmeniť

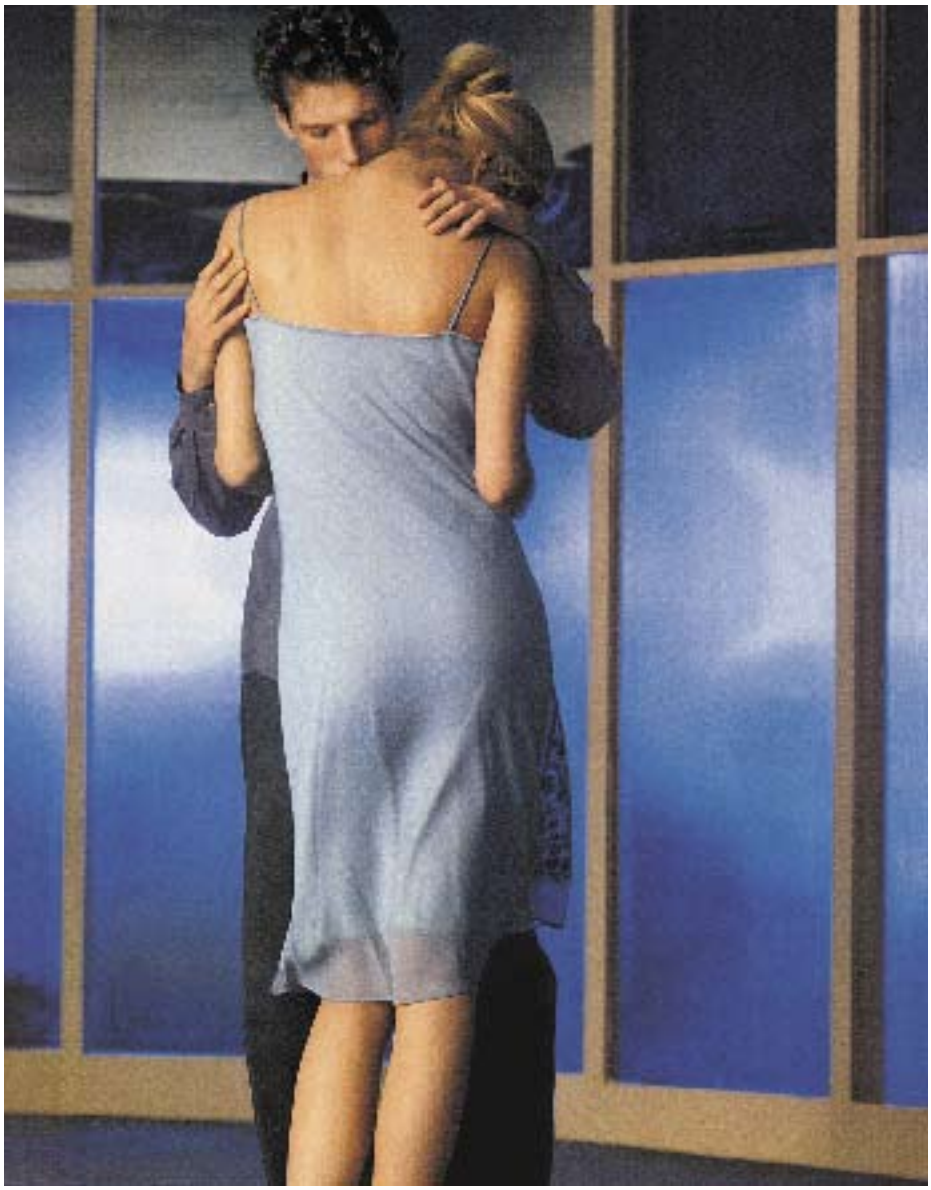
náš život. Konečne sme sa vzdali všetkých dopredu prehratých bojov a dovolili si byť naozaj šťastní. Nerozmýšľala som o tom, či som jeho skutočnou matkou, alebo nie. S láskou som hladkala jeho sladké, bacuľaté rúčky a každú noc som sa prebúdzala a v tichu načúvala, ako chlapček dýcha. Dom prevoňal harmanček a láska. Naše rodiny sa zachovali skvelo a Ondrejka prijali za svojho.

Niekoľko „smiešných" cvikov

„Pani Kopecká, pekne s Ondrejkom cvičíte, ale povedal vám už niekto, že chrbticu máte pokrútenú ako paragraf?" rentgenuje ma svojim odborným zrakom rehabilitačná sestra. S Ondrejkom chodíme na pravidelné cvičenie, aby sme zlepšili obmedzenú pohyblivosť jeho ľavej ručičky. „Takto som pokrivená už od puberty, na mne toho už veľa nenapravíte," vážim si jej záujem, ale neverím, že by mi mohla nejako pomôcť. „Viete, väčšina ľudí chrbticu podceňuje, pretože nevedia, čo všetko môže ovplyvniť. Ťažké migrény, tŕpnutie končatín, ochrnutie, obmedzenú funkciu rôznych vnútorných orgánov, u žien môže dokonca spôsobiť aj neplodnosť.... Do rána by ste tu sedela, kým by som všetko vymenovala," otáča ma naľavo, napravo, nechá ma urobiť zopár krokov. „Ondrejka položte sem na deku, ste posledná, naučím vás niekoľko jednoduchých cvikov. Nabudúce pridáme ďalšie, uvidíte, že sa vám uľaví." Naozaj to nebolo nič zložité. Desať nenáročných cvikov, každý zopakovať tridsaťkrát. Keď Ondrejko večer zaspal, príjemne som sa pri cvičení zrelaxovala. Cvičila som mesiac, dva, pol roka.... S Katkou, rehabilitačnou sestrou, sme sa spriatelili a ja som kedykoľvek mohla prísť pre radu či povzbudenie. Preto sa tú neuveriteľnú správu pochopiteľne dozvedela prvá.

Držte nám palce

Útulná reštaurácia plná našej rodiny. Babka, rodičia, tety, strýkovia, bratia, bratranci, sesternice, ich partneri a hlavne samé deti, deti a deti. Ako sa tak pozerám okolo, zase sme sa pekne rozrástli. „Tak už sa na chvíľu utíšte," cinká na pohár Peter, môj stále najmilovanejší muž. „Máme pre vás veľkú novinu," Oči všetkých sa k nám zvedavo obracajú. Ondrejko mi sedí na klíne a s láskou ma drží okolo krku. „O päť mesiacov bude mať Ondrejko sestričku. Držte nám palce, nech všetko dobre dopadne." Peter ma bozkáva a všetci Kopeckí spustia hurónsky pokrik. Tí najbližší ma objímajú a ja, dojatá a šťastná, hladím rukou svoje malé, takmer ešte nebadateľné bruško. Ukrýva poklad, ktorý je zo všetkých pokladov na svete tým najcennejším.



Slovo odborníka

KEĎ DIEŤA NEPRICHÁDZA

MUDR. Vladimír Predmerský

Myslím, že by sme nikdy nepsočítali, koľko rodín prežilo tú hlbkú tragédiu. Zistenie a následne lekárske potvrdenie nemožnosti otehotnieť už oplakalo veľa žien. Strata plodnosti predsta vuje aj krízu zo straty rodičovstva. Aj ona človeka hlboko zasiahne a vytrhne z obvyklého kolobehu života. Podobne, ako je to popísané v Evinom príbehu, v kríze sa neocitá len žena, ktorá má problémy s otehotnením, ale spolu s ňou sa dostávajp do svojej vlastnej, špecifickej krízy aj blízky ľudia v jej okolí – manžel, rodičia, babička. Evin príbeh nás oboznamuje s jej najintímnejšími pocitmi. Podobajú sa pocitom, ktoré má človek po zistení, že prekonáva závažné ochorenie. Aj tu ako prvá nastáva fáza, kedy ako Eva svoje ochorenie nevníma, nechce „to" prijať. Problém odsúva, akoby ho vypúšťa z hlavy. Všetko sa začína diať akosi rozumne, bez veľkých emócií. Emócie sú odštepené. Neskôr však takí ľudia vôbec nevedia, čo sa v tejto fázi dohodlo, cítia sa celou situáciou zaskočení. Po fízi popretia – „to nemôže byť pravda" – prepuká chaotická reakcia. U Evy lekár potvrdzuje jednostrannú neplodnosť. V tomto období je ochotmná podniknúť čokoľvek vrátane najrôznejších lekráskych zákrokov, psychoterapiu, starostlivé plánovanie kúpeľných pobytov, život podľa menštruačných cyklov, milovanie bez túžby. Prechod z fázy chaotických reakcií do ˇ/dalšej etapy, do hľadania a naliezania, dokončil peter svojim proemysleným návrhom o adopcii. Tak sa mu podarilo oboch zachrániť, ukľudniť a spevniť ich vzájomnosť a tiež spolužitie so širšou rodinou. Príbeh sa končí tak trochu ako rozprávka. Kúzelnou babičkou, splniacou želania sa stala Katka, rehabilitačná sestra so svojimi zázračnými cvikmi.

Krehká krása orchideí

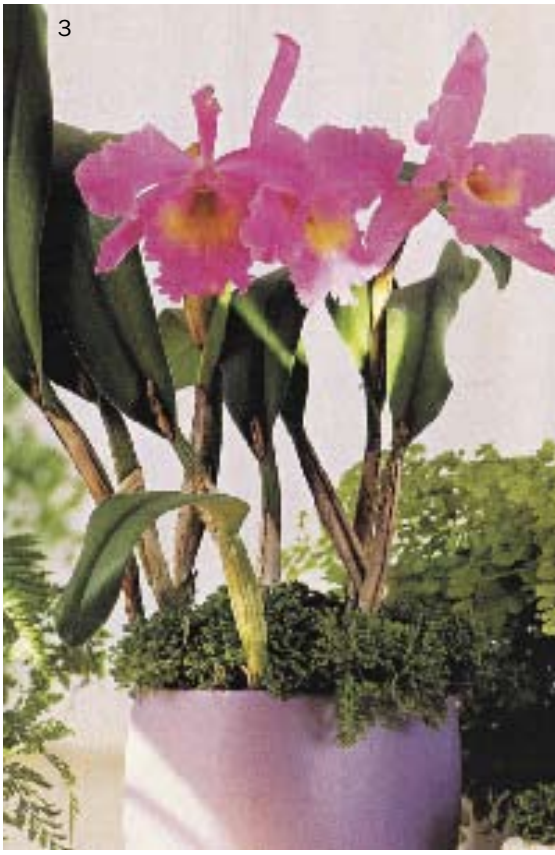
Za ich pôvabom nemusíte chodiť len do skleníkov v botanických záhradách. Veľa z viac ako päť tisíc druhov orchidei nádherne kvitne aj v byte. Vnesú do neho tajomstvo a niektoré exotické vône.

Atraktívny strevičník (Paphiopeditum) patrí medzi pestovateľsky najmenej náročné orchidei a kvitne aj na tmavom mieste.

VIETE AKO ARANŽOVAŤ ORCHIDEJE?

1. Z kvetináčoch kvitnúcich orchidei môžeme vytvoriť pôsobivé zátišie. Pripravíme si rôzne druhy týchto rastlín v nízkych kvetináčoch, štvorce juty a špajdle so špicatými koncami. Kvetináč zavinieme do juty.

2. Látku zošpendlíme pomocou špajdlí tak, aby ich konce zostali viditeľné a kvetináč ozdobte povrázkom.



1. Krásky z rodu Phalenopsis majú radi teplo a krásne vyniknú, ak sú v skupinách.

2. Miltonia miluje (ako všetky orchidee) rosenie. Za trochu starostlivosti nás odmenia bohatý mi kvetmi, ktoré sa podobajú cigánkam.

3. Charakteristickým znakom strapatých orchidei z rodu Cattleya sú veľké kvety. Dekoratívny mach udržuje vlhkosť.

SPOJILI **OBÝVAČKU** S **KUCHYŇOU**

Helga Menkeová
Foto: **Vladimír Vavrek**

Preto základná požiadavka na projektanta rekonštrukcie ich bytu znela: vytvoriť čo najväčší prepojený denný priestor, kde by manželia s dvomi dospelými synmi spolu sedávali, stolovali a viedli rozhovory. Ďalej chceli presvetliť tmavý priestor centrálne umiestnenej chodby a zmeniť dispozíciu kúpeľne.

Za mesiac hotovo

Robotníci zo stavebnej firmy pracovali rýchlo, presne a za mesiac bola nová podoba bytu hotová. V pôvodne tmavej chodbe položili svetlé dlažby a vymaľovali ju na bielo. Podlahu vo všetkých miestnostiach okrem vstupu, kúpeľne, WC a kuchyne tvorí laminátové drevo. Priestor kúpeľne zväčšili na úkor malej príručnej komory. Umiestnili v nej novú vaňu, umývadlo zabudovali do murovaného pultu. Pračku oddelili od elegantnej časti s umývadlami symbolickou priečkou. V miestnosti položili biely a tmavozelený obklad. V celom byte povymieňali všetky interiérové dvere aj s rámami. Do predsiene a spálne umiestnili vstavané skrine, ktoré vyriešili problém s úložným priestorom. Najdôležitejšou časťou rekonštrukcie bolo zrušenie samostatnej kuchyne a obývačky s vlastnými vstupmi a vytvorenie otvorenej prepojenej dennej zóny s kuchynskou pracovnou zónou, jedálňou a spoločenskou časťou. Vstup do miestnosti zostal bez dverí, priamo komunikuje so zvyškom bytu. Všetky tieto úpravy ich pred štyrmi rokmi stáli približne 600 000 Sk.

ISLAND očami Márie Machovej

Navštíviť Island určite nepatrí k typom na horúcu letnú dovolenku, ale má to iné čaro. Už príchod bol nezvyčajný, pretože okolo druhej hodiny v noci vidieť slnko na oblohe - to sa u nás nevidí a tak biele noci nás sprevádzali celý týždeň. Na naše prekvapenie, vôbec nás tento úkaz nerušil v spánku, naopak.

Samotný Island je prekrásny, s neuveriteľne čistým ovzduším ale aj čistotou všade okolo vás. Určite na tom má zásluhu owbrovské geotermálne bohatstvo, kedy teplá voda – často okolo 300 stupňov C – sa využíva na výrobu elektrickej energie, kúrenie domácností a inštitúcií, vykurovanie obrovského množstva skleníkov, teplú vodu, ale aj na kúpanie v nespočetných bazénoch, či umelo alebo prírodne vytvorených lagúnach.

Kúpať sa v takej Modrej lagúne, ktorá je snáď najznámejšia, je zážitkom – nielen pre dokonalú organizáciu starostlivosti o návštevníka na každom jeho kroku – ale aj možnosťami priamo z lagúny vojsť do pary, sauny ,či do rôznych tajomne vyzerajúcich jaskyniek, natrieť si tvár či ostatné telo usadenými minerálmi, ktoré vraj majú výborné účinky na pleť a slúžia na výrobu mnohých kozmetických prípravkov.

O čistotu a krásne prostredie sa starajú však aj samotní Islanďania a výsledkom je obrovské množstvo kvetín vo všetkých mestách a dedinách, ktoré sme navštívili, nádherné trávniky, ktoré sa vyrovnajú tým anglickým a nikde žiadne smetisko.

Island – to je aj, či predovšetkým, sopečná láva rozhodená po krajine na rôzne spôsoby. Niekde sila sopky doslova posiala obrovské územie balvanmi, inde má podobu našej „škváry“, niekde je porastená machom, inde sa snaží preraziť iný druh zelene.

Úplne šokom však pre mňa bolo, keď uprostred takéhoto lávoviska nájdete nádherné golfové ihrisko. Mimochodom, na Islande je vraj okolo 180 golfových ihrísk a tak vidieť množstvo domácich aj turistov s golfovým „nádobíčkom“ nie je nič zvláštne.

Úplne iným zážitkom je morské safary, čo znamená že spolu s ďalšími asi päťdesiatimi pasažiermi krásnej lode sa vyberiete na morskú púť za veľrybami a delfínmi. Mali sme to šťastie, že sme ich naozaj videli a bolo úžasné pozorovať v tom nesmierne studenom oceáne šantiť delfíny a majestnátne sa prevaliť

veľrybu. Menej úžasné pre mnohých pasažieroch bolo rozbúrené more a ešte rozbúrenejší žalúdok. Posádka však všetko opäť bravúrne zvládla a bola pripravená na všetky možnosti.

Zážitkov bolo oveľa viac – ľadovce, vodopády, pozorovanie papagájov, či iných zaujímavých vtákov, nádherné kone, miesto najstaršieho parlamentu na svete, hájik kde bývalá prezidentka vodila návštevy, ktoré zasadili svoj vlastný strom ..... O jednom sa však musím zmieniť osobitne a to je kuchyňa. Kto miluje ryby na všetky možné spôsoby, ten si ju nemôže vynachváliť. Aj menej skúsený gurmán musel pochopiť, že jeho ryba na tanieri ešte pred pár hodinami bola v oceáne, alebo v niektorej z prekrásnych riek ostrova. A k tomu kopce šalátov, no skrátka úžasné. Na druhej strane boli úžasné aj ceny!!! Island je snáď najdrahšou krajinou Európy a dá peňaženke zabrať a to nielen cudzincom, ale aj domácim, z ktorých väčšina má aj druhé zamestnanie.

Životná úroveň je však vysoká, vidieť a cítiť to na každom kroku. Islanďania sú nielen pracovití, majúci radi svoju krajinu, ale aj nesmierne srdeční. Mladí aj starí – všetci hovoria anglicky, mnohí nemecky, takže dohovoriť sa nie je až taký problém. A možno aj to je dôvod, že ľudia sem radi chodia a že cestovný ruch je popri rybolove skutočným ťahúňom ekonomiky.

Nechcem povedať, že raritou, ale pre mňa bolo veľkým prekvapením množstvo tehotných žien, ktoré som všade stretávala. V našich uliciach sme si na takýto pohľad pomaly odvykli. Na Islande nie je žiadnou zvláštnosťou mnohopočetná rodina. Islandská vláda má určite dobrú populačnú politiku. Obchody sú plné krásneho detského oblečenia, ktoré rodičia môžu svojim deťom kúpiť. Island je pravdepodobne jedinou krajinou v Európe, kde sa rodí viacej detí, ako zomiera.

Islanďania majú veľmi vysokú životnú úroveň, ale musím povedať, že tvrdo pracujú. Väčšina ľudí tu má aj druhé zamestnanie. Takže ak to zhrniem, bol to týždeň zážitkov aj poučení a také dovolenky mám najradšej.

Mária Machová

PODNIKAŤ sa oplatí

RECEPT NA ÚSPECH MÁRII MAJERSKEJ

My ženy sa nedáme len tak ľahko obalamutiť a sme o niečo rozvážnejšie, opatrnejšie ako muži. Čo však nám, ženám, nemožno uprieť, je akási plachosť. Mnohé z nás by aj chceli podnikať, no bojíme sa neúspechu. Som presvedčená, že príbeh Ing. Márie Majerskej povzbudí tých, čo ešte váhajú. Na prvý pohľad pôsobí Mária krehko, jemne, až zraniteľne. V skutočnosti je to však žena, ktorá nekompromisne ide za svojím cieľom. Je majiteľkou firmy ANEX, ktorá vyrába čistiace, pracie a kozmetické prostriedky. Mimoriadne cenné však je, že začínala na zelenej lúke, teda od piky.

„Po štúdiách som pracovala ako vývojárka a technologička vo fabrike na výrobu chemických prípravkov," rozprávala mi Mária. „Ako to už tesne po roku 1989 bolo, vznikali nové spoločnosti a aj mne ponúkla zamestnanie firma, ktorá sa chystala spustiť konkurenčnú výrobu. Veľmi sa mi páčili ponúknuté pracovné podmienky. Sľúbili mi totiž, že budem mať možnosť slobodného rozletu. Sama budem rozhodovať, čo vyvíjať, čo zaradiť do výroby a podobne. Sloboda rozhodovania a možnosť uplatnenia mojich návrhov ma zlákala. Dala som výpoveď vo firme, kde som pracovala, ale milí podnikatelia si to o dva mesiace rozmysleli, svoj zámer zrušili a ja som zostala na ulici. Nechcela som sa už vracať do firmy, z ktorej som odišla. Vtedy môj manžel povzbudil moje ambície a hovorí: „Si hodená do vody, tak musíš plávať". Jednoducho, on bol ten, ktorý ma donútil začať. Veril mojim schopnostiam a tak sme sa dohodli, že začnem napriek tomu, že manžel už podnikal v inej oblasti. Dôveroval mi. Prenajala som si neveľké laboratórium, v ktorom som skúšala, vymýšľala, kombinovala a po roku som už mala prvé tri hotové výrobky. V bývalom trnavskom cukrovare som si prenajala miestnosť a v prvej polovici roku 1992 som pokračovala vo výrobe. Manžel mi pomáhal najmä cez soboty a nedele a dokonca miešal moje zostavy. Verila som svojim schopnostiam, vierohodne som presviedčala podniky o kvalite mojich výrobkov a dali mi šancu.

Získať si odberateľov bolo to najťažšie, ale podarilo sa. Našli sa podniky, čo prejavili záujem o väčšie množstvo ponúkaných výrobkov, tak som si prenajala väčšie priestory. Našla som ich v Malženiciach, v dedinke neďaleko Trnavy. Tam som budovu zrekonštruovala pre prevádzku mojej firmy ANEX.

Prijala som prvých troch zamestnancov. Osem rokov som budovu mala v prenájme, ale potom sme priestory s pomocou programu Phare odkúpili.

Vyrábame čistiace, pracie a kozmetické prostriedky, všetky v tekutom stave. Náš tovar si objednávajú hotely, reštaurácie, priemyselné podniky, nemocnice, obchodné firmy... Samozrejme, že konkurencia nespí. Je veľká, no aj ona ma poháňa vylepšovať už existujúce prípravky a vyvíjať ďalšie, ktoré na trhu ešte chýbajú.

Našou špecialitou je vývoj a výroba čističov pre konkrétneho zákazníka. S ním ich aj testujeme a receptúru dolaďujeme podľa jeho požiadaviek. Záleží na type povrchu, pre ktorý je daný prípravok určený. Takisto vieme zákazníkovi prispôsobiť aj veľkosť balenia a napríklad hotelom sme schopní vyhovieť aj vôňou prípravkov. Naše výrobky jednoducho spĺňajú konkrétne potreby zákazníkov. Skrátka – vyrábame ich na mieru."

Mária mi prezradila, že má päťdesiat, manžela a dve dnes už dospelé deti. Dcéra študuje vo Francúzsku a syn v Budapešti. Kým ešte chodili na gymnázium, domácnosti sa venovala viac ako teraz. Varila každý deň. Dnes sa so synom stretávajú iba cez víkend a dcéra príde domov dvakrát do roka. Manžel sa venuje svojmu podnikaniu, vie, „o čom to je", takže toleruje, keď niekedy nie je všetko tak, ako by chceli. Čím ďalej, tým viac sa venuje svojej firme, zveľaďuje ju. Neustále číta odborné časopisy, aby nezaostala za novými vynálezmi v jej oblasti.

„Môj psychický relax je vždy spojený s fyzickým úletom z firmy. Vtedy s manželom odcestujeme a navštevujeme nové miesta, ktoré nás niečím zaujali." – prezradila mi Mária. „Radi sa vraciame na francúzsku riviéru, no mimoriadne ma zaujali Dubaj a Čína. Dokonalý odpočinok a pohodu však nachádzam v našej záhrade. Tam som obklopená zeleňou a rozmanitými kvetmi, ktoré sú balzamom na moju dušu. Zaujímajú ma zauzlené situácie, čo mi v plnej miere poskytuje čítanie detektívok.

Úspechy v mojom podnikaní podporuje príjemná atmosféra domova i firmy. Harmonická súhra s manželom a radosť z úspechov mojich detí mi dodávajú istotu, že kráčam po správnej ceste. Som trpezlivá a dôsledná, no rovnako ako od seba, tak aj od iných vyžadujem dodržiavanie sľubov a predovšetkým slušné správanie."

Ženám, ktoré sa rozhodujú podnikať radí, ako nájsť odvahu, ale predovšetkým im odporúča, aby verili svojim silám, vedomostiam a schopnostiam.

„Nie je to ľahká cesta, ale oplatí sa," hovorí Mária.

Príklad tejto múdrej a mimoriadne nežnej ženy je skutočne obdivuhodný. Nečudujem sa, že medzi jej obľúbené kvety patrí orchidea a begónia. Obe predstavujú pokoj, krásu, čistotu a dokonalosť a ja si k týmto nádherným kvetom dovolím prirovnať aj inžinierku Máriu Majerskú z Malženíc.

Spracované podľa knihy Letenka za hviezdami od Kamily Strelkovej. Objednať si ju môžete na adrese kaystrelka@aol.com

Ľahšie sporiť a mať istotu

ING Konto je vynikajúca forma, ako sporiť ľahko, efektívne a veľmi pohodlne.

O priamom sporení sa nám pred pár rokmi mohlo iba snívať. Ľudia, ktorí už využívajú výhody tejto modernej formy sporenia vedia, v čom sú jej hlavné výhody a aký je rozdiel medzi normálnym účtom, termínovaným vkladom a sporiacim účtom. O najdôležitejších otázkach, ktoré vám pomôžu zhodnocovať vaše peniaze s ľahkosťou a istotou hovoríme s uznávaným odborníkom, manažérom priamej distribúcie ING ČR a SR, Liborom Vaníčkom.

Obľúbenosť priameho sporenia rastie. Môžete nám v kocke povedať, čím si získava priame sporenie takú vysokú popularitu ?

Jednoduchosťou a rýchlosťou, dostupnosťou a flexibilitou. Peniaze sporíte, výhodne sa úročia, no v prípade potreby k nim máte stály prístup. Jednoduchosť sprevádza priame sporenie od začiatku až do konca.

Na čo by mal človek klásť najväčší dôraz na začiatku ?

Na začiatku je dôležité zveriť sa do rúk skutočným odborníkom na priame sporenie s tradíciou a medzinárodnými skúsenosťami. ING je svetová značka, ktorá v oblasti financií vždy prinášala efektívne a objavné riešenia. V mnohých smeroch udávala a aj udáva smerovanie celého finančného sektora. Už od roku 1845, kam až siahajú holandské korene dnešnej nadnárodnej spoločnosti ING, sme prinášali ľuďom finančné riešenia, ktoré nielenže práve potrebovali, ale ktoré v mnohom predbiehali ich očakávania. Myšlienka priameho sporenia sa, ako mnohé iné myšlienky o zhodnocovaní peňazí a zveľaďovaní majetku, zrodila práve v Holandsku. Keby existovali patenty aj v oblasti finančníctva, tak patent na priame sporenie by patril práve ING.

To je veľmi zaujímavé! Dá sa teda povedať, že v súčasnosti existujúce formy priameho sporenia vlastne kopírujú váš model?

Na túto otázku najlepšie odpoviem krátkym cestovaním v čase. Už v roku 1970 mohli holandskí klienti využívať telefonický servis. A to bolo pred vyše 40 rokmi! Začiatkom 90. rokov vznikla štúdia, ktorá sa zaoberala zavedením priamych bankových služieb v rozvinutých krajinách a už v roku 1997 začala svoju činnosť prvá obchodná jednotka pre ING Direct v Kanade. V Európe sa priama forma ako prvá zaviedla v Španielsku v roku 1999. Keďže je táto forma skutočne mimoriadne efektívna, jednoduchá a spoľahlivá, začalo ju využívať veľké množstvo klientov a v roku 2007 sa ING stalo najväčším poskytovateľom služieb priameho sporenia na celom svete.

Myslíte si, že ľudia na Slovensku sú pripravení na priame sporenie a ING Konto?

Samozrejme! Rastie ekonomika aj úrokové sadzby, telefonické pokrytie je vysoké a prístup a využívanie internetu tiež rýchlo rastie. Ľudia na Slovensku poznajú hodnotu peňazí a chcú ich čo najlepšie zúročiť. ING Konto je vynikajúca forma, ako sporiť ľahko, efektívne a veľmi pohodlne.

V čom sú rozdiely medzi normálnym účtom, termínovaným vkladom a sporiacim účtom ING Konto?

V čom je ING Konto výhodnejšie ? Na bežnom účte sa peniaze takmer nezhodnocujú, úroky sú veľmi nízke a poplatky naopak, vysoké. Termínovaný vklad má stanovenú výpovednú lehotu, takže peniaze nemáte k dispozícii, keď ich práve potrebujete. Sporiaci účet ING Konto sa od oboch predchádzajúcich foriem líši vysokým úročením každej vloženej koruny, pričom v prípade potreby sú vám peniaze kedykoľvek k dispozícii. Zriadenie účtu ING Konto nevyžaduje žiadnu námahu, je pohodlné a praktické.

Čo to konkrétne znamená? Kto a ako si môže ING Konto otvoriť, ako sa obsluhuje a aká je jeho bezpečnosť ?

Znamená to, že celý proces pri zriaďovaní aj obsluhovaní účtu poskytuje klientovi maximálne pohodlie a možnosť vybrať si to, čo mu najväčšmi vyhovuje.

ING Konto si môže založiť občan nad 18 rokov, ktorý má niekde založený „normálny“, teda nesporiaci účet. Založenie či otvorenie je naozaj jednoduché, nemusíte nikam chodiť. ING Konto si môžete otvoriť cez internet - stačí kliknúť na webovú stránku, zatelefonovať na telefónnom čísle 0850 111 464 od pondelka do piatka od 7 : 00 do 22 : 00 alebo cez víkend od 9 : 00 do 21 : 00. Žiadosť o zriadenie sporiaceho účtu ING Konto môžu klienti posielať aj poštou. Ak si klient chce sporiaci účet založiť osobne, poradia mu skúsení, profesionálne vyškolení poradcovia. K sporiacemu účtu ING Konto má klient vždy pohodlný prístup prostredníctvom internetového bankovníctva, telefónu (cez Kontaktné centrum ING).

Takto si môže klient s ľahkosťou vybavovať všetky svoje prevody peňazí a kontrolovať stav účtu. Vkladať peňažné prostriedky na sporiaci účet je možné bankovým prevodom z akéhokoľvek korunového účtu vedeného v banke v Slovenskej republike. Bezpečnosť sporiaceho účtu je mimoriadne vysoká. Zabezpečovacie prvky sú založené na medzinárodne osvedčených riešeniach.

Aké sú doterajšie skúsenosti so sporiacim účtom ING Konto v SR? Dá sa to porovnať s ČR?

Slovensko odštartovalo skutočne nad očakávania. V ČR je náš sporiaci účet taktiež nadštandardne obľúbený. Na Slovensku však veľmi pozitívne hodnotíme najmä fakt, že ľudia starostlivo zvažujú všetky výhody, dôverujú tradícii a dlhoročným medzinárodným skúsenostiam a riadia sa zdravým rozumom. V súčasnej rýchlej dobe chcú šetriť nielen peniaze, ale aj čas, čím sa hodnota vložených peňazí na ING Konto ešte viac znásobuje...

www.ingkonto.sk
Telefonický kontakt: 0850 111 464

(KD)

KUBÍK
KUBÍK
play
BEZ SYNTETICKÝCH FARBIV A KONZERVAČNÝCH LÁTOK
TOP ASEPTIC
PODAJ ĎALEJ!
Nápoje Kubík sú vyrobené pomocou technológie TOP Aseptic, pri ktorej nie sú použité žiadne konzervačné látky ani umelé farbivá. Všetky nápoje Kubík sú sýte bez pridania sacharózy. Pre vylepšenie nápojov Kubík je použitý výlučne glukóza-fruktózový sirup. Glukóza a fruktóza predstavujú jednoduché, pre telo ľahko spracovateľné formy cukrov, ktoré sa v prirodzenej forme nachádzajú v ovoci a zelenine.
Kubík - zdravá energia!
www.mackokubik.sk