praktický mesačník pre celú rodinu máj / květen 2008 ročník XVIII cena 20 Sk/Kč 5

RODINA
deti móda

Andrea Cocherová – Žena roka 2007
s dcérkami Ivankou a Terezkou

Chutné jarné recepty

Radíme rodičom

Inšpirácia z podkrovného bytu

ISSN 1336-0493

„Na deň matiek zlepšíme Vám náladu: zaplatíme za Vás časť zájazdu“

Zadarmo letiskové poplatky alebo dopravu autobusom na májové a júnové termíny pre mamičky a deticky do 15 r., zľava platí od 11.5. do 17.5.2008

Hechter slovakia

Žiadajte bezplatne katalóg letných dovoleniek 2008.

Do Turecka dieťa zadarmo !

RODOS

od 5.6., 8 dní

Hotel***+, All inclusiv, dosp.: ~~13.990,-~~ 11.990,-

Hotel***, polpenzia, dosp.: ~~14.990,-~~ 12.990,-

Až 2x dieťa, na prístelka od 6.990,-

od 10.6., 11 dní

Apartmán***, ~~12.590,-~~ 10.590,-

Hotel***, All inclusiv, dosp.: ~~24.990,-~~ 20.990,-

Až 2x dieťa, prístelka od 6.990,-

GRÉCKO

od 4.6., 12 dní

Apartmán***, ~~4.880,-~~ 3.490,-

Prístelka 2.490,- dieťa 1.590,-

od 4.6., 9 dní

Apartmán***, ~~6.990,-~~ 4.990,-

Hotel***, polpenzia, dosp.: ~~7.990,-~~ 6.490,-

Až 2x dieťa, prístelka od 3.490,-

od 12.6., 8 dní

Apartmán***, ~~8.690,-~~ 7.490,-

Hotel***+, polpenzia, dosp.: ~~14.990,-~~ 11.990,-

Až 2x dieťa, prístelka len za 4.990,-

KRÉTA

od 9.6., 11 dní

Hotel***, polpenzia, dosp.: ~~14.990,-~~ 11.990,-

Hotel***+, All inclusiv, dosp.: ~~18.990,-~~ 15.990,-

Až 2x dieťa, prístelka od 6.990,-

TURECKO

od 6.6., 12 dní

Hotel***, polpenzia, dosp.: ~~12.990,-~~ 9.990,-

Hotel****, All inclusiv, dosp.: ~~17.990,-~~ 14.390,-

1. DIEŤA, prístelka úplne ZDARMA

BULHARSKO

od 9.6., 11 dní

Apartmán****, ~~5.390,-~~ 3.990,-

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

Dieťa, prístelka 2.590,-

od 14.6., 8 dní

Hotel***+, raňajky, dosp. ~~9590,-~~ 7.990,-

Dieťa, prístelka 4.990,-

od 15.6., 12 dní

Hotel***, raňajky, dosp. ~~8990,-~~ 6.990,-

Hotel****, polpenzia, dosp. ~~14990,-~~ 11.990,-

Dieťa, prístelka 4.990,-

od 16.6., 12 dní

Apartmán***, ~~5580,-~~ 3.990,-

prístelka 1.990,-

CHORVÁTSKO

od 13.6., 12 dní

Penzión***, polpenzia - Makarski ~~9580,-~~ 7.990,-

Dieťa, prístelka od 2.990,-

SICÍLIA

od 20.6., 8 dní

Hotel***, polpenzia, dosp. ~~17990,-~~ 14990,-

Hotel****, polpenzia, dosp.: ~~20690,-~~ 17690,-

Dieťa, prístelka od 4.990,-

V cenách je zahrnutá zľava za skorý nákup 10%, v cenách nie sú zahrnuté povinné príplatky ako servisné 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 033/551 48 77, 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

Lýdia Eckardt opäť excelovala

Už vyše desať rokov patrí medzi najvýraznejšie osobnosti slovenskej módnej tvorby. Ak máte to šťastie a môžete byť na niektorej z veľkolepých módnych prehliadok uvedomíte si, že by ste chceli takmer každý predvádzaný model mať vo svojom šatníku. To je znak, že hlavným motívom jej tvorby je konkrétny človek, že jej modely nie sú len inšpiratívne, ale hlavne nositeľné. Ako sama vraví, to čo robí, chce odovzdať hlavne slovenským ženám. Najdôležitejší je výber kvalitného materiálu a potom dobrý strih. Ako sama vraví: „Možno som mala v živote aj šťastie, ale bežala som mu oproti. Ak by som sedela doma a čakala, že úspech príde cez otvorené okná, nebola by som ta, kde som dnes."

Čas na intímny rozhovor – vyskytujú sa vo vašej rodine niektoré choroby?

Známa herečka **Kamila Magálová** nám povedala, že verí na genetiku. Veď svojmu mladistvému vzhľadu vďačí predovšetkým génom, ktoré zdedila po svojej mame. Samozrejme že všetko nenecháva len na prírodu. Tvrdí, že všetky choroby vznikajú z psychiky. Veľa času venuje športu - v poslednom čase je to predovšetkým golf, ktorý je veľmi uvoľňujúci a určite blahodárne pôsobí na telo. Okrem toho každé ráno cvičí tibeťanov a to jej vraj úplne stačí. To je na dobíjanie energie, vraj aj na omladzovanie a je to aj zdravé, pretože tým naťahovaním sa orgány usmernia tam, kde majú byť. Ale nezabúda ani na kone, ktoré miluje od malička. Túto lásku po nej zdedila aj jej dcéra Danka.

10 otázok dcéry pre matku

Viaceré choroby sú dedičné a keď i nich vieme, môžeme im predísť. Mnohé zdravotné ťažkosti – migrénu či bolestivú menštruáciu – mala vaša mama i stará mama. Stačí sa s tým iba zmieriť? Porozprávajte sa s mamou! Spolu možno nájdete spôsob prevencie.

1. Menštruačné bolesti

Ak vás trápia pravidelne niekoľko rokov a nepomáhajú žiadne utišujúce lieky, problém bude zrejme vážnejší. Radšej navštívte lekára. Príčinou môže byť napríklad zhrubnutá stena maternice alebo iné vrodené deformácie. Dočasne môže v tomto prípade pomôcť antikoncepcia. Ak sa problém nerieši, hrozí, že sa začnú tvoriť myómy, alebo sliznica prerastie až do vajcovodov.

2. Zhubné nádory

Presvedčte sa, či vašej mame alebo niekomu z blízkych príbuzných neobjavili zhubný nádor. Ak áno, dôležité je, ktorý orgán táto choroba postihla. Aj keď žiadne príznaky nepociťujete, nepodceňujte prevenciu. Pravidelne absolvujte lekárske prehliadky u gynekológa i internistu, nevynechajte mamografické vyšetrenie. Nezabudnite, že kritický vek, keď sa zhubné nádory zvyčajne objavujú, je štyridsiatka.

3. Vrásky

Aj za to, kedy a kde sa zjavia môže genetika. Samozrejme vrásky súvisia aj s typom pokožky a so spôsobom života. Ak však máte rovnakú pleť ako vaša mama, je veľmi pravdepodobné, že v rovnakom období sa objavia aj vrásky. Ak ich chcete zmierniť, prípadne ich tvorbu oddialiť, používajte kvalitné kozmetické prípravky, ktoré pleti dodajú potrebné výživné látky. Poraďte sa s kozmetičkou alebo dermatologičkou.

4. Studené ruky a nohy

Nejde o dedičnú dispozíciu. Príčinou bývajú poruchy v periférnom cievnom systéme, ktorým dostatočne neprúdi krv. Ženy sa s týmto problémom stretávajú častejšie než muži, čo súvisí s tým, že majú citlivejšie receptory. Nejde o vážne ochorenie, ktoré by si vyžadovalo špeciálnu liečbu. Vyhýbajte sa však fajčeniu a častému používaniu liekov proti bolesti. Zužujú cievy a vy ich, naopak, potrebujete rozšíriť.

5. Depresie

Nie sú dedičné, získame ich predovšetkým v prostredí, v ktorom žijeme a vďaka životnému štýlu, ktorý vedieme. Preto sa treba podľa možnosti vyhýbať stresom, viac času venovať pohybu a koníčkom. Jednoducho – myslieť viac na seba a trochu sa aj rozmaznávať. Nezabudnite, že pri depresiách by ani v zdravej, vyváženej strave nemali chýbať tuky.

6. Fľaky a vyrážky

Sú veľmi individuálnou záležitosťou. Ak ich nespôsobili nové kozmetické prípravky alebo jednorázovo nejaké jedlo a ak sú navyše spojené s nádchou, so slzením a svrbením pokožky, ide s najväčšou pravdepodobnosťou o alergiu. Navštívte lekára a požiadajte ho o alergologické testovanie. Príčinou môže byť aj domáce zvieratko.

7. Nespavosť

Najčastejšie sa s ňou stretávame medzi 35. a 50. rokom života. Na príčine nie je genetika, ale prepracovanosť, prílišné psychické zaťaženie organizmu, ale aj nadmerná fyzická únava. Čo pomáha? Predovšetkým pravidelnosť. Choďte spať a vstávajte podľa možnosti v rovnakom čase. Nespite počas dňa. Pred spaním nepite kávu, ale ani zelený či čierny čaj. Nelíhajte si hladná, no ani príliš najedená. Rozhodne nezaspávajte pri pustenom televízore ani pri hudbe. V posteli si nečítajte a už vôbec nepracujte. Ak sa vám podarí nájsť si pred spaním ustálené rituály, nespavosť určite zaženiete.

8. Migréna

Trpia ňou viac ženy a tiež patrí k dedičným chorobám. Objavuje sa, keď sa zúžené cievy náhle rozšíria. Vtedy sa organizmus potrebuje uvoľniť, neodporúča sa podávať žiadne povzbudzujúce látky. Čokoláda, pár dúškov červeného vína či oriešky, ale vlastne všetky potraviny, ktoré obsahujú aminokyseliny, môžu migrénu spustiť.

9. Skorá menopauza

Ak vám hrozí už okolo štyridsiatky, určite to súvisí s genetickou dispozíciou. Keď si plánujete neskoršie tehotenstvo, mali by ste vedieť, kedy sa menopauza prejavila u vašej matky. Posunúť ju do istej miery môže aj hormonálna liečba. O jej nasadení sa však poraďte s gynekológom.

10. Nižšia postava

Je to prirodzený jav, pretože po menopauze náš organizmus pociťuje dificit estrogénu (ženského hormónu). Od neho závisí dostatočná mineralizácia kostí. Ak je ho málo, kosti začínajú rednúť a postava sa opticky scvrkáva. Ako prevencia sa odporúča kalcium v prírodnej i tabletkovej forme, cvičenie, ale aj liečba, ktorú musí odporučiť lekár.

Nepodceňujte prevenciu

- Raz za tri mesiace si urobte samovyšetrovanie prsníkov. Aj pri menšom podozrení na akúkoľvek zmenu navštívte lekára.
- Po tridsiatke absolvujte každé dva roky sonografické vyšetrenie.
- Raz za rok choďte na gynekologickú a internú prehliadku.
- Po štyridsiatke je potrebné mamografické vyšetrenie aspoň v dvojročných intervaloch.
- Pravidelne (minimálne raz za dva roky) absolvujte kolopsiu. Slovensko je vo výskyte rakoviny hrubého čreva na poprednom mieste v Európe.

*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

RODINA A DETI

Sám doma

Veľa rodičov z rôznych dôvodov trávi veľa času mimo domova. Je pre nich veľmi ťažké nájsť niekoho vhodného, kto by deti spoľahlivo postrážil. Táto služba totiž môže byť aj veľmi drahá, takže zaťaží rodinný rozpočet. Čo s tým?

V podstate nie je možné stanoviť vekovú hranicu, ktorú by odborníci odporúčali ako vhodnú preto, že to deti zvládnu doma samé a bez pohromy. Závisí to od individuálneho vývoja a vyspelosti dieťaťa, na schopnosti vyrovnať sa a zvládnuť vlastnú bezpečnosť a pocity šťastia v prípade, že je samotné.

Osobné skúsenosti

Jana a Peter: „Pre nás je najväčším problémom uspať našu šesťmesačnú Petru. Vždy začne zaspávať práve vo chvíli, keď manželka potrebuje ísť vyzdvihnúť do škôlky staršieho syna, nechce ju prebudiť a odíde bez nej. Dcéra tých 15 minút samoty zvládne dobre, pekne spí doma sama.“

Názor psychológa na túto situáciu: „Nikdy nie je dobré nechávať batoliatko doma samé, nikdy ani niekoľko minút. Pre malé dieťatko je 15 minút dosť dlhá doba, keď sa prebudí, cíti sa nešťastné. Hrozí tu nebezpečenstvo požiaru a pod. – nikdy to nepodceňujte.

Dana a Martin: „Naša priateľka nám chodí dávať pozor na trojročného syna v čase, keď sme obaja v práci, ale bohužiaľ sama každé popoludnie pracuje. Martin je vtedy asi hodinu doma sám medzi odchodom priateľky a príchodom mojej ženy z práce. Je na svoj vek veľmi šikovný a zatiaľ sa nikdy nič nestalo. Materská škôlka je u nás preplnená, čakáme na voľné miesto.

Názor psychológa: „Viem, že pre dospelých je veľmi ťažké zladiť úspešnú prácu a starostlivosť o deti, najmä tam, kde je veľký záujem o škôlku. Ale malé deti by nemali byť doma samotné, nikdy ani na krátky čas. Aj hodina bez starostlivosti dospelej osoby môže byť pre trojročné dieťa veľmi dlhá a stresujúca. Treba myslieť aj na zvedavosť trojročných detí, ktorá by mohla skončiť veľmi zle.

Ivana a Ján: „Obaja máme časovo veľmi náročnú prácu a musíme jej venovať hodiny, aby sme dosiahli úspech v oboch našich kariérach. Mali sme istý čas veľké finančné problémy, ktoré sme našťastie prekonali i tak, že sme museli obaja dlho do noci pracovať. Deti majú vlastné kľúče a keď skončí škola, starajú sa sami o seba asi 4 hodiny popoludní. Majú 9 a 12 rokov a nám obom sa zdá, že by sa už mohli o seba dobre postarať spoločne aj dlhší čas. Dobre sa cítia s najmodernejším počítačom, televíziou a stereo súpravou, ktoré majú doma k dispozícii.“

MIMORIADNY OBJAV! NOVÉ VITAMÍNY, KTORÉ DETI POTREBUJÚ!

Všetci poznáme vitamíny A a K, ktoré by sme mali jesť každý deň, pretože sú nevyhnutné pre náš vývoj a rast. Zaznamenali sme však zatiaľ ešte nepotvrdené správy, že vedci objavili ďalšie vitamíny, ktoré sú vraj rovnako dôležité.

Sú to:

Vitamín H čiže hudba. Mladí rodičia ho majú od prírody, do rodinnej stravy ho môžu dodať okamžite. Púšťajte si peknú hudbu a tancujte s deťmi v obývačke – často. Ak sú ešte priveľmi malé, vezmite ich na ruky a tancujte s nimi. Spievajte si aj v aute, zostavte si zbierku obľúbených nahrávok. Zaobstarajte si nejaké jednoduché hudobné nástroje. Ak sa vaše deti učia na niečo hrať, ubezpečte sa, či ich to uspokojuje, alebo aspoň baví. Ak je dieťa vystavené neustálym zvukom z rádia alebo televízie – naučia sa nepočúvať.

Vitamín P1 čiže poézia. Učte batoliatka pesničky a riekanky. Staršie deti môžu recitovať svoje obľúbené kratšie básničky na rodinných stretnutiach. Počúvajte príbehy a poéziu nahranú na kazetách, aby ste sa mohli tešiť z hovoreného slova.

Vitamín P2 čiže príroda. Umožníte svojim deťom, aby poznali prostredie nedotknuté človekom. Malým deťom postačí záhradka – množstvo rôzneho hmyzu a drobných lezúcich živočíchov, kríky a stromy, ktoré priťahujú vtáčikov. Kedykoľvek však môžete, choďte do prírody alebo k vode. Pozorujte západ slnka. Táborte v prírode. Vitamín P2 úzko súvisí s vitamínom D čiže duchovnosťou, ktorú tiež niekedy dostať v kostoloch, chrámoch, mešitách a na podobných miestach. Ničia ho počítačové hry, život v meste, priveľa zábavných parkov a presvedčenie, že potešenie si môžete kúpiť za peniaze.

Vitamín R čiže radosť. Majú ho všade. Prenáša sa z dospelých na deti a opačne. Najbežnejší vitamín vo vesmíre. Bežne sa nevyskytuje len na pracovisku, ale aj tam je ho možné prepašovať. Ničí sa nosením hodiniek.

Vitamín N čiže nádej. Nádej sa v organizme vyskytuje prirodzene. Musíte predchádzať len jej odbúravaniu vplyvom toxínov. Vyvarujte sa sledovaniu správ a vnímaniu sveta prostredníctvom novín. Pred deťmi sa nepoddávajte depresívnym náladám – najmä nie pred dospievajúcimi. Staňte sa členom nejakej organizácie, ktorá robí niečo užitočné – zaoberá sa ochranou prírody, humanitárnou pomocou a pod. Ich publikácie sú mimoriadne pozitívne. Výskum ukázal, že deti, ktoré majú aspoň trošku angažovaných rodičov, sú duševne zdravšie, majú kladný prístup k budúcnosti a samé sa viac snažia pre svet niečo urobiť.

Názor psychológa: „Väčšina 9 až 12-ročných detí ešte nie je schopná byť za seba dostatočne zodpovedná dlhší čas, dokonca celé popoludnie. Kým sa rozhodnete, či budete postupovať podobne ako Ivana a Ján, ubezpečte sa, či sa vaše deti cítia samé doma šťastné a bezpečne a že vedia čo urobiť v prípade nebezpečia. Pamätajte, že nikdy nie je od rodičov moc fér spoliehať na to, že ich starší súrodenec môže mladšiemu nahradiť."

Stanislava: „Úplne sama sa starám o dvojročného syna a šesťročnú dcéru. Privyrábam si v druhom večernom zamestnaní, chodím upratovať do neďalekých kancelárií. O deti sa mi večer nemá kto postarať. Počkám, kým večer zaspia. Potom idem pracovať. Preč som len tri hodiny a deti sa ešte nikdy nezobudili."

Názor psychológa: „Nikdy nie je bezpečné nechávať deti doma v noci samé, dokonca aj keď sa zdá, že už tvrdo spia a nemôže sa im nič stať. Čo keď sa zrazu prebudia kvôli zlým snom, alebo budú smädné, ale budú jednoducho hľadať rodičov? Tma sa bude zdať tmavšia a sny ešte strašidelnejšie. Pre samotnú matku s deťmi je vhodné poobzerať sa po spoľahlivom človeku, napríklad iných rodičoch v susedstve, ktorým by mohla túto službu oplatiť."

Ako si vybrať pani opatrovanie

Určite sa riaďte vlastným inštinktom. Dve vyštudované vysoké školy nemusia byť pre vaše deti to pravé. Mali by ste sa zaujímať predovšetkým o predchádzajúce referencie. Poriadne ich preverte, zavolajte na predchádzajúce adresy, kde vaša opatrovateľka pracovala, porozprávajte sa o svojom budúcom členovi rodiny s manželom a deťmi. Ak je to možné, na večerné opatrovanie si vyberajte dievčatá staršie ako 18 rokov. Pod touto vekovou hranicou nie sú, alebo nemusia byť, zodpovedné za škodu, ktorá by sa mohla stať vašim deťom a nemusia byť dostatočne dospelé pre náročnú činnosť, akou je trpezlivá starostlivosť a ochrana detí. Opýtajte sa detí, ako by sa im budúca opatrovateľka páčila. Ukážte im ju. V prípade, že by sa s ňou deti z rôznych príčin necítili dobre, skúste niekoho iného.

Venujte sa svojim deťom

Zamyslite sa nad tým, či sa deťom venujete tak, ako oni individuálne potrebujú. Je tá dobrá a šikovná dievčina na opatrovanie to najlepšie riešenie? Zanedbanie neznamená len neposkytnúť stravu, teplé oblečenie a priestor na hru, či spánok, ale aj nechávať deti často doma samé, opustené. Veľa detí sa aj v rozvinutých a ekonomicky prosperujúcich krajinách cíti práve emočne zanedbávané. To ich môže psychicky poznamenať vo vlastnom živote, môžu sa cítiť nešťastné, agresívne, neprospievať v škole, môžu ťažko nadväzovať vzťahy a neúspešne prežívať svoje vlastné šťastie, ťažšie si môžu zakladať rodiny a podobne sa chovať k vlastným budúcim deťom. Keď všetko zvážite a napriek tomu sa rozhodnete nájsť si niekoho na opatrovanie, nezabudnite na spoločne strávený čas s deťmi.

OČKOVANIE MALÝCH DETÍ PROTI PNEUMOKOKOM JE OD 1. APRÍLA HRADENÉ POISŤOVŇOU

Konjugovaná vakcína proti pneumokokom je už dostupná pre všetky deti do 2 rokov veku s doplatkom 85,30 Sk a zvyšok je hradený zdravotnými poisťovňami. Vyplýva to z opatrenia vydaného Ministerstvom zdravotníctva SR. Odborníci hodnotia tento krok ako významný posun k ochrane zdravia detí aj celej populácie Slovenska.

Nedávno vydané opatrenie Ministerstva zdravotníctva SR platné od 1. apríla 2008 upravilo hradenie očkovania proti pneumokokom zdravotnými poisťovňami. Konjugovaná pneumokoková vakcína je uhrádzaná všetkým deťom od 0 do 2 rokov veku, pričom rodič dieťaťa dopláca 85 SK za jednu dávku. Očkovanie rizikových skupín detí je úplne bezplatné. „V súčasnosti je pneumokok azda najzávažnejším pôvodcom ťažkých invazívnych a potenciálne smrteľných ochorení. Ja i moji kolegovia-pediatri vítame opatrenie ministerstva, ktoré sprístupní očkovanie širokým skupinám detí – je to doslovne nový míľnik v oblasti ochrany našich detí pred závažnou, životohrozujúcou chorobou pomocou očkovania." uviedol Prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc., prednosta Detskej kliniky DFNsP v Banskej Bystrici.

Pneumokok je najčastejšou bakteriálnou príčinou takých bežných ochorení akými sú zápal stredného ucha a zápal pľúc. Táto baktéria je tiež pôvodcom závažných ochorení (meningitída, otrava krvi), ktoré sa môžu skončiť úmrtím alebo trvalým poškodením zdravia, najmä sluchu a reči. Odhaduje sa, že na Slovensku ochorie ročne 18 detí vo veku do 5 rokov na pneumokokovú meningitídu, 122 na pneumokokovú bakteriémiu/sepsu a 35 000 detí na pneumokokový zápal stredného ucha. Jedno zo šiestich detí zostane po prekonaní pneumokokovej meningitídy trvalo neurologicky postihnuté, 1 zo 4 detí ohluchne.

Najúčinnejšiu ochranu voči mnohým ochoreniam spôsobeným pneumokokom poskytuje práve očkovanie konjugovanou pneumokokovou vakcínou, ktorou sa očkujú deti v mnohých štátoch Európskej únie a sveta. Plošné očkovanie viedlo v USA k zníženiu výskytu invazívnych pneumokokových ochorení u detí do 5 rokov o 94 %. Rovnako prinieslo aj výrazný pokles výskytu neinvazívnych, no pritom veľmi bežných ochorení ako je zápal stredného ucha a zápal pľúc. Zároveň očkovanie proti pneumokokom u malých detí neposkytlo len ochranu pre populáciu zaočkovaných detí , ale vďaka tzv. kolektívnej imunite (herd immunity) výrazne znížilo výskyt invazívnych pneumokokových ochorení aj u nezaočkovanej populácie dospelých ľudí. Očkovanie proti pneumokokom odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia, ktorá deklarovala jeho zaradenie do kalendára očkovania ako najvyššiu prioritu pre Národné imunizačné programy vo svete.

KEĎ JE ŽIVOTNÝM KRÉDOM DOBRÁ NÁLADA

Sedeli sme v letnej kaviarni a hoci sme sa videli prvý raz v živote, mala som pocit, že sa poznáme už roky. Jej bezprostrednosť a otvorenosť mi boli veľmi sympatické a tak sme si po skončení nahrávania tohto rozhovoru porozprávali veci, ktoré sa preberajú s najlepšími priateľkami. Teraz vám ale ponúkam to, čo Gizka Oňová chce povedať vám, milé čitateľky.

Hovorí sa o vás, že dokážete v tom dobrom slova zmysle, s ľuďmi manipulovať?

Áno, najmä keď vidím, že niekde chýba energia, optimizmus, či dobrá nálada.

A ako ste vy nadobudli tento dar?

U mňa je to veľmi jednoduché, lebo poznám niektoré finty. Koketujem totiž s jogou a najnovšie aj s reikou. Ale za energiu a optimizmus a vôbec všetky vlohy ďakujem mojim predkom. Som „trojjazyčná“, pretože hovorím po slovensky, po maďarsky a po nemecky. Už moja babka i dedo boli veselí ľudia a držali sa hesla „Svet nemá slzy rád“. Určite po nich som nevyliečiteľný optimista.

Ale, určite máte aj vy niekedy zlú náladu, nie?

Jasné, ale snažím sa nenakaziť okolie. Radšej sa utiahnem do svojej ulity a začnem robiť niečo, čo ma veľmi baví. Žiaľbohu mojou najobľúbenejšou činnosťou je varenie. Navarím, napečiem a potom to nemá kto zjesť, lebo deti mám už odrastené a nebývajú s nami. Tak to odnesiem buď rodičom, alebo pozvem priateľov. Manžel veľmi často hovorí nad nejakým vydareným jedlom, ktoré je určite originál: „Bože, aká škoda, že to už nikdy také nebude!“

Tak nám povedzte nejaký obľúbený recept!

Dobre. Teraz poradím najmä tým ,ktorí milujú vyprážané jedlá, ale trápia sa pre množstvo tuku, ktoré toto jedlo obsahuje. Ja celé kura vypražím na 8 lyžiciach oleja. Nie každý tomu uverí, ale kto to vyskúša, nikdy inak už kura ani nevypráža. Naporciované a osolené kurča obalíme v klasickom trojobale. Na pekáč vylejeme 4 lyžičky oleja, rovnomerne rozotrieme a poukladáme obalené kurča husto vedľa seba. Ďalšími 4 lyžičkami oleja ho rovnomerne pokvapkáme a dáme piecť pri 180 až 200 stupňoch. Po 20 minútach každý kúsok otočíme a dopečieme 25 minút. Kura bude fantasticky prepečené, určite nebude pri kostiach krvavé. Trojobal neopadne, kurča bude chrumkavé a šťavnaté a čo je hlavné, nebude napité množstvom oleja. Kým sa pečie kura, v slanej vode uvaríte zemiaky a keď ho z plechu vyložíte, zemiaky zmiešate v plechu s výpekom, prípadne posypete petržlenovou vňaťou.

O vás sa hovorí, že viete uvariť chutné jedlo naozaj z ničoho. Vraj sa pozriete len do chladničky a chutné jedlo je o chvíľu hotové a dokonca máte recept aj na to, ako môže štvorčlenná rodina vyžiť s 1 200 korunami za týždeň?

Stále mám pocit, že mladí ľudia vyhadzujú zbytočné peniaze. Dnes sú potraviny veľmi drahé, treba si dobre rozmyslieť, čo a kde kúpiť. Viete, niekedy žasnem ako mladým rodinám nestačí na stravu 10 000 korún na mesiac. Pýtam sa, čo robíte? Plytváte? Vyhadzujete? Ja si vždy na začiatku týždňa urobím približný plán, čo budem variť a na to si urobím rozpočet. Keď si naplánujem, že v tom týždni budeme mať raz kurča, raz rybu

S Gizkou Oňovou čas príjemne plynie

a raz bravčové mäso, tak určite nekúpim kilo mäsa, ale len štyri kúsky. Veď prečo by sme večer mali jesť to, čo na obed? Do obchodu treba chodiť zásadne s plným žalúdkom. Určite treba zaradiť aj odľahčené dni so zeleninou, ovocím. Ale tu je jeden konkrétny recept. Mám v chladničke kyslú smotanu, dve vajíčka, v špajzi 8 kopcovitých lyžíc polohrubej múky. Urobím cestíčko, ktoré osolím, pridám korenie, vegetu. Medzitým uvarím do polomäkka karfiol. Nasekám ho nadrobno a nasypem do tohto cesta. Lyžicou vyberám kôpky, ktoré vyprážam na oleji. Ako príloha výborne chutia zemiaky. Toto cestíčko je na všetko – na mrkvu, salámu, šunku, syr, čokoľvek máte v chladničke.

Ponúkate toto jedlo aj na vašom pravidelnom babinci?

Organizujem ho veľmi často. Pravidelne sa stretávame ženy z rôznych oblastí – technička, režisérka, herečka, predavačka i ekonómka. Poklebetíme, vymeníme si skúsenosti a pri dobrom jedle strávime aj 5-6 hodín. Môj manžel poobede odchádza z domu do práce, takže máme voľné pole pôsobnosti.

Vy ste speváčka, herečka, ľudová rozprávačka a váš manžel je hudobník. Väčšinou sa deti z takýchto rodín uberajú v šľapajách rodičov. Je to tak aj u vás?

Mám tri deti. Syna a dve dcéry. Syn je hudobník a zároveň opravár hudobných nástrojov. Hrá v orchestri Pavla Zajačka. Pokiaľ ide o povahu, povedala by som, že zo všetkých detí je najmenej optimistický. Niekedy berie veci až príliš vážne. Staršia dcéra Scarlet je herečka a speváčka. Vydala sa do Švédska a momentálne žije s manželom a deťmi v Anglicku. S veľkým smútkom musím povedať, že sa od fachu odkotúľala. Má veľké nadanie, ale čaká svoje tretie bábo. Je veľmi šťastná a vyrovnaná. Dúfam, že jej to dlho vydrží. To sú deti z prvého manželstva a nesú priezvisko Stach. Môj prvý manžel bol hudobný skladateľ a profesor konzervatória, takže vlohy získali aj z mojej, aj z jeho strany. Druhý manžel Juraj Oňa je stavebný inžinier, ale živí sa muzikou. Má absolútny sluch, je vynikajúci klavirista a „stavbarinu“ vyštudoval viac menej kvôli rodičom. Náklonnosť k hudbe bola taká veľká, že odišiel od fachu a robí hudbu. Máme spoločnú dcéru Martu, ktorá má 25 rokov. Aj ona má hudobné nadanie, ale jej koníčkom sú jazyky. Skončila hotelovú akadémiu a vybrala sa do sveta. Najskôr robila na Kanárskych ostrovoch. Teraz je v Grécku. Ovláda 6 cudzích jazykov a robí v jednom hotelovom komplexe. Zatiaľ je slobodná a spokojná. Zostali sme s manželom sami a tešíme sa zo štyroch vnúčat.

Ako sa dnes žije slobodnej umelkyni?

Ja som v slobodnom povolaní od 18 rokov. Nikdy som sa nikde neviazala. Účinkovala som v rôznych dychovkách, neskôr v orchestri Pavla Zajačka, v Repete Ivana Krajíčka, ale som častým hosťom aj Kaviarne Slávia. Ale väčšinou si sama robím pracovný plán. Naplánujem si toho toľko, koľko chcem. Už roky sa priatelím s Magdou Pavelekovou. Náhoda nás dala dokopy pred dvadsiatimi rokmi na jednom kabaretnom programe a zostalo to dodnes. Prehovorila ma na muzikál Mníšky, kde hrám druhú matku predstavenú. Ale odkedy mi pribudli 4 kilá, 4 dioptrie a 4 vnúčatá, je mojou hlavnou náplňou rozdávať dobrú náladu hlavne seniorom. Oslovujú ma domovy dôchodcov, alebo iné inštitúcie. S pani Majdou sme schopné vykryť jeden celovečerný program.

Vašim druhým domovom sú teda hotelové izby a auto. Nepovedali ste niekedy, dosť, stačilo. Už sa budem venovať len vnúčatám?

Nie. Určite nie. Neviem pochopiť, že niekto sa uzavrie do seba a myslí si, že po päťdesiatke má život za sebou. Naopak, práve to je ten čas, kedy by žena mala konečne na seba myslieť.

Ako to vyzerá u vás konkrétne?

My sme napríklad začali s Majdou chodiť do relaxačných kurzov, kde som si osvojila niektoré cviky. Ale nerobím pre seba až tak veľa, ako by som mala. Občas si zacvičím, ale momentálne sa nemôžem chváliť, lebo mám na sebe zbytočných 5 kíl, ktoré by som dala veľmi rada dole. Už viem ako sa to dá. Mierne delená strava. Veľa ľudí hovorí, že sa to nedá vydržať. Dá! V tom období, keď chcem schudnúť, pijem viacej tekutín a snažím sa jesť mäso len so zeleninou.

Povedzte, pani Gizka, vy ste šťastný človek?

Áno, pretože moje povolanie mi je aj koníčkom. Osud je ku mne taký láskavý, že mi dovolí ešte pracovať koľko vládzem. Takže som spokojný a vyrovnaný človek.

Pripravila: L. Sabová
Foto: archív Gizky Oňovej

CHCÚ SA PÁČIŤ

Akné a drobné zápaly pleti sú častou kožnou poruchou. Nečistá pleť najviac trápi teenagerov. Mladí ľudia majú v tomto najťažšom období života potrebu byť akceptovaní svojim okolím a problematická pleť v tom môže predstavovať značnú prekážku. Problémy s pleťou sa však môžu vyskytnúť v každom veku. Až u 8 % ľudí, ktorí mali v mladosti hladkú pleť, sa objaví akné neskôr. Existuje však spôsob, ako sa dajú ťažkosti s pleťou vyriešiť, aby ste mali sami zo seba dobrý pocit. Bio-Acno obsahuje kombináciu organicky viazaných antioxidačných látok a vitamínov, ktoré udržujú pleť a psychickú náladu v rovnováhe.

Akné vzniká, keď sa v mazových žliazkach a korienkoch chĺpkov tvorí príliš veľa mazu. Tie sa následne zapália a upchajú. Stagnujúci maz sa tak stáva prostredím pre množenie sa baktérií, ktoré spôsobujú typické zapaľujúce sa zmeny na koži. K zvýšenej tvorbe mazu môže viesť hormonálna nerovnováha – bežný problém dospievania najmä u chlapcov. U žien môže menštruácia alebo tehotenstvo rovnako spôsobiť hormonálne poruchy vyvolávajúce akné.

Nečistú pleť spôsobujú rôzne faktory a väčšinu z nich je možné ovplyvniť. Pre prečistenie pleti je dôležitá predovšetkým vyvážená skladba stravy, dôkladná hygiena, správny pitný režim, pretože voda je pre čistú pleť nevyhnutne potrebná, vyvarovanie sa stresu, ktorý je významným faktorom pri akné, dostatok spánku a čerstvého vzduchu, pretože pobyt na slnku podporuje v tele tvorbu vitamínu D, ktorý zásadne ovplyvňuje čistú pleť.

Dôležitou súčasťou výživy a čistenia pleti je tiež zvýšený príjem vybraných látok, ktoré majú prospešný vplyv na pokožku. Sú to hlavne selén, zinok, beta-karotén, vitamíny B6, C, E, ktoré udržujú stav pokožky v rovnováhe.

O PROBLEMATIKE AKNÉ A STAROSTLIVOSŤ O PLEŤ

s MUDr. Kykalovou – korektívny dermatológ, špecialista na laserovú a estetickú medicínu

Čím sa líšia podporné metódy liečby akné u dievčat a u chlapcov, resp. u žien a mužov?

Zatiaľ čo u žien pomáha hormonálna terapia podporovaná užívaním antioxidantov, u mužov nie je možné použiť hormonálnu liečbu. Preto je pre mužov pleťová suplementačná substitučná terapia pomocou antioxidantov ešte dôležitejšia ako pre ženy. Okrem toho muži obvykle trpia ťažšími formami akné, takže trvalá starostlivosť s využitím kombinácie antioxidantov sa naozaj vyplatí.

Čo vylúčiť zo stravy, aby aj výživa podporovala liečbu akné?

Rozhodne je nutné zo stravy vylúčiť tvrdý alkohol, tučné, príliš kyslé a korenisté jedlá a iné pochutiny či potraviny, ktoré majú dráždivý charakter.

Aké tuky by sme mali zo stravy vylúčiť alebo ich príjem zredukovať?

Ide hlavne o živočíšne tuky, teda tzv. nasýtené tuky, ako je napr. sadlo, maslo a smotana. Na druhej strane napr. rybí tuk však pomáha.

A čo čokoláda?

Tá škodí hlavne pri tzv. atopickom ekzéme, ale akné príliš nezhoršuje. Rozhodne vo vzťahu k akné menej škodí horká ako mliečna čokoláda, zrejme preto, že kvalitná horká čokoláda obsahuje množstvo antioxidantov.

Ako súvisí pitný režim s akné?

Kvalitná hydratácia organizmu a pleti zvyšuje celkovú kondíciu kože a pleti. Je potrebné sa však vyhnúť kyslo pôsobiacim nápojom, vrátane nápojov sýtených oxidom uhličitým, kofeínom a ďalšími kyslo pôsobiacimi látkami (kyselina citrónová, fosforečná a ďalšie). Z tohto hľadiska nie sú vhodné žiadne kolové nápoje a tzv. softdrinky. Pretože pocit smädu je modifikovaný vekom a skladbou nápojov, je potrebné stále dbať na dostatok kvalitných nápojov a vyvážený pitný režim, ktorý predovšetkým mladí zanedbávajú.

Prospieva aknóznej pleti opaľovanie?

Slnko ani solárium zásadne odborníci neodporúčajú. Opálená pleť zakrýva prejavy akné, znižuje ich viditeľnosť, ale vystavovanie sa UV žiareniu naopak pleť poškodzuje a vysušuje ju. Dochádza tiež k zhrubnutiu rohovinovej vrstvy, predovšetkým vplyvom UVB zložky slnečného a solárneho žiarenia. To má za následok upchávanie mazových žliaz a ich vyššiu náchylnosť k zápalom.

Ako výskyt akné súvisí s psychickým stresom?

Práve pri mladých klientoch býva psychický stres, napr. v súvislosti so skúškami v škole, zamilovanosťou a pod. častou príčinou zhoršenia akné. Súčastne proti stresu pôsobí selén a ďalšie antioxidanty, takže je možné povedať, že antioxidanty dôsledky tzv. oxidatívneho stresu akné zmierňujú.

Čo robiť, keď dospievajúce dieťa nekomunikuje?

Niektorí dospievajúci o sebe nehovoria. Priveľmi neodporujú, niekedy sú až príliš mlčanliví. Tieto spôsoby chovania, ktoré sa väčšinou objavujú už v detstve, sa v čase dospievania prejavujú ešte vypuklejšie.

Učitelia ich nepoznajú a vždy si nevedia s menom vybaviť tvár, alebo pri tvári meno. Rodičia si i nich robia starosti, najmä ak majú v škole problémy. Niektorí by radi občas začulu synov, alebo dcérin hlas. Iní by si želali, aby ich deti boli družnejšie, podnikavejšie, priebojnejšie. Slovné dorozumenie s dospievajúcimi, ktorí nehovoria a neznášajú, keď sa na nich hovorí, alebo sa vyhýbajú vzťahom s ostatnými, nie je vôbec jednoduché.

Nekomunikuje

Keď dospievajúci nereaguje a nevyjadruje sa slovami, ani iným spôsobom, vyvoláva v tých, kto s mini komunikuje, pocit bezradnosti. Neodpovedá im na otázky, žiadosti, návrhy. Málo sa prejavuje gestami alebo pohybmi. V tej chvíli jeho rodičia, alebo učitelia premýšľajú (a nemôžu nájsť odpoveď), čo sa to asi v mladom človeku odohráva. Dokáže riešiť všetky otázky, ktoré si kladie, konflikty formou uzatvárania sa, alebo naopak v sebe dusí psychické problémy a ide u neho o inhibíciu?

Nehovorí a neodpovedá

U tohto dospievajúceho nikto nikdy nevie, čo si myslí. Vyzerá akoby počúval, ale nehovorí a tak dospelí vedia o ňom len veľmi málo. Keď ho oslovujú, niekedy majú dojem, že hovoria do steny.

Andrea počas dospievania nehovorila. Všetko, čo ju zaujímalo alebo trápilo, všetky želania a obavy držala v sebe. Zakrývala emócie a rodičom neodpovedala, keď sa pokúšali zistiť, čo ich dcéra prežíva. Andrea im vždy rovnako odpovedala, že všetko je v poriadku. Komunikácia medzi ňou a rodinou síce existovala, ale obmedzovala sa na strohé informácie: „Dnes prídem domov o ôsmej...“

Po celý tento čas mali Andreiny rodičia pocit, ako keby žili s neznámou osobou a stresovalo ich, že sú odsunutí nabok a s dcérou nemôžu prehovoriť. K ich obavám sa neodbytne pridávala otázka, či psychicky netrpí.

Trpieť však musela, pretože nehovorila. Dialóg je v našej kultúre znakom dobrého duševného zdravia a zdravých vzťahov, preto býva absencia dialógu, zvlášť v rámci rodiny, vnímaná ako znak osobného utrpenia. Kto nerozpráva, s tým niečo nie je v poriadku.

Obavy rodičov často bývajú úplne oprávnené a poukazujú na nevyhnutnosť vyhľadať odborníka na medziľudské vzťahy, psychológa. Ale ešte skôr, než sa rodičia vydesia, môžu sa pokúsiť zvážiť situáciu sami tým, že budú sledovať, či sa dospievajúci naozaj prestal rozprávať aj s inými osobami, najmä priateľmi a či k dorozumnievaniu používa aj iné nástroje ako jazyk. Vyjadruje sa očami, gestami, zmenami postoja, telom?

V mnohých prípadoch dospievajúci neznášajú otázky zo strany rodičov, ktoré pôsobia ako miešanie sa do ich ich života, alebo snaha jednať s nimi ako s malými deťmi.

Keď sa komunikácia preruší

Príčinou prerušenia komunikácie býva udalosť pre rodičov často bezvýznamná.

Magda sa už dva týždne matke vyhýba, odmieta jej odpovedať, keď sa jej na niečo pýta. Akonáhle chce matka nájsť cestu zo slepej uličky a povie jej: „Magda, musím s tebou hovoriť,“ okamžite sa stratí.

Magda je dospievajúce dievča. V jej každodennom živote sa nestali žiadne zmeny. Ďalej chodí do školy, stýka sa s priateľmi a pod.

Aj keď v tomto období odmieta s matkou hovoriť, matka by s dcérou nemala prestať komunikovať. Sama si môže dať robotu a snažiť sa prísť na to, čo mohlo viesť k prerušeniu komunikácie. Môže sa s dcérou aj pravidelne deliť o svoje predpoklady a úvahy formou otázok: „Magda, pomôž mi pochopiť, čo sa deje. Je to kvôli.....?“ Magda najskôr okamžite nezareaguje, ale matka ju pokojnou vytrvalosťou môže postupne priviesť k tomu, že sa spamätá, prestane sa blokovať a zase sa bude chovať ako predtým.

Ako jednať s dospievajúcimi, ktorí nekomunikujú

1. Nevysvetľujte si jeho mlčanlivosť ako nevychovanosť: „To robí naschvál. Robí si z nás dobrý deň...“
2. Nevnucujte mu vlastné presvedčenie:
   - pokračujte v kumunikácií. Neprestaňte s ním hovoriť, keď mu máte čo povedať. Počuje vás a vaše slová na neho určite pôsobia, ale to vy neviete, vie to len on sám.
   - nevyužívajte jeho mlčanie a nehovorte namiesto neho.
3. Udržujte medzi sebou a ním slovné spojenie

Môj príbeh o Divých makoch

Začiatky Divých makov

Na začiatku zrodu programu Divé maky ma oslovila autorka programu Vladislava Dolníková, keď som ešte pracovala v ziskovom sektore-v jednej telekomunikačnej spoločnosti. Keďže som vyštudovala Sociálnu prácu a už predtým (po Vysokej škole) som dva roky pracovala v MVO zaoberajúcou sa utečeneckou problematikou, nápad spustiť na Slovensku takýto inovatívny program ma veľmi zaujal. Bolo to v auguste 2005, v septembri 2005 sme spustili pilotnú fázu programu Divé maky na Slovensku.

Začiatky boli veľmi ťažké, nakoľko nie je jednoduché nájsť financie na takýto odvážny projekt. Nakoniec sa nám podarilo osloviť dostatočne veľa partnerov na to, aby sme mohli program spustiť. Stretávali sme sa však s častým odmietaním a keby sme neboli také odvážne a vytrvalé, Divé maky by dnes zostali len projektom v šuflíku.

Moje prvé kontakty a Rómami, lámanie vlastných predsudkov...

Prvý blízky kontakt s Rómami som mala keď sme organizovali prvý výber detí do programu. Vtedy sme spolu s odbornou komisiou vycestovali do terénu, kde sme na ZŠ vyberali prvé deti. Samozrejme, ako každý človek ktorý s Rómami ešte neprišiel do kontaktu, mala som isté obavy a očakávania. Napríklad som sa bála že rodičia detí nám budú nedôverovať, bála som sa konfliktov. Na moje veľké prekvapenie sa nič podobné nedialo, rodičia detí ukážkovo spolupracovali, boli vyobliekaní a vyzbrojení dobrou náladou. Keď som sa s nimi rozprávala, pochopila som že síce sú veľmi slušní, ale majú voči nám nerómom vybudovanú veľkú nedôveru – často som sa stretla s názorom že neveria veľmi že z toho niečo bude, že zase im niekto niečo sľubuje a zase to dopadne ako vždy.... Pri Rómoch som sa naučila jednať s nimi naozaj na rovinu – oni vedia prijať pravdu omnoho lepšie ako my nerómovia, len neznášajú keď sa im niečo sľúbi a potom nedodrží.

Po výbere prvých „makov“ do programu nasledovali návštevy v rodinách detí – prvý kontakt v ich prirodzenom prostredí. Obavy boli, ale ako sa neskôr ukázalo, boli úplne neopodstatnené. Rodiny nás čakali, nachystali občersvenie, spolupracovali naozaj ukážkovo. Videla som rôzne stupne chudoby, ale nikdy žiaden rodič neprejavil agresivitu, nikto nás neokradol, ani nám nevynadal...Aj v tých najchudobnejších rodinách mali pre nás pripravenú malinovku, nejaké drobné občerstvenie. Neznamená to však, že by nám verili. Myslím, že nám neverili že im naozaj chceme pomôcť až do doby, keď sme deťom reálne začali financovať aktivity a keď naši prevažne Rómski tútori začali rodiny pravidelne navštevovať a pracovať s nimi.

Čo sa týka návštev rodín, môj najsilnejší zážitok bol z jednej Rómskej osady, kde žije jedna veľmi slušná rodina naozaj v biednych podmienkach. Dievčatko je talentovaná žiačka a výtvarníčka a celá rodina býva spolu s 2 ďalšími súrodencami v 1-izbovom ošarpanom domčeku. Snaha, pokora a slušnosť rodičov bola neuveriteľná. Kvôli programu Divé maky si dali zaviesť pevnú linku, aby sme ich mohli pravidelne kontaktovať. Obaja rodičia sú nezamestnaní, ale požičali si peniaze aby mohli pripraviť pre nás malé občertsvenie. Robia všetko pre to, aby ich deti mohli žit v lepších podmienkach, aby dosiahli vzdelanie a našli si neskôr prácu.

Ďalší silný zážitok, sa nám stal na východnom Slovensku

Mário Bogdáň

Oblasť talentu: spev
Vek: 6 rokov
NAJMLADŠIE DIEŤA V PROGRAME DIVÉ MAKY

Mário pochádza z Fiľakova a žije vo veľmi chudobných pomeroch. Spolu s rodičmi a s jedným bratom bývajú v malom rodinnom domčeku.

Mário ide tento rok len do prvého ročníka základnej školy. Veľmi ho zaujíma tanec a spev. Doma si rád pospevuje a keď môže, tak si len tak pre radosť zatancuje. Je to veľmi veselý chlapec, ktorého idol je Ricky Martin. V budúcnosti by chcel byť tanečníkom, spevákom alebo právnikom. Vzhľadom na svoj vek je veľmi húževnatý a ambiciózny. Keď sa postaví do stredu izby, každého rozosmeje a svojím exhibicionizmom rozhodne zaujme. Tento malý, ale za to veľmi komunikatívny chlapec sa vo svete určite nestratí a v živote to ďaleko dotiahne. Rodičia sú si vedomí v akých podmienkach žijú, a preto by pre svojho syna obetovali čokoľvek, len aby mohol svoj talent a vzdelanie rozvíjať. Rodina je veľmi motivovaná podporovať Mária vo vzdelávacom procese.

Finančnú podporu z Divých makov využíva na Základnú umeleckú školu, kde navštevuje hodiny spevu a podporu na cestovné a oblečenie na vystúpenia.

V septembri 2007 začal navštevovať prvý ročník Základnej školy, kde momentálne patrí medzi najlepších žiakov. Rovnako aj na Základnej umeleckej škole patrí medzi výborných spevákov a tanečníkov.

Adriana Gáborová

Oblasť talentu: spev
Vek: 15 rokov
PRIJATÁ NA MEDZINÁRODNÉ KONZERVATÓRIUM V PRAHE

Adriana pochádza z veľmi chudobnej rodiny, kde spolu s mamou obývajú jednu izbu v malom rodinnom domčeku. Matka je rozvedená a vypomáha si aktivačnými prácami. Adriana nenavštevovala žiaden hudobný ani spevácky krúžok. Z finančných dôvodov si to nemohla dovoliť. Spev ju učil len strýko a prvý krát vystupovala ako 4-ročná na koncerte v Prešove.

Ako výrazný spevácky talent ju objavila až známa česká speváčka Ida Kelarová, keď Adriana vyhrala súťaž Romano Hangoro organizovaný každý rok. Na súťaž ju prihlásil učiteľ zo základnej školy a súťaž vyhrala dva krát. Od tej doby chodí na sústredenie s Idou Kelarovou, ktorá organizuje raz do roka pre talentované deti ako je Adriana umelecké workshopy v Čechách. Adriana už vystupovala aj v Slovenskej televízii, v programe Metro.

Jej životným snom je stať sa speváčkou a študovať na konzervatóriu. Ale chcela by pomáhať aj druhým. Lieči ľudí okolo seba spevom a skladá si aj vlastné pesničky. Okrem toho aj hrá na klavíri, v ktorom by sa chcela zdokonaliť.

Keď nespieva, tak si rada prečíta knihu od Aghaty Christy. Je to veľmi cieľavedomé a veselé dievča.

Finančnú podporu z programu Divé maky dostáva na Základnú umeleckú školu v Lučenci, cestovné náklady, hudobný materiál (noty, mikrofón, varhany) a oblečenie na vystúpenia..

Úspechy od septembra 2007:

- vystúpenia na viacerých eventoch partnerov programu Divé maky
- prijatie na Medzinárodné konzervatórium v Prahe

Zaujímavosti:

- Nikdy nechodila na ZUŠ až prostredníctvom DM dostala možnosť študovať. Na príjmacie pohovory na konzervatórium sa musela pripravovať iba od septembra a do január musela stihnúť sedemročné učivo hudobnej teórie.
- trpí celiakiou a na základe tejto choroby musi dodržiavat bezlepkovu dietu, čo v prípade sociálne slabej rodine je veľlkou záťažou. Aj napriek tomu ide o veľmi vyrovnané a mbiciózne dievča.
- Veľmi talentovaná!!! Zodpovedná a ctižiadostivá.

v rodine chlapca, ktorý nás zaujal svojim spevom . Keď sme prišli do rodiny a povedali rodičom že chlapec je hudobný talent a mali by ho v tom podporiť, boli veľmi milo prekvapení – plány boli iné – chlapec bude automechanikom, vyštuduje učňovku a pôjde robiť. Snažili sme sa rodičov presvedčiť, aby to ešte zvážili, veď uvidíme čo sa stane keď sa mu rok bude venovať pedagóg. Rok po zapojení do programu a intenzívnej príprave na prijímacie pohovory v septembri 2007 chlapec nastúpil študovať na konzervatórium.

Tieto zážitky a mnohé ďalšie mi pomohli pochopiť, že ak chceme aby Rómovia na sebe pracovali, musíme im začať veriť. Lebo keď im my neukážeme že im veríme, nebudú veriť ani oni nám a nebudú sa snažiť nám ukázať svoje schopnosti.

Môj najsilnejší zážitok s dieťaťom

Jednému dievčatku z nášho programu položila nedávno istá novinárka otázku, ako jej pomáha program Divé maky a ja som mala to šťastie, že som stála pri nej. Odpoveď dievčatka, ktoré žije iba 4 roky v profesionálnej rodine (dovtedy žila v detskom domove) bola, že vďaka programu Divé maky našla vzťak k svojmu nevlastnému otcovi. Venuje sa lezeniu a na umelej stene ju musí vždy niekto istiť... Keď sme ju začali finančne podporovať, chodil s ňou na lezenie jej nevlastný otec, ktorý ju na lane istil. Vtedy vraj zistila, že mu verí a vie že by nikdy nedovolil aby spadla.. Keď zliezla, prvý krát v živote ho objala a dala mu pusu a povedala mu že ho má rada .... Toto bola jedna z najkrajších chvíľ v mojom živote, zistenie, že zmysel a dopad programu Divé maky môže byť až takýto pozitívny...

Môj najsilnejší zážitok s darcom

Samozrejme, nie je ľahké robiť prácu v treťom sektore, kde si treba na projekty pracne zháňať financie a potýkať sa s častým odmietaním. Sú chvíle, keď človek rozmýšľa, či by nebolo jednoduchšie zamestnať sa v ziskovom sektore a zabezpečiť si tak lepšiu finančnú istotu...Keď sme prvý krát vyvesili na web stránku profily detí a hľadali im darcov, nešlo všetko hneď automaticky. Veľmi sme sa báli že nedokážeme nájsť všetkým deťom darcov, že nebudeme vedieť odfinancovať každé dieťa. V tomto období odvysielala ČT v hlavných správach príspevok o Divých makoch. Následne potom sa mi ozvala redaktorka, že má pre mňa list od istého pána, ktorý nemá internet ale rád by podporil nejaké dieťa. Poprosila som ju, aby mi ten list poslala.

Záujemca sa volal pán Kohout, dôchodca, bývalý stredoškolský profesor a pri čítaní jeho listu mi tiekli slzy po tvári. Pán Kohout ma v liste prosil o to, aby sme mu dali možnosť podporovať jedno z našich detí, že je pre neho veľmi dôležité spraviť v živote ešte aspoň jeden dobrý skutok...List od pána Kohouta mi pomohol prekonať všetky problémy, ktoré som v tom období mala, dodal mi silu a utvrdil ma v presvedčení že robím prácu, ktorá ma zmysel. Pánovi Kohoutovi som hneď zavolala, poďakovala za ten krásny list a onedlho na to sa stal tiež našim darcom. Doteraz si píšeme listy, a tie jeho mám odložené a čítam si ich keď potrebujem dodať silu a povzbudiť sa do ďalšej práce... Práca na tomto projekte je prácou aj na sebe...projekt ovplyvňuje nielen deti a ich rodiny, ale aj darcov, verejnosť a v neposlednom rade nás pri svojom osobnom raste.

Existuje rasizmus na Slovensku?

Nedávno som sa rozprávala s jednou vzdelanou Rómkou, ktorá mi povedala, že pokiaľ nenastúpila na strednú školu, slovo rasizmus chápala len ako nenávisť čisto voči Černochom. Ani vo sne ju nenapadlo, že tým to slovom sa označuje aj nenávisť k ostatným etnikám, čiže aj Rómom. Nerozumela prečo ju v škole šikanujú a okrikujú, až jej spolužiačka povedala „kašli na nich, sú to rasisti“ – na čo ona reagovala – „ako sa to týka mňa, veď nie som černoška“. Potom jej spolužiačka vysvetlila o čo ide a moja známa zostala veľmi smutná. Pochopila, že slovo rasizmus sa týka aj jej. Na Slovensku sa často stretávam s rôznymi formami rasizmu. Svoju prácu už nevnímam len ako podporu talentovaných rómskych detí z chudobných rodín, ale aj ako prácu s verejnosťou so snahou búrať predsudky a rasistické prejavy voči Rómom. Oni si to nezaslúžia, dnes už poznám minimálne 200 Rómov ktorí sú kvalitní a dobrí ľudia, žiadni zločinci ani povaľači. Musia len od nás dostať šancu a dokážu veľké veci.

Barbora Kohútiková,
riaditeľka programu Divé maky

Jednoduché
ale s nápadom

Jednoduchý strih, ale nápadité detaily. Tak by sme stručne mohli charakterizovať dievčenské modely. Hlavnú úlohu zohráva farba kiwi, ktorá je módna aj túto letnú sezónu. Hlavným ozdobným prvkom sú volány a volániky. Výborným nápadom je k nohaviciam a blúzke ušiť ešte sukňu. Spolu s blúzkou vyzerá ako šaty, ale môže sa nosiť aj samostatne s tričkom.

Modely Ottobredesign

Ružová ako cukrík

Krásna farba na túto letnú sezónu. Ľahký kostýmček je naozaj dôležitým oblečením nielen dospelej ženy. Hodí sa na všetky príležitosti. Dôležité je vybrať ľahko udržiavateľný materiál, aby sme kostým mohli kedykoľvek preprať.

Menším dievčatkám ušijeme šatôčky na ramienka, ktoré v horúcich letných dňoch môžu nosiť aj bez trička.

Modely Ottobredesign

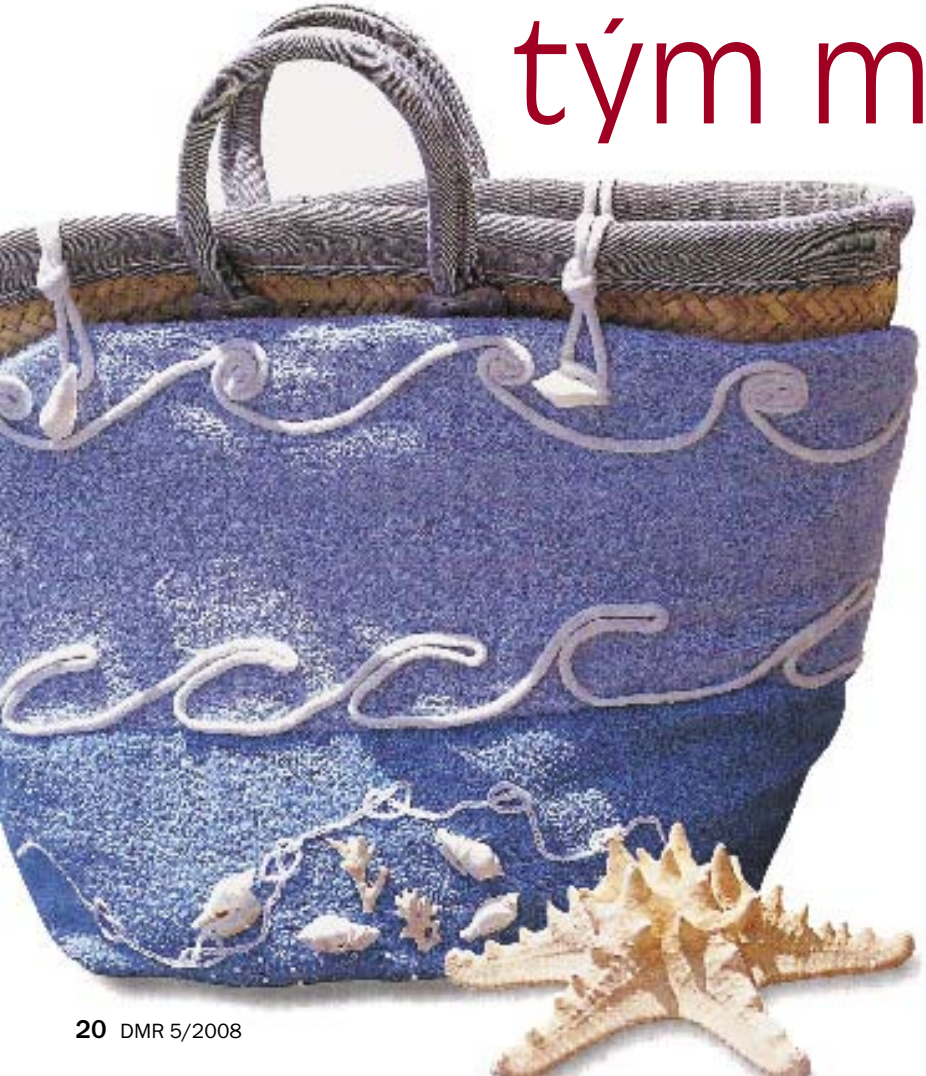
V ružovom tóne

...pokračujeme ďalej. Tentoraz je to model pre slečnu. Elegantné šaty dopĺňa originálny opasok, ku ktorému môžete ušiť ešte originálnejšiu kabelku.

Modely: Sussana

Pletené tričko s háčkovanou aplikáciou. Veľmi efektné aj vďaka strapcom, ktoré robia tento model ešte nápadnejším.

Čím väčšia tým módnejšia



Taký je módny trend v tohoročnej letnej sezóne pokiaľ ide o tašky a kabelky. Ak chcete trošku ušetriť a pritom mať plážovú tašku naozaj originálnu, vyberte si niektorú z našej ponuky a zhotovte si ju podľa návodu.

ŽENA ROKA 2007

Andrea Cocherová

Túto mladú dámu sme vám už raz v našom časopise predstavili. S jej menom sa spája napríklad ples v opere, ktorý ako prvý každoročne odštartuje plesovú sezónu. Andrea Cocherová, riaditeľka komunikačného oddelenia spoločnosti Orange je jeho hlavnou organizátorkou. Nebudeme sa však rozprávať o plese, lebo v jej živote sú teraz dva oveľa významnejšie momenty. Najčerstvejší: nedávno získala prestížne ocenenie Žena roka 2007 v kategórií Média a komunikácia. Nie menej významný v živote matky – narodenie syna Maťka. Zaujíma nás, ako dokáže matka troch malých detí zastávať dôležitú funkciu v jednej z najúspešnejších slovenských spoločnosti tak, že si to všimnú aj organizátori takého významného ocenenia, akým Žena roku je.

Čo pre Vás znamená toto ocenenie?

Veľmi veľa – je to pre mňa česť, pocta, satisfakcia. Samozrejme, nikdy som nepracovala preto, aby som sa raz stala Ženou roka, ale na druhej strane ma nesmierne teší, že si niekto moju prácu všimol a ocenil ju. Počas môjho pôsobenia v Orangei som preberala mnoho cien súvisiacich s aj mojou prácou, ale toto je prvá čisto osobná a veľmi, veľmi sa z nej teším.

Prejavovali sa už v detstve u vás vodcovské schopnosti?

Z môjho detstva si najviac pamätám to, že som sa venovala športu, intenzívne som robila atletiku. To bol môj svet. Spoločenský život som nepoznala, na diskotéky som nechodila. Ešte ani na strednej škole som nemala jasno, čo chcem neskôr študovať. Vedela som len to, že študovať chcem. Nakoniec som si vybrala žurnalistiku, lebo sa mi zdalo, že k nej mám asi najbližšie. Pamätám si, aká bola celá rodina zdesená, lebo u nás sa tomu nikto nikdy nevenoval. Rodičia mi hovorili, že tam treba mať protekciu a my ju nemáme. Napriek tomu som si povedala, že to skúsim. Talentovky som urobila a to bola pre mňa úžasná satisfakcia. Potom mi oznámili, že sa rozhodli otvoriť nový odbor Žurnalistika a propagácia a ak mám záujem, môžem si tam presunúť prihlášku. Povedal som si, že toto je ono. Po skončení školy som si začala hľadať zamestnanie. Práve bola výstava o reklame, na ktorej novovznikajúci časopis Stratégie hľadal redaktorov. Povedala som si, že tam by som mohla skĺbiť žurnalistiku aj propagáciu a čo už môže byť ideálnejšie, ako písať o reklame s takouto kombináciou? Prijali ma a už o krátky čas som robila šéfredaktorku. Spoznala som všetky reklamné agentúry, veľa ľudí z brandže, ale keďže sa reklamný trh vtedy len rozbiehal, práca bola časovo veľmi náročná. V redakcii som trávila celé dni. Bolo nás málo a roboty veľa. Po dvoch rokoch som si uvedomila, že som už z toho unavená. Nevedela som narábať s časom, s energiou, s nervami. Rozhodla som sa, že si budem hľadať niečo kľudnejšie. Využila som ponuku Rady pre reklamu a išla som robiť jej výkonnú riaditeľku. Tu som však zistila, že ani táto práca nie je to, čo by ma napĺňalo. Asi po ¾ roku som dostala ponuku z Globtelu. Mala som robiť PR manažérku. A to bolo konečne to pravé. Nastúpila som v roku 1997 a dnes pracujem ako riaditeľka úseku komunikácie a značky.

Teda už skoro jedenásť rokov v tej istej firme. Kedy to bolo ťažšie? Keď ste začínali plná elánu ako mladé slobodné dievča, alebo teraz, keď ste už zrelá žena, matka?

Jednoznačne to bolo ťažšie keď sme začínali. Na tú istú prácu, ktorú dnes robí 20 ľudí, sme boli 4-5. Všetko bolo zložitejšie, oveľa náročnejšie. Priznám sa, že neraz som bola veľmi blízko toho, aby som z tej práce odišla. Mala som pocit, že to nie je len na hrane, ale za hranou možností a schopností človeka. Vždy som hovorila, že keď trávite v robote veľa času, to sa ešte dá. Ale keď ten čas trávite v strašnom strese, tak to je už horšie. Pracovali sme v ohromnom tempe, v maximálnom duševnom i fyzickom napätí 12 až 13 hodín denne a to aj cez víkendy. Neraz som mala pocit, že ak to bude trvať ešte chvíľku, nebude sa to dať vydržať.

Koľkým ľudom šéfujete? Aká ste šéfka?

Na mojom oddelení je vyše 20 ľudí. Som prísna, mám vysoké nároky na nich i na seba. Som perfekcionistka a mám to v znamení, v ktorom som sa narodila. Som Panna a všeobecná charakteristika tohto znamenia na mňa sedí. Nemám rada polovičaté, nedokončené veci. Snažím sa dávať pozor, aby veci sedeli, aby mali zmysel a to vyžadujem aj od ľudí. Je dobré, že sa už poznáme a všetci vedia, o čo mi ide. Možno to znie trochu neskromne, ale verím, že by to mohli potvrdiť aj moji kolegovia,, že som náročná, prísna, ale spravodlivá. Nemám rada povrchnosť.

Myslíte si, že žena musí ukázať viacej schopností, keď sa chce presadiť v mužskej konkurencii?

Osobne som sa s tým nestretla, ale viem, že to tak často funguje. Nemusela som o svoju pozíciu súperiť so žiadnym mužom. Vďaka nášmu vynikajúcemu šéfovi, ktorý takto nerozmýšľa, je

v našej firme rovnaký počet mužov a žien, čo môže málokto povedať. Ale ja osobne som nikdy nebola hendikepovaná tým, že som žena a to v rámci interných i externých vzťahov.

A s kým sa vám lepšie spolupracuje, so ženami, či s mužmi?

To je zaujímavá otázka. Nikdy som nad tým nerozmýšľala, závisí to od osobnosti. Dôležité je, aby sme boli na rovnakej vlnovej dĺžke, ale nie od toho, či je to muž alebo žena. Vždy som sa snažila vyberať si spolupracovníkov podľa toho, ako na mňa zapôsobili na prvý dojem. To je podstatné. Nie je rozhodujúce iba to, akú ten človek má prax, ale veľkým plus je to, či chce robiť. Tu sa to inak nedá., Tempo je veľmi vysoké, nasadenie a nároky zvládnu len ti ľudia, ktorí naozaj chcú. A je jedno, či je to muž, či žena.

Ako a kde ste sa zoznámili so svojim manželom?

Zoznámili sme sa v tejto firme, lebo v nej tiež dlho pracoval. Nastúpil približne vtedy, kedy ja. Odišiel z postu zástupcu generálneho riaditeľa, pretože sa rozhodol využiť ďalšiu profesijnú výzvu. Je členom predstavenstva VUB banky.

Váš manžel sa volá Ivan Golian, prečo ste neprijali jeho priezvisko?

Súvisí to s tým, že sme robili v rovnakej firme a rozhodli sme sa, že to bude takto lepšie.

Určite nikomu neušlo, ako ste po odovzdaní ocenenia Žena roka osobitne poďakovali práve svojmu manželovi. V tých slovách bolo cítiť veľa lásky.

Áno, prebehlo mi hlavou, či to mám takto verejne povedať. Ale som rada, on si to naozaj zaslúži. Je to obdivuhodný človek, vynikajúci manžel a skvelý otec.

Minulý rok k dvom krásnym dievčatkám pribudol Maťko Je to veľká zmena vo Vašej rodine.

Sama som prekvapená, aký je rozdiel mať dve a tri deti. Je to možno aj tým, že medzi nimi je vekový rozdiel približne 4 roky a každé dieťa si vyžaduje úplne inú starostlivosť. Musíme to skĺbiť tak, aby každé dostalo to, čo potrebuje, aby nebolo v žiadnom prípade obmedzované vo svojich potrebách a záujmoch. Najstaršiu 8- ročnú Ivanku musíme voziť do školy, na krúžky, strednú Terezku do škôlky, no a deväťmesačný synček, tomu sa treba venovať ako bábätku. Ale chvalabohu zvládame to.

Dievčatá trošku nežiarlili, keď sa Maťko narodil?

Nie a ani som sa toho nebála. Bolo to tak, ako som predpokladala. Oni už boli zvyknuté, že nie sú samé, že sa musia deliť o pozornosť. Spolu sa vedia veľmi pekne hrať a príchod bračeka zobrali úplne normálne.

Zvládate to všetko sama, alebo vám niekto pomáha?

Úprimne, neviem si predstaviť, že by som na deti aj domácnosť mala byť sama. Môj manžel je síce mimoriadne obetavý, ale predsa len sa každý deň vracia domov až vo večerných hodinách. Preto mi ako s deťmi, tak aj domácnosťou výrazne pomáha pani Anka, ktorá je už v podstate člen rodiny a je pre nás nenahraditeľná. Práve vďaka tomu u nás doma nepoznáme stres z večného naháňania sa a každé dieťa má to, čo potrebuje. O to viac obdivujem všetky ženy, ktoré túto možnosť nemajú a zvládajú všetko samé.

Viete variť?

Viem a dokonca tým ľudí šokujem. Myslím si že aj dobre, ale nevarím. Ešte donedávna som vždy v piatok večer utekala na nákupy a do noci som varila, aby sme mali voľný víkend. Bolo to veľmi hektické, tak mi to môj manžel zakázal. Povedal , že si to neželá a chce, aby som ten čas venovala rodine.

On varí?

Manžel nevarí a to jedna z málo vecí, ktorú neovláda, lebo ináč je to „vševedko," ktorý ovláda skoro všetko, dokáže napríklad opraviť aj pokazený kotol na kúrenie.

Kto je hlava rodiny?

Jaj! Ťažko povedať. Obaja sme pomerne silné osobnosti. Myslím si, že to máme podelené. Ja skôr organizujem rodinný život, manžel sa stará o údržbu domu a všetky „technické" veci. Ale v zásade sa na všetkom dokážeme dohodnúť a to je to hlavné.

Ako relaxujete?

Momentálne mi veľa času na relax neostáva, ale našťastie čas strávený s mojimi deťmi je pre mňa relaxom. A potom si ho dopriavam tak úchytkom. Stačí mi v podstate málo, pre mňa je úžasným relaxom dať si v kaviarni kávu s koláčikom a prelistovať pri tom „obrázkový" časopis☺ Občas si idem aj zaplávať, zahrať golf, niečo si prečítam a ako správna žena relaxujem aj pri nákupoch. Pri troch deťoch je to aj permanentná nevyhnutnosť, takže spájam príjemné s užitočným ☺

Čo si myslíte, dokedy vydržíte takéto životné tempo?

Takéto myšlienky mám často. Niekoľkokrát som bola v takej situácii, že som rozmýšľala, ako ďalej. Nie je to jednoduché. Ľahšie sa o tom rozpráva, akoby sa koná. Už pri prvej materskej dovolenke som bola presvedčená, že sa tak skoro do práce nevrátim. Nastúpila som po pol roku. Pri druhej som už uvažovala, že sa nevrátim vôbec. Veľmi som bola unavená, tešila som sa na materskú dovolenku, že si oddýchnem. Ale mal som čas všetko detailne zanalyzovať, doslova som seba samú rozpitvávala, kládla som si otázky, čoho som a čoho nie som schopná. Myslím si, že paradoxne pre rodinu je to lepšie, že som si bola schopná priznať si, že toto je spôsob života, ktorý mi viac vyhovuje a tak som aj z druhej materskej dovolenky asi po roku a štvrť opäť nastúpila do Orange. Keby som zostala doma, pripadala by som si veľmi neužitočná. Mám totiž pocit, že niečo dávam nielen firme, ale aj spoločnosti, že za mnou ostávajú niektoré veci, ktoré majú širší význam.

Teraz asi riešite to isté, lebo ste na materskej dovolenke?

Áno, moja večná dilema je tu opäť, len tretím dieťaťom ešte viac nabrala na vážnosti. Momentálne by bolo predčasné robiť akýkoľvek záver, ale určite sa budem snažiť nájsť nejaké kompromisné riešenie. Pracovať chcem, ale už nie 10 hodín denne...

Hovorím, tomu, že pre psychické zdravie mojich detí je lepšie, aby som pracovala. Viem, že to môže znieť hrozne, ale je dôležité veci správne pomenovať. Úprimne obdivujem tie ženy a svojim spôsobom im aj závidím, ktoré sú doma a sú šťastné, že sa môžu venovať deťom a domácnosti, čakať na manžela s teplou večerou. Ale ruku na srdce, koľko je takých prípadov kde to takto naozaj funguje? Často sú tie ženy doma len preto, že si to tak želá manžel.

Ako by ste charakterizovali vaše manželstvo?

Náš vzťah s manželom je veľmi harmonický a vyvážený. Niekedy si hovorím že som v minulom živote musela urobiť niečo veľmi dobré, keď som si zaslúžila môjho manžela. Myslím si, že máme vyrovnaný partnerský vzťah. Obaja si to vážime a sme si vedomí toho, aké sú veci krehké a preto často ustúpime od niektorých svojich pozícií. Zo začiatku častejšie ustupoval manžel. Je to dané tým, že je odo mňa o 9 rokov starší, to znamená, že do vzťahu vstupoval zrelší. Často mi hovoril: „Však ty raz zmúdrieš!" Urážalo ma to, ale neskôr som pochopila, čo mal na mysli. Tým, že sme spolu veľmi málo, snažíme sa ten čas veľmi užiť. Vždy môžem s čistým svedomím povedať, že som s ním veľmi rada. Dokážeme sa navzájom rešpektovať, tolerovať a veľmi si jeden druhého vážime a vyjadrujeme si úctu .

Za rozhovor ďakuje
Libuša Sabová

Desaťminútová automasáž

Masírovanie kože stimuluje krvný obeh a podnecuje prietok lymfy, urýchľuje odstraňovanie astmy a toxínov. Vtieraním rastlinných olejov dodávame do tela okamžitý zdroj výživy. 10 – 15 minút denne vám dodá pocit povzbudenia a rovnováhy, udrží toxíny v nízkom množstve a celkovo povzbudí dobré zdravie.

AKO NA TO?

Posaďte sa v teplej miestnosti na nízku stoličku alebo na zem. Naneste teplý olej na celé telo a pred vlastnou masážou počkajte niekoľko minút, kým sa začne vstrebávať.

POSTUP MASÁŽE

1. Použite jemné krúživé pohyby, doplnené ťahmi hore a dole časťou dlane nadväzujúcou na zápästie. Každý pohyb opakujte trikrát, až olej úplne do kože vsiakne.
2. Prepracujte sa po tele dole: masáž začnite na vrchole hlavy a skončite na chodidlách.
3. Vaše chodidlá obsahujú veľa dôležitých reflexných bodov, ktoré by ste mali veľmi starostlivo vymasírovať pomocou krúživých pohybov palca. Každý prst na nohe bude potrebovať jemné zatiahnutie a masáž od koreňa ku končeku.

Schudneme po krehkom chlebe?

Krehkých chlebov sa u nás predáva niekoľko druhov – Graham, krehký chlieb tmavý, kukuričný s pohankou, alebo aj chlieb Racio – celozrnné chlebíčky pšeničné, pšenično-ryžové a pšeničné s rascou. A k tomu ešte pripočítajme krehký chlieb z dovozu. Všetky druhy sú bohaté na bielkoviny a vlákniny a chudobné na vodu. Preto ich môžeme skladovať v chlade a suchu roky. Svoju konjunktúru pravidelne zaznamenávajú na jar, pri rôznych odtučňovacích kúrach, pretože je – bohužiaľ nesprávne – považovaný za kaloricky chudobný. Krehký chlieb obsahuje v 100 g 300 až 400 kalórií. Na porovnanie: rovnaké množstvo chleba toustového obsahuje 270, bieleho 250, žitného 220 a slnečnicového len 190 kalórií. A navyše, tieto druhy chleba zasýtia na oveľa dlhší čas ako krehký chlieb.

Dojčatá a fajčiarky

Fajčenie tehotných žien zvyšuje riziko náhleho úmrtia novorodencov až trojnásobne. U matiek, ktoré vyfajčia denne viac ako dvadsať cigariet, je riziko ešte vyššie, hovorí správa nemeckého ústredia na výskum rakoviny v Heidelbergu. Aj štúdia austrálskych vedcov prišla k záveru, že týmto matkám hrozí takmer päťnásobne vyššie riziko, že o svoje dieťa prídu v dôsledku syndrómu náhleho úmrtia dojčiat ako nefajčiarkam. Bábätká matiek, ktoré prestali s fajčením až po pôrode, sú v porovnaní s deťmi matiek – nefajčiarok ohrozené dvojnásobne. Austrálska štúdia vychádzala z pozorovania viac než 9 800 dojčiat.

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: irodina@centrum.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

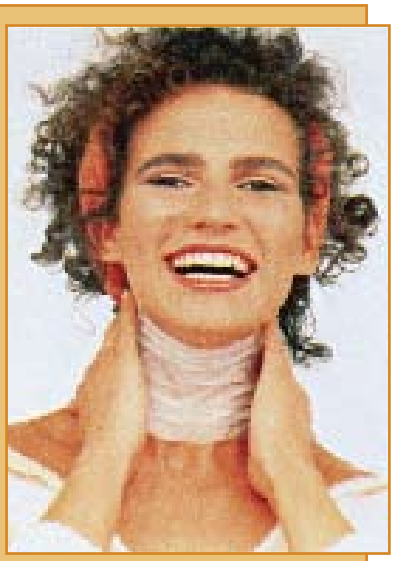
Ostré jedlo zoštíhľuje

Na cestách a dovolenkách ochutnávame typické miestne špeciality, poznávame a skúšame jedlá s exotickým korením. Mnohé z nich si môžeme pripraviť aj doma. Paprika, chilli a kayenské korenie dostaneme bežne. Aj v mraziacich pultoch sa objavujú mexické a ázijské koreniace zmesy s čerstvými zelenými bylinkami. Kto si cez dovolenku doprial nadbytok dobrého jedla, môže sa teraz zbaviť prebytočných kilogramov, pretože ostré jedlo zoštíhľuje. Alkaloid kapsaicín v paprike povzbudzuje látkovú výmenu a piperín v čiernom korení urýchľuje odbúravanie tukov. Takže si môžeme smelo dopriať pekelne ostré jedlá, pravda za predpokladu, že nám ostré nevadí.

Masáž tváre keď obrysy pomaly ochabujú.

Štruktúra našej pleti závisí od kvality a kvantity kolagénov a elestícínov. V priebehu života ochabujú. Ale každá z nás má šancu zabrániť tomuto procesu. Ochabovanie zmiernite, ak si tvár budete denne masírovať. Hĺbková masáž masážnym krémom s bylinkovým extraktom spôsobí prekvenie. Proteíny pleť vyhladia a účinná látka alantoin pôsobí regeneračne. Pleť masírujte s ľahkým tlakom od brady po uši.

Jemný zábal na krk



Hovorí sa, že vek ženy poznáš nielen podľa rúk, ale aj podľa krku. Urobte niečo proti stárnutiu krku: ak nepoužívate žiaden špeciálny krém, môžete dennú starostlivosť o krk kombinovať so starostlivosťou o pleť a najmenej raz do týždňa si urobte zábal: vysoko účinný špeciálny olej zo pšeničných klíčkov podporuje krvný obeh a pôsobí regeneračne. Natrite si ním krk a zaviažte tkaninou, namočenou v teplom kamilkovom čaji. Nechajte pôsobiť asi 15 minút.

Okamžitý lesk s Clinom

Pre celkový dojem dokonalého poriadku sú veľmi dôležité čisté okná, cez ktoré môžu preniknúť do vášho príbytku prvé jarné slnečné lúče. Vyskúšajte niektorú z našich rád a uvidíte, že tohtoročné jarné upratovanie zvládnete v pohode a zostane vám aj čas na kamarátky, ktorým tiež môžete poradiť, ako šikovne zvládnuť umývanie okien. Hlavné tajomstvo úspechu je skryté v čistiacom prostriedku...

Používajte produkty, ktoré sú na umývanie okien určené

Základnou chybou je používať na umývanie okien čistiaci prostriedok na riad. Prípravok na umývanie riadu si totiž nedokáže poradiť s nečistotami, ktoré sú v ovzduší a usadzujú sa na oknách zvonku – či už sú to sadze, prach alebo výfukové splodiny.

Naopak, kvalitný čistiaci prostriedok na okná je určený práve na tieto druhy nečistôt. Navyše vytvára ochrannú vrstvu, ktorá chráni sklo pred ďalším znečistením, zmierňuje pôsobenie vonkajších vplyvov a uľahčuje čistenie. Prostriedky Clin na oknách zanechávajú unikátny mikrofilm vďaka patentovanej technológii NanoProtect®.

Zdravé osvieženie

Pripravte si ovocný koktajl. Príprava je veľmi jednoduchá. Rozmixujte akékoľvek čerstvé ovocie ½ pohárom plnotučného mlieka a 4 kockami ľadu. Ak máte radi sladší nápoj, môžete pridať trošku cukru. Ak máte v záhrade rôzne druhy ovocia, nič nebude lepšie ako ich mix.

Leto v sklenených pohároch

Poznáte niečo lepšie na raňajky ako domáci džem?

Egrešový džem

Prísady na 6 pohárov po 250 ml: 1 kg nezrelých egrešov, 1 kg želírovacieho cukru, 1 vanilkový lusk.

Príprava: Egreše umyjeme a odstránime stopky. Čiastočne ich rozmixujeme. Vanilkový lusk pozdĺžne narežme a dreň vyškriabeme. Lusk, dreň, egreše a želírovací cukor premiešame a necháme odpočinúť asi 4 hodiny. Miešame a prudko varíme 4 minúty. Vanilkový lusk vyberieme. Naplníme do horúcich sterilných pohárov.

Višňová marmeláda s marhuľami

Prísady na 6 pohárov po 200 ml: 500 g višní, 500 g marhúľ, šťava z jedného citróna, 500 g želírovacieho cukru (2:1), 3 lyžice marhuľovice, alebo višňovice.

Príprava: Višne umyjeme, očistíme a vykôstkujeme. Marhule sparíme, schladíme, ošúpeme, rozpolíme a vykôstkujeme. Obidva druhy ovocia rozmixujeme, primiešame citrónovú šťavu a želírovací cukor. Prudko varíme asi 4 minúty. Primiešame destilát. Naplníme do horúcich, suchých sterilných pohárov a vzduchotesne uzavrieme.

Jahodový pretlak

Prísady na 2 poháre po 200 ml: 250 g zrelých jahôd, 250 g želírovacieho cukru (3:1).

Príprava za studena: Jahody opláchneme, starostlivo očistíme a ovocie dáme dobre odkvapkať. Potom jahody nadrobno nakrájame a posypeme želírovacím cukrom. Zmes dobre rozmiešame. Plníme do horúcich, suchých sterilných pohárov a vzduchotesne uzavrieme. V chladničke vydrží asi 3 týždne. Jahodový pretlak však môžeme rozdeliť na porcie a tie potom zmraziť.

Ríbezľové želé s ostružinami

Prísady na 9 pohárov po 200 ml: 1 kg červených ríbezlí, 1 kg ostružín, 1,3 želírovacieho cukru, šťava z 1 citrónu, 5 lyžíc čierneho ríbezľového likéru.

Príprava: Ovocie preberieme, opláchneme a dáme odkvapkať. Varíme v 250 ml vody, až ovocie zmäkne. Na sitku s plátnom vylisujeme z horúceho ovocia šťavu. 1 liter šťavy prudko varíme so želírovacím cukrom a citrónovou šťavou 4 minúty. Primiešame likér. Naplníme do horúcich pohárov a uzavrieme.

Pyré z čiernych ríbezlí

Prísady na 4 poháre po 250 ml: 500 g čiernych ríbezlí, 500 g želírovacieho cukru

Príprava za studena: Ríbezle opláchneme a dáme dobre odkvapkať. Vidličkou uvoľníme bobule zo strapcov. Rozmixujeme ich so želírovacím cukrom. Šľahačom miešame asi 15 minút, kým sa cukor nerozpustí. Potom pyré plníme do horúcich, suchých sterilných pohárov, ktoré vzduchotesne uzavrieme.
V chladničke vydrží 2 až 3 mesiace.

Rýchla príprava = viac vitamínov!

Vyskúšajte:

Vyskúšajte moderné pomôcky na zaváranie od Dr.Oetker. Váš džem môže byť uvarený za menej ako 5 minút. Zatvoriť fľašu a hotovo. Odmenou Vám bude výborný džem, ktorý si zachová pôvodnú chuť ovocia a vitamíny, ktoré sa nestratia dlhým varením!

Dr.Oetker

Kvalita je najlepší recept.

Recepty na vystrihovanie

Sladkokyslé kurča

1 kurča, 150 g zelených olív bez kôstok, 2 malé štipľavé papričky, 2 kocky tvarohového syra, 1 strúčik cesnaku, zmes byliniek, 2 jablká, 2 hrušky, šťava z 1 citróna, 1 lyžica cukru, 2 cibule, 2 bobkové listy, trochu tymianu, soľ, čierne korenie.

Jablká aj hrušky olúpeme, zbavíme jadierok, nakrájame na kúsky, pokvapkáme ich citrónovou šťavou a posypeme cukrom. Syr zmiešame s polovicou posekaných olív a touto masou naplníme osolené a okorenené kurča. Kurča vložíme do keramickej formy, ktorú sme na 15 minút ponorili do studenej vody a obložíme ho zvyšnými olivami, pripraveným ovocím, posekanou cibuľou, bobkovým listom a tymianom. Kurča dusíme prikryté asi hodinu. Potom ho odkryjeme a ešte 15 minút pečieme do zlatista. Podávame v keramickej nádobe.

Brokolicový závin

1 lístkové cesto, 450 g brokolice, 150 g syra, 10 g masla, 1 vajce, muškátový oriešok a mleté čierne korenie.

Umytú brokolicu rozdelíme na ružičky a varíme, kým nezmäkne. Vyvaľkáme cesto a odkvapkanú brokolicu naň pozdĺžne ukladáme. Okoreníme, posypeme syrom a navrch dáme plátky masla. Cesto zavinieme a potrieme rozšľahaným vajíčkom. Vrch závinu popicháme vidličkou. Položíme na plech vyložený mastným papierom a pečieme v rúre zohriatej na 220 stupňov približne 35 minút. Podávame so šalátom.

Plnený kel

1,5 kg kelu, 2 mrkvy, 1 cibuľa, vetvička zelerovej vňate, 275 g rajčiakového pretlaku, 1 kocka hydinového bujónu, 4 lyžice olivového oleja, 1 bobkový list, trošku tymianu, soľ, čierne korenie.

Plnka: 250 g diétnych párkov alebo diétnej salámy, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, petržlenová vňať, trochu šalvie, 2 vajcia, 100 g striedky chleba, 75 g postrúhaného ementálu, 1 dl mlieka, 1 lyžica olivového oleja, soľ, čierne korenie.

Striedku z chleba namočíme do mlieka. Z kelu odstránime poškodené vonkajšie listy a celý ho ponoríme do vriacej osolenej vody. Vyberieme ho, dáme odtiecť a vychladnúť. Vrchné listy kelu necháme spojené, vyberieme len srdiečko a nakrájame ho.

V kastróliku speníme posekanú cibuľu na 1 lyžici oleja. Pridáme roztlačený olúpaný párok alebo salámu. Všetko vložíme do väčšej misy spolu s odkvapkanou, prípadne trochu vyžmýchanou chlebovou striedkou, vajciami, syrom, nakrájaným srdiečkom kelu, roztlačeným cesnakom, posekanou šalviou a petržlenovou vňaťou. Posolíme, okoreníme. Dôkladne vymiešame, aby vznikla homogénna masa.

Kelové listy roztvoríme, do stredu vložíme plnku, sformujeme do tvaru hlávky a zviažeme kuchynskou niťou. Do kastróla dáme 2 lyžice olivového oleja a orestujeme v ňom nakrájanú cibuľu, mrkvu a zelerovú vňať. Kocku bujónu rozpustíme v 3 dl horúcej vody, prilejeme k restovanej zelenine, vložíme plnený kel, pridáme bobkový list, tymian, rajčiakový pretlak a ešte 2 lyžice oleja. Posolíme a okoreníme, prikryjeme alobalom a pod pokrievkou dusíme na miernom ohni 2 a pol hodiny. Podľa potreby podlievame vodou.

Chuťovky na špíze

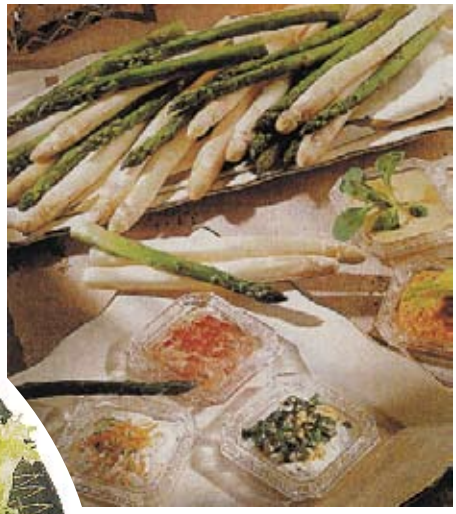
4 rezne z kuracích prs, 150 g údenej prerastenej slaniny, 2 citróny, 2 červené cibule, 250 g špenátu, 1 strúčik cesnaku, 2 lyžice cukru, 3 lyžice sójovej omáčky, 4 lyžice olivového oleja, 2 lyžičky sezamových semiačok, štipka mletého ďumbiera, niekoľko lístkov šalvie, soľ, čierne korenie.

V miske zmiešame cukor, ďumbier, šťavu z 1 citróna, sójovú omáčku a 2 lyžice oleja. Do tohto nálevu vložíme osolené a okorenené mäso nakrájané na tenké, no širšie prúžky a necháme 5 minút marinovať.

Špenát rozmrazíme a zmiešame so zvyškom oleja a roztlačeným cesnakom. Osolíme a okoreníme. Na každý prúžok kuracieho mäsa položíme lyžičku špenátovej masy. Naplnené kúsky mäsa zrolujeme a napichujeme na špajle, alebo špízové ihlice striedavo s cibuľou, kúskami citróna, slaniny a lístočkami šalvie.

Pripravené špízy grilujeme 15 minút, pričom ich sporadicky otáčame a polievame marinádou. Podávame teplé, posypané sezamom.

Špargľa s dvomi omáčkami



OMÁČKOU ŠTYROCH KORENÍN

1 jogurt, ½ lyžičky horčice, štipka karí korenia, štipka červenej papriky, štipka mletej rasce, trošku celej rasce, 1 malý strúčik cesnaku na špičku noža kajenského korenia.

Všetky ingrediencie spolu dobre vymiešame. Na obmenu môžeme pridať na záver 5 kvapiek sójovej omáčky.

OMÁČKA S ESTRAGÓNOM

1 žĺtok, 1 lyžica vody, šťava z ½ citróna, 1 lyžica horčice, štipka soli, štipka mletého čierneho korenia, 3 lyžice tvarohu, 1 lyžica posekaného estragónu.

Do hrnca dáme žĺtok, vodu a šťavu z citróna a vyšľaháme. Za neustáleho miešania zohrievame až do mierneho zhustnutia. Potom pridáme horčicu, soľ, korenie, čierne korenie. Odstavíme z ohňa a pridáme rozmixovaný tvaroh. Zmiešame a na miernom ohni zohrievame ešte asi 2 minúty. Napokon pridáme estragón a hneď podávame.

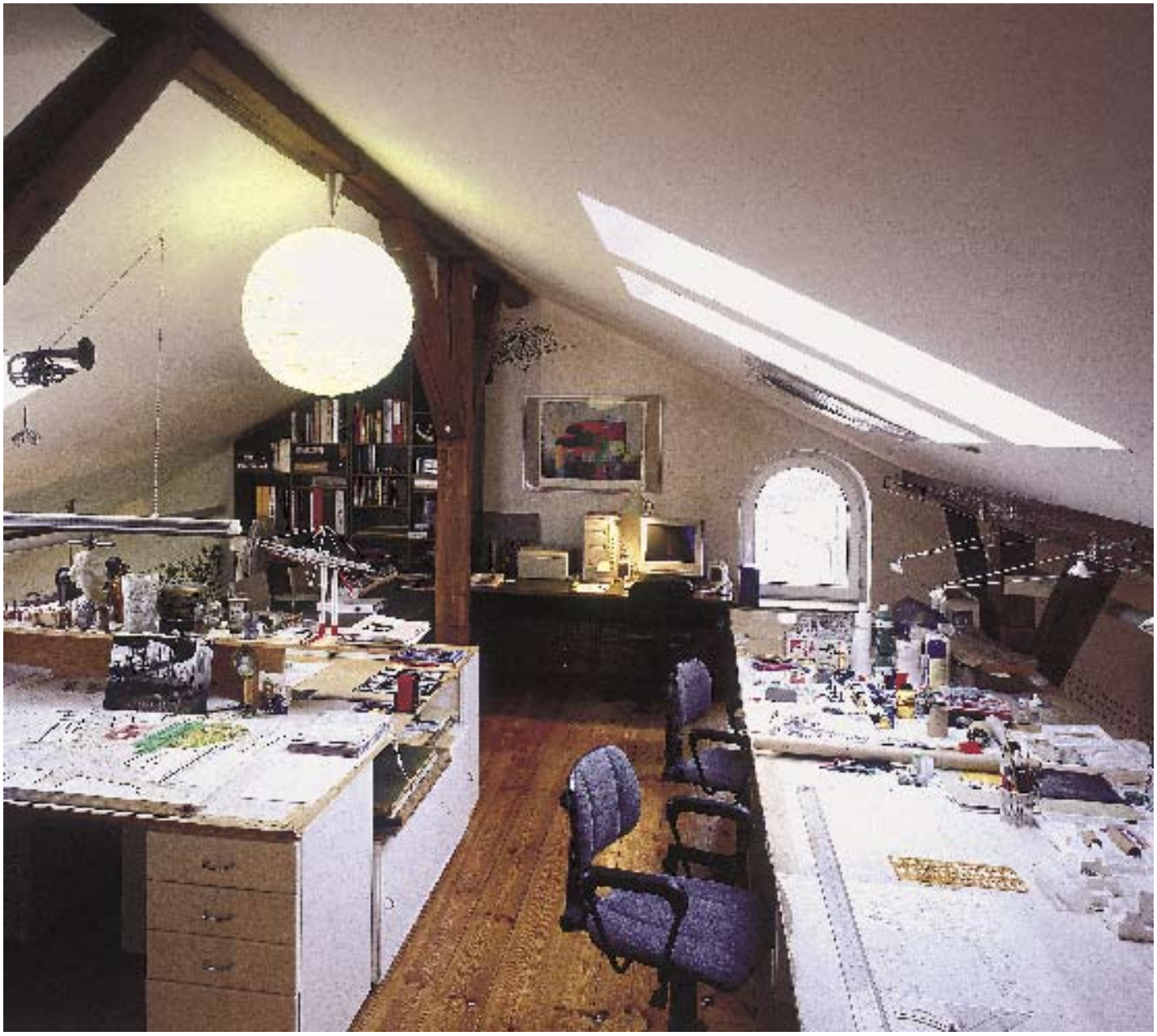
Krása motýľov

Motýle vo voľnej prírode vždy upútajú našu pozornosť. Sadnú na kvet a uletia a je po krásnom pohľade. Ak si ich vyšijete na obrus, či vankúš, už nikdy vám neuletia a budú vás svojou farebnosťou tešiť aj v zime.

Modely archív

PODKROVIE S OBELISKOM

Veľký a vzdušný byt, v ktorom je spojená obytná časť s pracovňou majiteľa, architekta, poskytuje obyvateľom rozlet a dostatočný priestor. Všetkým členom rodiny zabezpečuje pohodlie. V jednoducho zariadenom interiéri má svoje privilegované postavenie zeleň a drevo.



Neobyčajný výhľad

Predtým bývali v neskoro secesnom dome s priestrannými izbami a vysokými stropmi. Jeho zariadenie i výzdobu ovplyvňovalo viacero generácií. Do nového podkrovného bytu, ktorý si vyžiadal nábytok zväčša na mieru, sa nasťahovali v roku dvetisíc. Rekonštrukcia trvala nezvyčajne dlho. Komplikácie s dodávateľmi a problémy so spoľahlivosťou stavebnej firmy predražoval termíny a znepríjemňoval zadávateľom život. „Roky pracujem v autorskom tíme spolu s kolegom. Hoci svoje bývanie som si vymýšľal sám, dodržal som bežný pracovný postup tak, ako pri hociktorej zákazke. Konzultoval a radil som sa ním. Veci, ktoré sú zlé, si človek v priebehu diskusie najlepšie uvedomí."

Pôvodná dispozícia podkrovia bola celkovo zmenená. Boli spojené dve samostatne zastrešené podkrovia s otvorenou terasou uprostred. Tento fakt využil majiteľ na vytvorenie zimnej záhrady ako ich spojnice a terasu posunul na vhodnejšie miesto nad svietlík. Z terasy je pekný výhľad na panorámu mesta. „Terasa je počas jarných a letných mesiacov stále oslnená. Je asi dva a pol metra široká a štyri metre dlhá. Dá sa na nej oddychovať a môže tu stolovať i šesť ľudí. Pokúsil som sa zazelenať ju. Zistil som, že malé kríky a popínavé rastliny sa na terase dobre ujímajú."

V množstve trámov

Logické rozvrhnutie jednotlivých komunikačných zón bytu sledujú drevené trámy, tak pôvodné ako i upravené a preložené podľa potreby. Súčasťou rozhrania izby a jedálne je kamenná socha od Jasana Zoubka, predstavujúcu jednu z Odyseových sekier. Na hnedo natreté drevo trámov ladí so zeleňou izbových kvetov. Lanká, ktoré slúžia ako zábrany v pracovni na poschodí, sú obrastené popínavými rastlinami. Zeleň je rozmiestnená po celom byte a prirodzene ho rozdeľuje. V architektonickom návrhu nebola obytná plocha rozdelená na viac malých izieb a úlohu priečok prevzali drevené trámy. Veľká miestnosť je zároveň jedálňou i obývacom izbou. Obe časti kolmo rozdeľuje prechodná kuchyňa. Keď otvoríte sklenené dvere z predsiene, môžete rovno prebehnúť kuchyňou a ocitnete sa na konci obývacej izby. „Kedysi som v nejakej knihe čítal, že pri skúmaní optimálnych podmienok vývoja malých detí je nevyhnutný dostatok veľkého priestoru. Kým novorodencovi stačí asi pätnásť, dvadsať metrov, trojročné dieťa už potrebuje približne trikrát toľko metrov. Pozorovaní jedinci pohybujúci sa v tradičných dvadsaťpäť metrových izbách, mali po dvoch mesiacoch ako skupina výrazne nižšie pokroky vo vývoji oproti skupine pohybujúcej sa na šesťdesiatmetrovom teritóriu.

Po schodoch

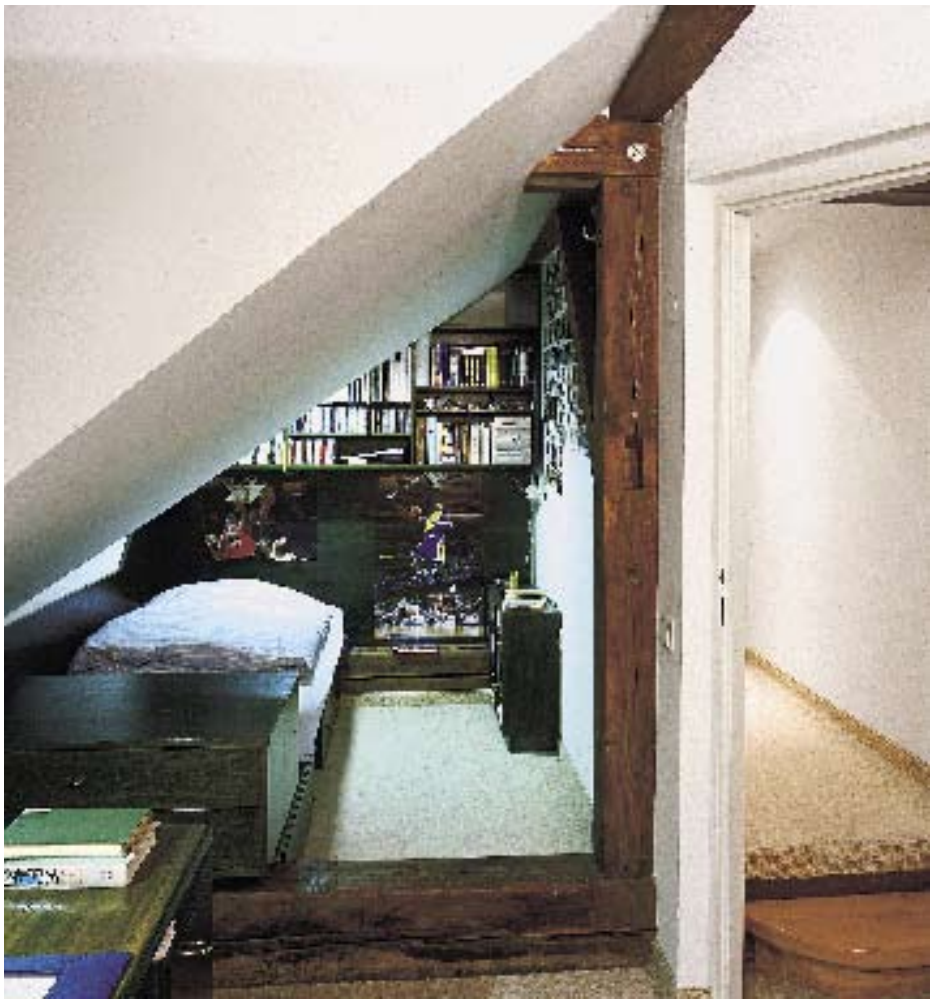
Jedáleň a obývaciu izbu spájajú dva masívne schody so strieborným kovovým osadením. Pretože majiteľ domu nechcel schody prebie-

hajúce po celej šírke predelu, zvolí si elegantný a módny variant. „Dve úrovne v jednej miestnosti sú veľmi dobré. Nechcel som, aby boli zakryté plnou hmotou, napríklad rovnakým kobercom, ako je na podlahe. Krátke sklenené schody sa mi zdá primerané.“ So zeleným moridlom, ktorým sú napustené vstavané drevené knižnice v hale i v pracovni a ktoré je použité i na zariadení kuchyne, nie je majiteľ a architekt v jednej osobe po rokoch spokojný. Moridlo nemá stabilnú farbu. Vybledlo pôsobením svetla, ktorého je v priestore, vďaka oknám na strope, skutočne dostatok. Odľahčená podlaha v pracovni je z borovicových fošní a má prírodnú farbu i úpravu. Osvedčilo sa bodové osvetlenie jednotlivých zón bytu a na celkové orientačné osvetlenie slúžia veľké papierové lampióny. „Ide o takmer divadelné osvetlenie. Keď sa všetko ostatné zhasne, svetlá žiaria ako na Vianoce. V pracovni mám lampióny, žiarivku a pracovnú lampu. Bodové osvetlenie je síce efektné, ale pri jeho kúpe zohrala úlohu i neskúsenosť. Je dosť poruchové, lebo nie je zabezpečené dostatočné vetranie a tak sa prehrieva. V miestach, kde je bodové svetlo umiestnené na lankách a cirkulácia vzduchu vďaka tomu je normálna, tam je všetko v poriadku.“ Schodisko vedúce do spálne a do izieb pre synov je z masívneho dubového dreva a jednotlivé stupne sú pripevnené na nosnú kovovú konštrukciu upevnené medzi podlahou a stropom.

Srdce bytu

Vzťah k výtvarnému umeniu reprezentujú obrazy Jiřího Sopka či Aleša Lamra a zbierka grafík, ktorá tvorí malú galériu v zadnej časti jedálenského priestoru. Tento je popri kuchyni hlavným komunikačným priestorom bytu. Dlhý jedálenský stôl s dubovou doskou a kovovými nohami dopĺňajú kreslá s jednoduchou kovovou konštrukciou. Z pretiahnutej kuchyne cez „výdajové okienka“ vidieť do jedálne i jedálenský stôl, čo uľahčuje kontakt medzi hosťami a hostiteľkou. Farebnosť kuchyne je nenáročná, skrinky a spotrebiče sú biele, vstavané do tmavozeleného dubového dreva.

Dana Benešová- Trčková
Foto Anton Vodák



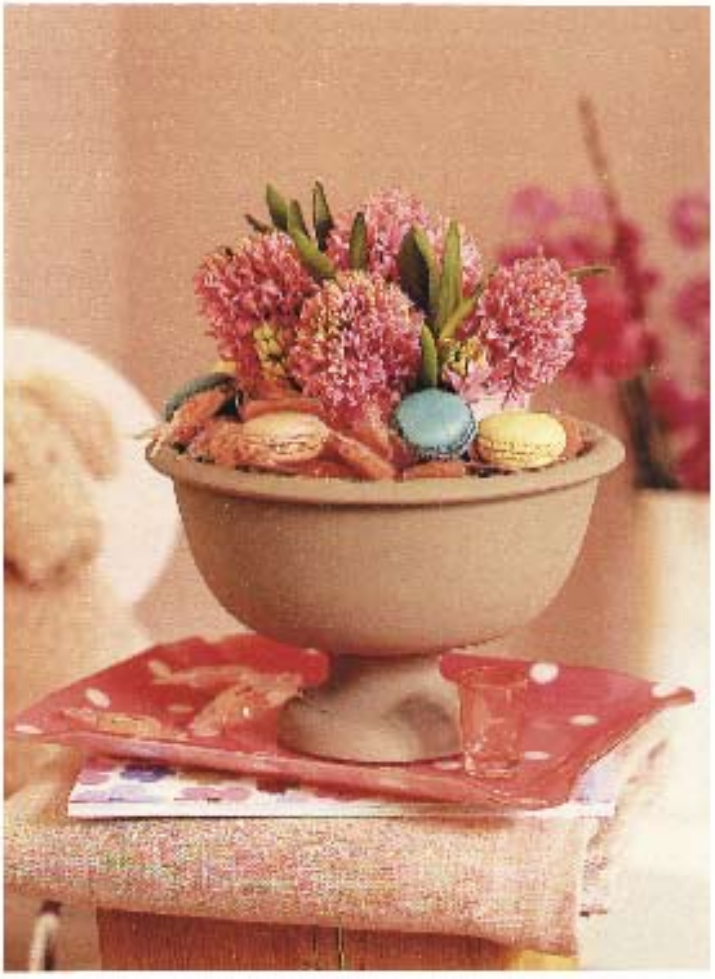
Letné kytice

Bez prezúvania

Otvorte dvere do záhrady, na terasu či balkón a začnite bývať vonku. Naše tipy vám pomôžu spríjemniť si chvíle strávené na čerstvom vzduchu..

Skôr, než začnete vonku prestierať zvážte, koľko máte k dispozícii miesta. Ak vám priestor postačí na sťahovanie jedálneho stola, môžete si gratulovať, ale ak nie v obchodoch dostať praktické konštrukcie, ktoré sa dajú jednoducho zložiť. Veľmi dôležitý je výber obrusu. Vidiecka atmosféra bude vďaka nemu oveľa krajšia. Najlacnejší si ušijete sami. Výber látok je naozaj bohatý. Krásne sfarbený textil vás bude inšpirovať k divokým kreáciám zo skla, porcelánu a hlavne kvetov.

Menu



Dokonalý milenec

Sme úplne obyčajná rodina. Manžel i ja máme 30 rokov, syn osem.- Naše manželstvo bolo celkom bezproblémové až dovtedy, kým neprišiel účet za telefón na 2500 korún. „To snáď nie je možné, veď skoro nikde nevoláme!“ pomyslela som si. Rozhodla som sa, že sa budem sťažovať a nechám si vytlačiť podrobný výpis hovorov. Bola som v šoku – 2000 korún bolo za volanie na erotické linky. Presnejšie povedané na linky pre gayov. A tak som zistila, že môj manžel je bisexuál. So mnou sa chcel skoro denne milovať, ale nestačilo mu to. Potreboval k tomu aj chlapa. Povedal mi, že ho síce vzrušujú ženy i chlapi, ale že mňa má rád a nikdy by mi nebol neverný.

„To určite, to sú len reči,“ pomyslela som si. Odvtedy som mu pravidelne kontrolovala vrecká a mobil. Nestačila som sa čudovať, čo všetko som našla. Napríklad sex na správach sms. S mužmi, nie so ženami. Prišlo mi zle. Neveru so ženou by som dokázala pochopiť a hádam by som mu ju aj odpustila, ale s chlapom? To bolo na mňa veľa. Raz som zistila, že večer sa má stretnúť s nejakým Tomášom. Manžel mu písal: „Tak dnes o 21,30 na námestí a nezabudni si vziať kondom.“ Mne povedal, že ide na obchodné stretnutie, dokonca s ochrankou!“ Nechala som ho odísť a o hodinu som mu napísala SMS-ku: „Ahoj, dúfam, že si s Tomášom pekne užívaš.“ O pol hodinu bol doma a začal mi vysvetľovať, že všetko je ináč. Snažil sa zo mňa urobiť totálneho idiota. Nechcela som sa hádať a tak som mu len povedala, nech si robí čo chce, ale na mňa už nesiahne. „Náš sexuálny život sa práve skončil,“ trvala som na svojom. „Nikomu nebudem robiť náhradu za chlapa!“

Samozrejme, že sa mu to nepáčilo, ale čo mohol robiť? Odvtedy som s ním nespala. Predtým som mu nikdy nebola neverná, ale rozhodla som sa že budem. A hneď som si na internet dala zoznamovací inzerát do rubriky sex-flirt. Predstavovala som si nejakého ženatého muža okolo 35 rokov, ktorý tiež nie je v manželstve spokojný, ale nechce sa rozvádzať. Prišlo mi 39 odpovedí. Jednu sympatickú som si vybrala. Volal sa Ľuboš. Vymenili sme si niekoľko SMS a Ľuboš mi bol čim ďalej tým viac sympatickejší. Mal len 24 rokov a bol slobodný – vôbec nespĺňal moje požiadavky. Nechápala som ako môže chcieť mladý chlapec o 6 rokov staršiu ženu. Napísal mi, že na veku nezáleží a že by sa so mnou rád stretol.

Na druhý deň sme sa stretli na námestí. Len čo sa na mňa pozrel, pichlo ma pri srdci a pomyslela som si: „Panebože, aký je pekný!“ Rozprávali sme sa a mne pripadalo, že sa poznáme už veľmi dlho. Povedal mi, že sa mu páčim a som presne jeho typ. Na druhý deň prišiel ku mne domov. Bozkávali sme sa, maznali a bolo to krásne a spontánne. Prekvapilo ma to. Predtým som si vôbec nedokázala predstaviť, že by som mohla byť manželovi neverná – myslela som si, že to nedokážem. A zrazu to išlo samé od seba.

Na druhý deň opäť prišiel. Milovali sme sa. Bolo to úžasné, krásne ma uspokojil. O tomto som čítala len v zamilovaných knižkách a nikdy ma nenapadlo, že to sama prežijem. Zamilovala som sa až po uši. Na lásku na prvý pohľad som predtým vôbec neverila. Nie že by som bola neskúsená. Pred svadbou som chodila s tromi chlapcami, ale so žiadnym to nebolo také úžasné ako s Ľubošom. S ním to bola smršť. Začali sme sa pravidelne stretávať raz za týždeň a trvá to dodnes. Aj keď tá počiatočná vášeň už vyprchala, milovanie s Ľubošom je stále krásne. Čo bude ďalej, neriešime. On sa zatiaľ nechce na nikoho viazať a ja sa kvôli synovi nechcem rozvádzať. Náš vzťah nám vyhovuje.

Jana Konečná

Prvá láska

Dnes som sa zobudila s ľahko priblblým úsmevom. Vykotúľala som sa z postele, preplávala som do kúpeľne a zľahka som pohladila nášho psa, ktorý chrápal na koberci. Aby bolo jasné, normálne ho vykopnem, pretože hneď ráno ma spoľahlivo rozjeduje pohľad na ten koberec plný psích chlpov. Ale dnes nie, dnes sa vznášam v ružovom opare ako snehová vločka. A viete prečo? Snívalo sa mi o mojej prvej láske!

Bol to triedny playboy – čistučký peknučký blonďáčik ako zo škatuľky. Mamke sa veľmi nepáčil.... bol to vlastne taký blbec bez názoru, taká pekná, ale prázdna plechovka, ktorá skoroduje pri troške vody. Zlatý Vlado, to je kus chlapa a istoty. No, výborne! Tak už asi desať minút na seba čučím do zrkadla a meditujem nad tým blonďavým zázrakom, minúty ubiehajú, ešte nemám umyté zuby, pes mi so skríženými labkami kňučí pri nohách, asi sa namaľujem idúcky. Šéf bude určite nadšený, keď mu vysvetlím, že poradu som nestihla kvôli spomienkam na prvú lásku. „Prosím ťa, prečo sa dnes stále tak špúliš?“ opýtala sa kolegyňa Zuzana, ktorá už nervovo nevydržala moju ružovú náladu. Keď

som jej prezradila dôvod, zasnila sa, po chvíli na mňa uprela ľahko zasnený zrak a predniesla: „ Tak to bolo niečo... Volal sa Marek. Vysoký, čiernovlasý, modré oči, športovec, rozumieš.“ Zuzka sa zachichotala: „Kvôli mne vliezol babke Jánošovej do záhrady a obral jej všetky jahody, ale ona ho videla a bol z toho strašný prúser. Potom sa to vyšetrovalo a naši mali z toho skoro infarkt.“

A čo sa stalo potom?“ opýtala som sa. Prekvapene sa na mňa pozrela. „Potom? No išli sme na vysokú školu a akosi to vyšumelo, či čo. On bol taký frajerček, vieš. To by nebolo pre život.“

Hm, nebolo pre život. Vyzerá to, že asi ide o nejaký životný program., niečo ako prvá láska = vygumovaný blbec. Fakt, že ide o blbca rozpoznáte samozrejme až neskôr, pričom platí neúprosné pravidlo, čím väčšia zamilovanosť, tým štádium dočasného zatmenia trvá ďalej.

Zaujímalo ma, či to chlapci tiež tak majú a išla som vyhľadať Martina, kamaráta a zároveň spolupracovníka. Teda spolupracovníka.... Ak sa my

ženy snažíme v štátnych službách nejakú tú činnosť aspoň predstierať, tak od mužov sa nevyžaduje ani to. Všetko okrem viditeľnej mentálnej poruchy sa toleruje. Ale naspäť k Martinovi, ktorého som našla – kde inde ako vo fajčiarskom kútiku. Hneď som vychrlila otázku, ktorá ma tak nahlodávala.

„Neviem, či môžem hovoriť za všetkých chlapov. Predtým som neštudoval, aké je to dievča. Podstatné bolo, ako vyzerá – vysoká blondína so všetkým, čo k tomu patrí.

„Teda aj s mozgom?“ zaujímalo ma.

Vrhol na mňa smrtiaci pohľad. „Vieš, čo myslím. A ďalšia vec, kamaráti ju museli schvaľovať.“

„Čože?“ vypúlila som oči. „ A keby sa im nepáčila, tak by si sa na ňu vykašľal?“

Martin pokrčila ramenami: „Ale dlho ma to potom mrzelo, lebo bola fajn.“

„A tomu ty hovoríš prvá láska!“ odchádzalo som znechutene a spomenula som si na vygumovaných blbcov.

„Bol som debil. Skrátka tie keci kamarátov ma zožierali, tak som sa s ňou rozišiel. Medzitým som ale dospel,“ významne sa na mňa pozrel. „Dnes by som sa na nich prirodzene vykašľal.“

Tak to by sme mali, z väčšiny vygumovaných blbcov sa teda stávajú rozumní muži. Haha. Tak teda citovo vyspelí muži, to lepšie znie. To ale znamená, že je tu vysoké percento pravdepodobnosti, že Blonďák patrí do ríše spomenutej skupiny.

Veru nie. Nepatrí. Vyrazili sme na nákupy. Pred odchodom si drahý spomenul ešte na nejaké skrutky a opäť sa ponoril medzi kúpichtivých ľudí. Stála som na slniečku a vyhrievala som sa. Zrazu počujem: „ Ahoj, ako sa máš?“

Áno, bol to ON. Ružová košieľka, pod ňou blbé tričko, skrátka ako zo škatuľky. Chvíľu sme sa rozprávali a ja som pochopila, že sa nič nezmenilo, že je stále rovnaký. A tak som si uvedomila, že je jedno, prečo a ako si človek vyberá prvú lásku, že podstatný je ten krásny pocit, ktorý nám z nej zostane. Či bola opätovaná, či platonická, šťastná či nešťastná, bola to prvá láska a na ňu sa nikdy nezabúda.

Lenka Šancová

OTESTUJTE SA S NAMI

VŽDY ZOSTÁVATE SAMI SEBOU?

Zostať vždy sám sebou nie je ľahké. Odmietnuť, keď všetci súhlasia, riadiť sa vlastný citmi, svedomím, vlastným rozumom – na to niekedy treba dávku odvahy, niekedy dokonca nepriateľstvo a to môže človeku na dlhý čas vziať chuť zachovať si svoju individualitu. Do akej miery dokážete odolávať podobným nástrahám, vám ukáže nasledujúci test.

1. Aký druh práce uprednostňujete:
- a) Prácu v tíme 9
- b) Samostatnú prácu, najlepšie bez dohľadu nejakého vedúceho 2
- c) Keby som si mohol vybrať, najradšej by som vôbec nepracoval 0

2. Ste ľahostajný k dianiu okolo seba?
- a) V podstate ma dianie okolo nezaujíma 0
- b) Niekedy ma niečo zaujme, aj to sa však len zbytočne rozčúlim 4
- c) Dianie okolo sledujem s aktívnou účasťou 7

3. Hnevá vás, ak vám niekto niečo vyčíta?
- a) Nie, skôr ma to upokojuje 0
- b) Viem zniesť výčitky, ak je na nich niečo pravdy 4
- c) Áno, výčitky ma vedia nahnevať 6

4. Používate vo svojom slovnom prejave ironiu?
- a) Áno, osviežuje to rozhovor 1
- b) Nie, nechcem ňou niekoho raniť 8
- c) Len vtedy, ak sa rozprávam s niekým, o kom viem, že ju znesie 5

5. Máte rád stereotyp?
- a) Priam ho neznášam 1
- b) Áno, pôsobí na mňa upokojujúco keď viem, čo kedy môžem očakávať 10
- c) Raz za čas je dobré vymaniť sa zo stereotypu, lebo keď trvá dlho, je únavný 5

6. Rád na seba upozorňujete ?
- a) Áno, želal by som si byť zaujímavou osobnosťou 0
- b) Nie, nemám rád, keď si ma všímajú 5
- c) Občas človeku dobre padne trochu na seba upozorniť 3

7. Koľkokrát ste už menili zamestnanie?
- a) Viackrát 0
- b) Dva – trikrát 4
- c) Vôbec, maximálne raz 8

8. Túžite po vedúcom poste?
- a) Nie, také vedúce funkcie ma nelákajú 2
- b) Občas, najmä kvôli vyššiemu platu 6
- c) Áno, robím všetko pre to, aby som sa raz dostal vyššie 9

9. Máte veľa priateľov?
- a) Ani nie 0
- b) Neviem, ale stačia mi 5
- c) Áno, až priveľmi 7

10. Boli ste v detstve niekedy predsedom triedy?
- a) Áno, často 1
- b) Párkrát 6
- c) Nie, nikdy 7

11. Máte rád poéziu
- a) Áno, uprednostňujem ju pred inými literárnymi druhmi 0
- b) Nie, poézia mi nič nehovorí 8
- c) Dobrá poézia nie je zlá, ale viac sa pobavím pri iných druhoch umenia 4

HODNOTENIE:

5 – 30 bodov

Ste samým sebou vždy a za každých okolností. V presadzovaní vlastnej osobnosti niekedy nepoznáte hranice taktu, slušnosti a dobrého vkusu. To ani nie je prejav silnej individuality, to je obyčajné sebectvo. Snažíte sa ho skryť pod pláštikom svojského charakteru, ktorý si vyžaduje rešpekt ostatných. Ten si však takto nezískate. Naopak, môžete očakávať, že vás okolie bude ignorovať, ak sa k vám nebude správať vyslovene nepriateľsky.

31 – 58 bodov

Ste svojská osobnosť, ktorá si ničoho od nikoho nenechá hovoriť. Zostávate sám sebou, čo vám však zároveň nebráni brať ohľad aj na názory iných. Nemienite sa s nimi riadiť, ste však ochotný si ich vypočuť. Nerobíte iným to, čo nechcete, aby robili iní vám. Vaša individualita je ohľadupĺná, neprekračuje únosnú mieru a práve preto je väčšinou všetkým vo vašom okolí bez väčších problémov rešpektovaná.

59 – 84 bodov

Zachovať si svoj vlastný ráz, to vám zväčša robí problémy. Radšej sa podriaďujete všeobecne platným pravidlám. Cítite sa istejšie, keď máte pocit, že so svojim názormi nezostávate sám. Boli by ste nešťastný, kedy ste stáli niekde bokom od spoločnosti, preto sa radšej prispôsobíte. Bez ťažkostí sa podrobujete daným názorovým trendom. Napodobňujete svoje vzory, kopírujete správanie známych osobností. Pocit sebaistoty, ktorý takto získavate, je pre vás dôležitejší, než byť sám sebou.

Kožné defekty patria do rúk lekára

Materské znamienka a riziko

Pehy, drobné hnedé výrastky – tušíte, o čom je reč? Mnohým z nás robia starosti. Ak máte pochybnosti, vyhľadajte ihneď odborného lekára.

Pehy

Sú citlivé na svetlo a po prvých prechádzkach na jarnom slniečku vyskočia nielen na tvári, ale aj na rukách a krku. Ak vám prekážajú, chráňte si pokožku kvalitnými prípravkami na opaľovanie. Silná peeling a zlupovanie kože prinesú len krátkodobý efekt.

Materské znamienka

Pigmentácia malých hnedých znamienok je hlbšia. Ak sa rozhodnete odstrániť tieto drobné znamienka krásy, spoľahnite sa na lekára. U neho hľadajte pomoc aj vtedy, keď začne meniť tvar, svrbí, zmení farbu, veľkosť, alebo začne mokvať.

Bradavice

Sú to malé výrastky vrchnej vrstvy kože, ktoré sa objavujú na rukách alebo chodidlách. Rozlišujú sa podľa vzhľadu, veľkosti, tvrdosti, zafarbenia, či ochlpenia. Vieme, že ich zapríčiňujú vírusy. Prenášajú sa nielen samoinfekciou na koži, ale aj z osoby na osobu. Zvyčajne sú nezhubné, ale môže sa za nimi skrývať aj nebezpečné ochorenia. Ak sa zjavia na problémovom mieste, dajte si ich odstrániť. Zákrok trvá niekoľko minút a robí sa ambulantne.

Málokomu sa podarilo z materského znamienka urobiť prednosť, tak ako známej modelke Cindy Crawford.

Slovo má dermatologička

MUDr. Mária Lukáčová

Pehy zo zdravotného hľadiska nie sú problém. Ich odstraňovanie je náročné, pretože po následnom opálení zväčša vzniknú znovu. V minulosti používaný fenol nahradili ovocné kyseliny. Odporúča sa používať krémy s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu.

Odstraňovanie **materských znamienok** teda pigmentových névov, patrí do kompetencie odborného lekára. Možno ich vyšetriť priamo na koži epiluminiscenčným mikroskopom. Ten znamienko niekoľkonásobne zväčší a ukáže prípadné skryté nerovnosti rozloženia pigmentu či známky aktivity rastu. Po vyšetrení v prípade potreby znamienko odstraňujeme chirurgicky a vzorku odosielame na histologické vyšetrenie.

Drobné výrastky na krku, v podpazuší, alebo na iných miestach vystavených mechanickému drážděniu a treniu možno odstrániť elektrokauterom. V mieste ich výskytu sa pri koži odstráni stopka, z ktorej vyrastajú.

Vírusové bradavice sa môžu zjaviť na ktoromkoľvek mieste kože. Keďže sú infekčné, treba ich odstrániť okamžite po objavení. Metódu určí lekár. Zvyčajne sa najskôr preliečia zmäkčujúcimi látkami alebo roztokmi a následne sa zmrazia tekutým dusíkom.

Ako zabrániť vzniku bradavíc

- Bradavicový vírus sa môže preniesť aj na iné osoby.
- Snažte sa zamedziť jeho prenos. Prvým predpokladom je neporaniť povrch bradavice.
- Pozor na mierne vypuklé a ploché bradavice pri holení.

Bylinkové recepty

- Skúste si povrch potierať žltou šťavou, ktorá vyteká zo stopky čerstvého lastivičníka.
- Rovnako pomáha aj šťava z púpavy.

NA SLNKO PÄŤDESIATKRÁT A DOSŤ!

„Opaľovacie krémy síce chránia pokožku pred spálením, ale nezabránia vzniku rakoviny kože," varuje pred dlhodobými pobytmi na slnku doktor Eckhard Breitbart z nemeckej spoločnosti pre dermatologickú prevenciu, ktorý v Mníchove predstavil výsledky dlhodobej štúdie, ktorá sa tejto problematike venovala.

V spolupráci s nemeckou organizáciou na pomoc postihnutým rakovinou skúmal 14 000 detí, ktoré začali školskú dochádzku. Zameral sa predovšetkým na výskyt pigmentových škvŕn. O štyri roky neskôr vyšetrenie zopakoval. Pri porovnávaní poznatkov z oboch prehliadok dospel k záveru, že počet pigmentových škvŕn sa zvyšuje úmerne s tým, ako často sa malý školák spálil na slnku a s frekvenciou jeho pobytu v južných krajinách. U väčšiny chlapcov i dievčat stúpol počet škvŕn na dvojnásobok.

„Je to nebezpečné, pretože každé materské znamienko nesie v sebe zvýšené riziko rakoviny kože," uviedol autor štúdie.

Za pravdu mu dáva aj celkový prudký nárast prípadov tohto ochorenia medzi dospelou populáciou. V uplynulých desaťročiach sa zvýšil o sto percent. Väčšina zo 150 000 Nemcov, ktorí ročne pribudnú medzi nových pacientov, sa pohybuje vo vekovej kategórii medzi 40 – 50 rokmi. Predtým na túto chorobu trpeli ľudia v priemere o dvadsať rokov starší.

Podľa odborníkov je prapríčinou častejšieho výskytu rakoviny kože zásadná zmena v naplňovaní a využívaní voľného času a častejšie pobyty v teplých krajinách, ďalej stúpajúca obľuba solárií a v neposlednom rade rozširujúca sa ozónová diera.

Preto pracovníci oboch organizácií pristúpili k masívnej osvetovej akcii, zameranej predovšetkým na deti. Hlavným heslom je slogan: 50 pobytov na slnku s opaľovacím krémom ročne je dovolené, viacej nie! Rodičov pritom nabádajú, aby vôbec nevystavovali slnečným lúčom batoliatka do jedného roku.

Pripravil V. Magin

RADI SA OPAĽUJETE?

Adriana Kmotríková, moderátorka
Mám rada slnko, ale nepreháňam to s opaľovaním, hoci nemám problematickú pokožku a opálim sa dohneda. Možno je to aj tým, že nikdy nie som na slnko okolo obeda. Pred dovolenkou pri mori sa snažím už doma nabrať trochu bronzu, aby som pokožku pripravila na silnejšie slnečné žiarenie. Hlavne pre deti mám v batožine kvalitné opaľovacie krémy s ochrannými faktormi, ale verím aj výživovým doplnkom, ktoré pripravia pokožku na intenzívne slnečné lúče. Určite sa dobre starám o dostatočnú hydratáciu pokožky.

Zlatica Puškárová, moderátorka
Mám svetlejšiu pokožku a preto sa musím naozaj starostlivo chrániť pred slnkom. Nezvykla som si na pravidelné opaľovanie, ale dovolenky spolu s Patrikom často trávime pri mori a na to sa musím naozaj dobre pripraviť. Tvár si však starostlivo chránim aj klobúkom, lebo na obrazovke nevyzerá opálená pleť dobre.

BOLA SOM DEVÄŤ ROKOV ANOREKTIČKA A BULIMIČKA

Mentálna anorexia a bulímia sú problémy, ktoré sú žiaľ v poslednom čase čím ďalej tým viacej rozšírené. Ja sama som bola deväť rokov anorektička a neskôr aj bulimička.Deväť rokov som trpela závislosťou na diétach a prakticky som sa ničím iným nezaoberala, len jedlom. Z tejto závislosti sa mi podarilo dostať sa bez pomoci lekárov. A pretože si myslím, že je potrebné, aby sa o problémoch ako je anorexia a bulímia hovorilo, rozhodla som sa povedať vám môj príbeh. Niečo podobné totiž môže stretnúť kohokoľvek – napríklad aj vás, vašu dcéru, vnučku, priateľku.

Začalo to úplne nevinne keď som mala 16 rokov, zapáčila sa mi minisukňa, ktorú mala na sebe jedna spolužiačka, keď odpovedala z fyziky.. Pretože som nikdy nebola najštíhlejšia, minisukne som nenosila a ani ma to nejako zvlášť nelákalo – jednoducho som sa tým nezaoberala. Lenže vtedy na tej fyzike (ktorá ma na smrť nudila) mi tak akosi napadlo, že to vlastne pekne vyzerá a je škoda, že to nemôžem nosiť aj ja. Vo svojej podstate by som ju nosiť mohla, nebola som žiadny cvalík, len som začala vyzerať ženskejšie – zadok, stehná. Skrátka a dobre usúdila som, že by nebolo marné trochu schudnúť a tým sa priblížiť k možnosti nosiť onú vysnenú sukňu. Neviem akým myšlienkovým pochodom som vtedy prišla k názoru – dokonalá postava – úspech v živote. Skutočne som vtedy bola presvedčená o tom, že keď budem mať toľko a toľko kíl, bude sa mi všetko dariť, všetci ma budú milovať a obdivovať, nájdem si ideálneho partnera. To som samozrejme všetko chcela, takže som hneď začala diétu. Prvýkrát v živote. Začala som zmenšovať porcie jedla na polovicu, potom na štvrtinu. Nakoniec som jedla tak 2 jabĺčka za deň a k tomu (keď som si chcela naozaj dopriať) nejakú tú mrkvu. Kilá išli dole a ja som bola spokojná. Čo na tom, že psychicky som na tom bola horšie, nemohla som spať, stále mi bolo zima, nevedela som sa sústrediť, bola som podráždená, nervózna a náladová. To predsa nebolo vidieť a tak som na to, ľudovo povedané kašľala. V priebehu necelých troch mesiacov som schudla 13 kíl, ale cítila som sa mizerne a navyše stále som si pripadala strašne tučná. Takže som hladovala ďalej. Teraz som už mala jedinú vidinu – štíhlosť, štíhlosť, štíhlosť. Zrazu ako keby som úplne stratila súdnosť – napriek tomu, že som štíhla už dávno bola, stále som mala utkvelú predstavu, že mám nahváhu.

Aby som to skrátila: čo sa týka môjho „dietovania“, vtedy som sa dopracovala až na 47 kg (meriam 172 cm). Bola zo mňa psychicko-fyzická troska. Takto som živorila asi pol roka a potom sa to zrazu všetko obrátilo o 180 stupňov. Neskutočným spôsobom som sa začala prejedať. Počas jedného prejedacieho záchvatu som bola schopná zjesť polovičku chleba, polovicu balíčku ryže, celú pizzu, 3 čokolády. Tieto záchvaty ma prepadávali v akúkoľvek hodidu – výnimkou nebolo, že som sa takpovediac pod rúškom noci plazila ku chladničke, kde mala mama už uvarený obed na nedeľu (napr. sviečkovú), ktorý som z tej chladičky vzala, odniesla na záchod a tam som to všetko na posedenie zjedla. Na záchode preto, aby ma pritom nikto nechytil. Je to síce nechutné, bohužiaľ to tak skutočne bolo. Po každom takomto „hodovaní“ nasledovali výčitky svedomia a úvahy o tom, ako sa nenávidím. Pripadala som si úplne neschopná, neuveriteľne škaredá a navyše bez akejkoľvek vôle so sebou nejakým spôsobom niečo robiť, nejako túto šialenú situáciu riešiť.

Behom relatívne krátkeho času (ako dlho to trvalo, to si už naozaj nepamätám) sa mi podarilo „ vykŕmiť“ sa na 76 kg. A potom to už išlo za sebou: opäť diéta, schudnutie, prejedanie sa, pribratie. Takto to fungovalo celých 9 rokov a to aj potom, keď som odišla z domu, vydala som sa a začala som žiť vo vlastnej domácnosti. Veľmi obdivujem svojho manžela, ktorý nielenže neutiekol odo mňa, ale naopak, napriek tomu všetkému vydržal so mnou a celý ten čas sa mi snažil pomáhať, aj keď väčšinou vôbec nevedel ako. Celý môj život (a tím aj jeho) sa točil okolo jedla. Naozaj, aj keď to znie nep-

ravdepodobne, myšlienky na jedlo u mňa predstavovali až 95% . Od nich sa odvíjalo všetko ostatné, jedlu som prispôsobovala celý svoj život. Napríklad vôbec som nechodila do spoločnosti – buď som bola na diéte a čo keby sa tam nedaj bože podávalo jedlo, alebo som sa prejedala a to mi zase bolo trápne nekontrolovane sa pred ľuďmi napchávať. Je jasné, že po deviatich rokoch takéhoto života som zúfalo chcela z toho bláznivého kolotoča diét a prejedania von. Bolo som z toho všetkého neskutočne unavená a prestávala som veriť, že niekedy ešte dokážem žiť ako normálny človek. Práve v tom čase som asi vďaka osudu narazila v jednom časopise na inzerát pani, ktorá ponúkala aromaterapeutické masáže.

Vtedy som si povedala, že by som tomu svojmu telu, ktoré som dlhé roky len nenávidela a následkom toho ho týrala, mohla raz poskytnúť aj niečo príjemné. Takže som sa na tú masáž objednala a o niekoľko dní som na ňu skutočne aj šla. Neviem, čo sa to vtedy som mnou stalo, azda len to, že kombináciou ukľudňujúcej masáže a láskavých slov tá pani dokázala to, o čo som sa tak márne pokúšala niekoľko dlhých rokov. Počas tých dvoch hodín som pochopila, čo to znamená mať sa rada a mať rada aj svoje „nedokonalé“ telo. Zrazu mi došlo, že kvalita človeka nespočíva v tom, či má v páse 60 centimetrov alebo 120, že vlastne celý život je úplne, ale úplne o niečom inom. Bolo som z toho „objavu“ taká nadšená, že som ho okamžite začala realizovať v praxi. Zo dňa na deň som prestala s nezmyselnými diétami a prejedaním. (znie to ako zázrak, ale tak to naozaj bolo) a zrazu som si akoby náhodou spomenula na knižky Lenky Kořínkovej, ktoré som mala v knihovníčke.

Pretože som po tých rokoch rôznych diét vôbec nevedela, ako by som mala jesť, začala som sa riadiť Lenkiným systémom. A zrazu šli kilá ako zázrakom dole (napriek tomu, že som sa o to ani neusilovala) a váha sa zastavila na 62 kg, ktoré si plus – mínus 2 kg udržujem dodnes. Už vyše dva roky sa stravujem oddelenou stravou, robí mi to dobre a nemám jediný dôvod, aby som jedla inak. Aromaterapii, ktorá mi vtedy tak pomohla, sa venujem profesionálne a akokoľvek to znie nepravdepodobne, som rada, že som prešla tým, čo som vám teraz vyrozprávala. Som rada, že som na vlastnej koži mohla zažiť, čo je to anorexia, čo je to bulímia a čo je to závislosť na diétach. Prečo som rada? Preto, že vďaka tomuto zážitku dokážem pochopiť všetkých, ktorí niečomu podobnému prepadnú, dokážem rozumieť ich pocitom, ich zúfalstvu, tomu ako veľmi ťažké je vrátiť sa do normálneho života. A pretože tomu dokážem rozumieť a pochopiť to, som presvedčená, že takým ľuďom dokážem aj pomáhať. A keby tento príbeh, ktorý som vám vyrozprávala, zachránil čo len jedného človeka pred pádom do pasce zvanej anorexia (bulimia, diétna závislosť) – napríklad tým, že po prečítaní môjho rozprávania nezačne s tou prvou a často osudnou diétou – malo to celé moje deväťročné trápenie zmysel.

Pavlína Šalamúnová

PRISPÔSOBTE VÝŽIVU ROČNÉMU OBDOBIU

Striedanie ročných období dieťa vníma veľmi citlivo. Zmeny teploty, atmosferického tlaku a vlhkosti vplývajú na telo aj dušu. Zdravý organizmus sa dokáže prispôsobiť klimatickým zmenám bez problémov. Ako teda zabezpečiť aby jedlo pomáhalo zdravému organizmu?

V zime organizmus zabezpečuje a chráni dostatočné množstvo energie pre chod telesných funkcií, v lete vytvára podmienky pre ochladzovanie a v suchom podnebí zapája ochranné mechanizmy, ktoré zachovávajú vlhkosť. Podobne aj spôsob stravovania a telesnú aktivitu treba prispôsobiť ročnému obdobiu. Mladý, zdravý organizmus sa uvedeným tlakovým a teplotným zmenám prispôsobí pružnejšie. Len málo detí či mladistvých vnímajú príchod jari negatívne, vynímajúc deti alergické na peľ či jarné kvitnutie.

Čo je príčinou jarnej únavy?

Za hlavnú príčinu jarnej únavy u detí možno považovať nedostatok telesného pohybu počas zimných mesiacov, sprevádzané nežiaducim prírastkom telesnej hmotnosti. Strava je v zimnom období spravidla energeticky výdatnejšia a hlavne mastnejšia. Naopak, spotreba ovocia a zeleniny je v zimnom období obmedzená a príjem ochranných faktorov deficitný. Ovocie a zelenina by nemala chýbať v každodennej strave detí, pretože zabezpečuje prísun takmer všetkých vitamínov, minerálnych látok, vlákniny, biologicky aktívnych látok napr. flavonoidov, ktoré posilňujú účinky vitamínu C a sú dôležité v prevencii civilizačných ochorení. Sú tiež zdrojom mnohých enzýmov, ktoré podporujú tráviace procesy a metabolické reakcie v organizme. Zásoby týchto ochranných faktorov sú v organizme väčšinou obmedzené a po zimných mesiacoch často celkom vyčerpané. V prípade že nie je zabezpečený ich trvalý a dostatočný prísun, spolu s deficitom slnečného svetla, oslabujú imunitu, koncentráciu, sú príčinou zlej nálady až agresivity, zhoršenia alergických príznakov a tráviacich porúch.

Sú vhodné očistné kúry pre deti?

V poslednom čase sú populárne tzv. jarné detoxikačné-očistné kúry. Je to proces odstraňovania a neutralizácie toxických látok nahromadených v organizme počas zimných mesiacov častejšou konzumáciou údenín, mastných živočíšnych potravín a sladkostí. Odporúčané sú rôzne stupne detoxikácie. Od ovocno-zeleninových odľahčovacích dní či týždňov, až po extrémne postupy, hladovanie, pitné kúry a črevné sprchy. Pre objektivizáciu treba uviesť, že ovocno-zeleninový deň v týždňových či dvojtýždňových intervaloch sa neodporúča zaradiť do životosprávy dieťaťa.

V detskom veku však nie je dôvod takto dramaticky obmedziť prísun energetických a stavebných živín aplikovaním očistných kúr. Viac preferujeme dennú a dostatočnú konzumáciu ovocia a zeleniny. Vo výžive detí je dôležitá pravidelnosť v stravovaní, nevynechávanie raňajok, desiatej a olovrantu. Dôležitou zložkou zdravej výživy sú esenciálne mastné kyseliny, ktoré majú zdravotný benefit pre detský organizmus. Výrazné ovplyvňujú funkciu nervového systému a priaznivo vplývajú na regulačné procesy v organizme. Hlavným zdrojom esenciálnych mastných kyselín sú tuky rastlinného pôvodu.

Ktoré jedlá sú biologicky hodnotné?

Vhodné sú ľahké zeleninové jedlá, dostatok zeleninových šalátov, neodporúčame jedlá mastné, korenené a slané. Aby sme sa vyhli nežiaducej konzumácii nasýtených, živočíšnych tukov, obmedzujeme bravčové mäso a mäsové výrobky, preferujeme chudé hovädzie mäso, hrabavú hydinu a predovšetkým ryby, ktoré sú zdrojom nenasýtených omega 3 mastných kyselín s výrazným ochranným efektom. Na chlieb sú vhodné nátierky na báze tvarohu, nízkotučných syrov v kombinácii s rastlinnými tukmi, obohatené o čerstvé zeleninové vňate, pažítku, žeruchu, reďkovky a mladé cibuľky. Dôležité je aj mlieko a kyslomliečne výrobky, predovšetkým jogurty so živými probiotickými kultúrami. Pozitívne vplývajú na trávenie, eliminujú toxíny a cholesterol, čistia sliznicu čreva a zároveň potláčajú rast patogénnych, hnilobných baktérií. Je to dôležité v prevencii onkologických procesov tráviaceho traktu. Pri takomto stravovaní detí chránime nielen pred obezitou, ale i pred civilizačnými ochoreniami, ktoré ich môžu ohrozovať v dospelom veku. Nezabúdame na dostatočný pitný režim.

Môžu deti absolvovať črevnú sprchu?

Absolútne nevhodné sú v detskom veku hladovky a črevné sprchy. Povrch črevnej sliznice je totiž zbavený aj tých mikroorganizmov, ktoré sú pre jej ochranu nevyhnutné a sprcha sa stane skôr rizikom a nie očistou.

Každodenný a dostatočný pobyt na čerstvom vzduchu, športové aktivity, dodržiavanie zásad správnej, pestrej a pritom striedmej výživy s dostatočným príjmom ochranných živín, pravidelný denný režim s dostatkom spánku sú najlepšou prevenciou pred jarnou únavou a tradičnými jarnými ochoreniami vyskytujúcimi sa u detí.

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc.,
Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Bratislave
Združenie pre zdravie a výživu

Kombinovaná strava = zdravie a štíhla línia

Princíp kombinovanej stravy ako spôsobu výživy je jednoduchý – potraviny bohaté na bielkoviny a uhlohydráty jeme len spoločne s tzv. neutrálnymi potravinami a nikdy ich medzi sebou nekombinujeme.

Potraviny bohaté na uhlohydráty

Patria k nim:

- všetky obiloviny ako pšenica, žito, jačmeň, špalda, ovos, pohanka, proso, kukurica a prírodná ryža (ryža natural), klíčky a pod.
- všetky celozrnné výrobky ako celozrnný chlieb, celozrnné pečivo, celozrnné cestoviny, alebo celozrnná múka
- zo zeleniny a ovocia: zemiaky, banány, čierny koreň, sladké jablká, čerstvé ďatle a figy, nesírené sušené ovocie ako banány, marhule, ďatle, figy, hrozienka,
- sladidlá ako med, javorový sirup, zahustená jablková alebo hrušková šťava.
  Všeobecne sa sladidlá majú používať úsporne. Aj keď patria k uhlohydrátom, môžu sa v malom množstve kombinovať s potravinami z bielkovinovej skupiny.
- pivo

Potraviny bohaté na bielkoviny

Do tejto skupiny patria:

- všetky tepelne spracované druhy mäsa hovädzieho, teľacieho, jahňacieho a baranieho.
- všetky druhy hydiny, ako je kura, morčacie prsia i roláda, hydinové údeniny, hus i kačica.
- varené údenárske výrobky z hovädzieho, teľacieho a hydinového mäsa, nie bravčového.
- všetky čerstvé neúdené druhy rýb tepelne spracované, rovnako ako ústrice, kraby.
- mlieko a všetky druhy syrov s maximálnym obsahom tuku 50%.
- vajcia
- tofu
- varené paradajky (konzervované)
- z nápojov: ovocné čaje, ovocné šťavy, suché a polosuché víno, ovocné vína, sekt

- ovocie kôstkové, jahody, ovocie jadrové
- exotické ovocie (mango, papája, kiwi, melóny) okrem banánov
- citrusové plody, hlavne citróny a mandarinky.

Neutrálne potraviny

Môžu sa kombinovať s ostatnými skupinami. Patria k nim:

- surová a varená zelenina: avokádo, brokolica, cibuľa, cukina, fazuľky, hlávkový šalát, hrášok, špargľa, kaleráb, kyslá kapusta, mrkva, uhorky, paprika, čínska kapusta, pór, rajčiny, kel, reďkovka, tekvica, všetky čerstvé a sušené bylinky.
- všetky klíčky a výhonky
- huby ako šampiňóny, dubáky
- syry s tučnosťou nad 45% a všetky druhy tvarohových a smotanových syrov, tvaroh, kyslé mliečne výrobky
- všetky nerafinované oleje a tuky, za studena lisované oleje zo semien a klíčkov, maslo, margarín
- všetky orechy a semená (okrem arašidov a gaštanov)
- žítok
- olivy
- korenie
- nápoje ako minerálne vody a čaj.

Krásne ruky

POPRASKANÁ KOŽA

Mlieko zohrejeme, aby bolo príjemne teplé. Prelejeme ho do širokej misky a na päť minút ruky do neho ponoríme. Po osušení ruky natrieme výživným krémom, navlečieme si biele bavlnené rukavice (môžeme použiť aj ponožky) a odložíme ich až ráno.

LÁMANIE NECHTOV

a) Na pitie: tri až šesť týždňov dvakrát denne pijeme vývar z rovnakého dielu prasličky a pľúcnika lekárskeho.
b) Na masáž: vaječný žĺtok vymiešame s lyžičkou olivového oleja a lyžičkou medu. Vtierame do lôžka odlakovaných nechtov a necháme pôsobiť dvadsať minút. Umyjeme vlažnou vodou.

Raj masiek

NA SUCHÚ PLEŤ

Roztlačíme prezretý banán, pridáme lyžicu smotany alebo jogurtu, lyžičku medu, žĺtok a rozmiešame na kašičku. Nanesieme na umytú tvár, krk a hornú časť hrudníku. Po štvrťhodinovom pôsobení odstránime tampónom namočeným vo vlažnej vode.

NA MASTNÚ PLEŤ

Lyžicu marhuľovej dužiny roztlačíme s troškou bieleho jogurtu a vmiešame ušľahaný bielok. Nanesieme ako predchádzajúcu masku a rovnakým spôsobom odstránime.

NA ZMIEŠANÚ PLEŤ

Lyžicu pomletých vločiek zmiešame s lyžicou bieleho jogurtu, polovičkou nastrúhaného jablka a dvomi lyžičkami citrónovej šťavy. Nanesieme na tvár i krk, necháme pôsobiť dvadsať minút a zmyjeme teplou vodou.

PROTI PEHÁM

Vidličkou roztlačíme jednu alebo dve jahody a kašu nanesieme na tvár i krk. Po desiatich až pätnástich minútach opláchneme teplou vodou.

Púpava, rozmarín a levanduľa sa v kozmetike používajú veľmi často.

Nohy ako laň

OSVIEŽENIE OTLAČENÝCH A PÁLIACICH NÔH

Do vlažnej vody v umývadle pridáme lyžicu jablkového octu alebo citrónovej šťavy a nohy kúpeme desať až pätnásť minút. Osušíme, votrieme krém a navlečieme si mäkké vlnené ponožky. Posadíme sa s nohami položenými na druhom kresle a ešte pol hodiny odpočívame.

ODSTRÁNENIE TVRDEJ KOŽE

Dve lyžice olivového oleja zmiešame so šiestimi kvapkami levandulovej esencie a na miernom ohni zahrejeme, aby bola zmes teplá, nie však horúca. Votrieme do chodidiel, natiahneme si bavlnené ponožky a necháme pôsobiť až do rána. Vo vlažnej vode potom zvyšky starej kože zľahka odstránime pomocou pemzy.

Nápoj proti lámaniu nechtov treba piť šesť týždnov.

Ako sa žije Slovenke v Libanone

PhDr. Božena Farhat dnes

...správy čítala doktorka Božena Popadičová. S touto vetou sa končilo množstvo spravodajských relácií Československého rozhlasu na Slovensku v 70-tych rokoch. Toto meno patrilo jednej z najvýznamnejších hlásateľských osobností tej doby. Nenapodobiteľný prejav, čistá, ľubozvučná slovenčina, mäkké ľ, perfektná výslovnosť, príjemný mikrofonický hlas (to akoby dnes ani nebola pravda). Dnes žije v Libanone. V krajine pre mnohých z nás exotickej – bývalom Švajčiarsku Blízkeho východu, toľko rokov sužovanej vojnou. Dnes už častejšie navštevuje Slovensko a tak sme jej ostatný pobyt využili na to, aby nám porozprávala svoj príbeh výnimočnej ženy. Ako ona hovorí, obyčajný príbeh obyčajného človeka vymeraný životným osudom. Že dôležitejšie je, ako človek osud prijíma než to, aký ten osud je.

Kam siahajú vaše korene, pani Žeňa? Tak vám, ako viem, hovoria priatelia.

Pochádzam z Pichieň, malebnej dedinky na východnom Slovensku v okrese Snina. Boli sme štyria súrodenci, pre ktorých rodičia dokázali obetovať mnoho a pre ktorých rodina a dobré vzťahy v nej patrili medzi najpodstatnejšie veci v živote. Staršia sestra je už v dôchodku, starší brat podniká v stavebníctve a mladšia sestra je učiteľka.

Skončila som strednú školu v Snine s vyučovacím jazykom ukrajinským, ale vedela som , že budem študovať slovenčinu, alebo žurnalistiku. Ale určite v Bratislave na UK a nie v Prešove. Prijali ma na kombináciu slovenčina – ruština. Neskôr som si ju rozšírila o srbochorvátčinu.

Ako ste sa dostali do rozhlasu?

Už počas štúdiu ma bavila práca v internátnom rozhlasovom štúdiu v Mlynskej doline, ale po skončení vysokej školy som rok učila na priemyslovke na Myjave. Prihlásila som sa na konkurz hlásateľov v rozhlase. Spolu so mnou tam bola napríklad aj Andrea Bugošová a Pavol Šrámek. Všetkých troch nás prijali. Aj teraz, po toľkých rokoch viem vychutnať ten pocit šťastia a zadosťučinenia, že patrím k tej vyvolenej skupine ľudí, rozhlasákov, ktorá sa môže prihovárať poslucháčom. Začala som v roku 1971.

Mnohí si určite pamätajú váš krásny prejav a treba povedať, že aj dnes je vaša slovenčina obdivuhodná. Čím je to, že Ukrajinka tak prekrásne dodnes narába so slovenčinou?

Myslím si, že mi veľmi lichotíte, ale je to dané mnohými okolnosťami. Mala som a mám rada všetko pekné okolo seba. Od malebnej prírody Vihorlatu a Karpát počnúc, cez rozspievanú ľudskú dušu, folklór, hudbu, literatúru a Rúfusovú poéziu. Ale bola to aj poctivá príprava pred každou reláciou, nielen hlasová, ale hlavne obsahová.

Ako rada som poslucháčov vyprevádzala do nového dňa. Táto práca ma stopercentne napĺňala, našla som sa v tejto profesii. Poslucháč bol vždy na prvom mieste, jeho spokojnosť, telefonáty, či listy. K vašim slovám, že aj dnes je moja slovenčina pekná musím pridať len to, že aj dnes v Libanone hovorím so svojimi deťmi po slovensky. Že tam žijú Slovenky a Češky, s ktorými tiež hovorím po slovensky a že tam máme veľa kníh a kaziet s rozprávkami a divadelnými hrami, ktoré vám nedovolia zabudnúť. Okrem toho, na Slovensko chodím pravidelne.

Aké boli vaše začiatky v Bratislave?

Dievča z dediny prišlo do Bratislavy, chcelo len študovať, zdokonaliť sa v jazyku. Prvé tri roky boli tvrdou prácou, večným vysedávaním v študovni a v knižnici. Tvrdo som sa učila, ba priam drela. Ale ako to už v živote býva, začiatkom štvrtého ročníka som sa práve v študovni zoznámila s jedným Libanončanom, ktorý študoval medicínu a ktorý mi bol povahovo i zmýšľaním veľmi blízky. Rozmýšľajúci, rozhľadený, seriózny. Zaimponoval mi a začali sme sa spolu priateliť a to aj napriek tomu, že som predpokladala nepríjemné následky.

Ako pokračoval váš vzťah?

Tento náš vzťah trval desať rokov. Môj priateľ po promócií v roku 1978 odišiel do Bejrútu. Rok pracoval vo významnej nemocnici keď zistil (asi), že na Slovensku nechal to, čo v žiadnom Libanone nenájde. Vrátil sa aj s časťou svojich rodinných príslušníkov a v roku 1979 sme uzavreli manželstvo. V roku 1980 sa nám narodila dcéra Marína a ja som bola postavená pred dilemu odísť do Libanonu, alebo tu zostať? Nebolo to jednoduché, ani ľahké rozhodovanie. Na jednej strane moja rodina, rodičia, súrodenci, ktorí ma od všetkého odhovárali, na druhej

strane neistota, do ktorej pôjdem. Manžel často telefonoval a žiadal moje rozhodnutie. Tak som to riešila akoby napoly. Keďže som bola na materskej dovolenke, vybrala som sa aj s dcérou na „skusy“ do Libanonu. Pobudla som tam niekoľko mesiacov a vrátila som sa späť. Po troch mesiacoch sme si cestu zopakovali. Nebola som definitívne vysťahovaná. Aj druhá dcéra Diana (tej dal meno manžel) sa v roku 1981 narodila na Slovensku. Takže vlastne obe dcéry sú Slovenky. Náš definitívny odchod do Libanonu sa komplikoval. Nechceli ma pustiť kvôli občianskej vojne v Libanone, no keď sem prišiel manžel, spolu sme veci vybavovali. Definitívne som sa vysťahovala v roku 1985.

Ako ste si na život v cudzej krajine a inej kultúre zvykali?

Manžel pracoval v nemocnici v Bejrute. Neskôr si otvoril vlastnú súkromnú prax na juhu Libanonu v malom mestečku. Popri tom robil aj v štátnej nemocnici. Veľmi sa tešil na môj príchod a všetko pripravil tak, aby sme sa dobre cítili. Musím povedať, že aj keď som sa nevydávala mladá, mala som 31 rokov a aj keď som už predtým bola v Libanone, myslela som si, že viem, do akej krajiny idem, napriek tomu to bolo veľmi ťažké. Orient a Európa, Islam a kresťanské náboženstvo. V mojom prípade pravoslávne. Iná kultúra, iné hodnoty, iné medziľudské vzťahy.

Medzi početnú a veľmi ortodoxne nábožensky založenú moslimskú rodinu príde Európanka so svojimi tradíciami (Vianoce, Veľká noc, stromček, kraslice), so svojimi predstavami o výchove detí, životných hodnotách i o prozaických návštevách príbuzenstva. Dnes môžem povedať, že len vďaka tolerantnosti mojej novej rodiny, jej vzdelanosti, som sa vyhla nedorozumeniam a nepríjemnostiam, ktoré by som ako cudzinka veľmi zle znášala. Nehovorím, že som si hneď zvykla, to sa ani nedá. Ale cítila som všestrannú ochotu pomôcť mi. Manželova rodina sa nebála príchodu Slovenky, bála sa cudzinky v ich prostredí a toho, že nebude schopná vytvoriť ich bratovi dobrú rodinu.

Arabská rodina! Pojem, ktorému sa nevyhnete, cez ktorý sa musíte teoreticky, ale hlavne prakticky prehrýzť. Rodina vás od začiatku obklopuje, navštevuje, pozoruje. Spontánne prichádza, spontánne prejavuje svoje sympatie, ešte spontánnejšie pozýva na návštevu, obdivuje vaše jazykové znalosti „arabčiny, keď sa vám podarí povedať MARHABA (ahoj), alebo ŠUHRAN (ďakujem.)

Je nadšená vašim prvým pokusom o prípravu arabského jedla (a až po roku sa dozviete, že vášmu manželovi navrhujú jeho sestry diskrétne stravovanie u nich).

Samozrejme zveličujem, veď každodenný život je prozaickejší. Ale jednu vlastnosť majú vynikajúcu – vďačne vás zoberú medzi seba, pomôžu, poradia, ak chcete medzi nimi žiť. To tvrdí väčšina Sloveniek, ktoré tam žijú. To, čomu sa u nás hovorí charita, tam je to dobrý, ale pravidelný skutok. Manželov otec bol v 50-tych a 60-tych rokoch jedným z najvýznamnejších šejkov v Južnom Libanone, kde žilo moslimské obyvateľstvo, ale aj v Bejrúte, kde spoločne nažívali moslimovia a Arméni. Doteraz na neho s úctou spomínajú. Bol to človek, ktorý sa aj na úkor svoje rodiny venoval zakladaniu škôl, mešít, charitatívnej činnosti a ktorý pomoc chudobným povýšil na náplň svojho života. Aj manžel pokračoval v stopách svojho otca, aspoň v tej oblasti, v ktorej pôsobil. Počas vojny pomáhal tým, ktorý jeho lekársku pomoc potrebovali a to bez nároku na odmenu. Dnes, 17 brokov po jeho smrti viem, že nám nestihol zanechať výrazné materiálne hodnoty, ale nechal nám dobré a známe meno, na ktoré sú naše deti hrdé. A práve deti sú mojou najväčšou radosťou a naplnením môjho života.

Žijeme na juhu Libanonu v blízkosti starobylého mesta Saida. Máme pekný a útulný domov, sme radi, že môžeme často cestovať na Slovensko a že sme zdraví.

Staršia dcéra vyštudovala Farmaceutickú fakultu UK v Bratislave, mladšia Diana je prekladateľka a syn Ali má 18 rokov a študuje na strednej škole. Pre nich je Slovensko krásnou, stále zelenou krajinou, kde sú nádherné lesy, kaštiele a hrady, kde ich rozmaznávajú štedré tety a príbuzenstvo, o ktorých potom v Libanone veľa rozprávajú.

Vráťme sa ešte k výchove vašich detí. Aké tradície prevládali? Arabské, či európske?

Arabi deti priam zbožňujú. Málo ich obmedzujú a strašne veľa vecí im tolerujú. Ani u nás neexistovali príkazy a zákazy. Manžel ráno odchádzal do práce a vracal sa neskoro večer, keď už deti boli vykúpané, napapané, spokojné a čakali iba na to, aby sa s nimi ocko pohral a neskôr porozprával. Pre ocka to boli vždy dobré a slušné deti. Skôr ja som bola prísna, ja som vymeriavala hranice vo výchove, v prístupe ku škole a k poriadkumilovnosti. Moje tamojšie priateľky Češky a Slovenky mi potvrdia, že naši manželia nechali výchovu detí na nás. Je to veľmi zodpovedné a náročné, ale máte dobrý pocit, keď sa vám deti „vydaria“ a arabská rodina vás rešpektuje.

V našej rodine svätíme islamské i kresťanské sviatky. Moja rodina nás počas nich navštevuje

Pri nástupe do Slovenského rozhlasu v roku 1971

S manželom MUDr. Ahmedom Farhatom v roku 1975

S deťmi Marinou, Dianou a Alim

a všetci sa tešia na štedrovečernú hostinu, na zemiakový šalát, ale najviac im chutí naše drobné vianočné pečivo, vanilkové rožky, či kysnuté koláče, kapustnica.

Počas celého ramadánu (trvá 29 – 30 dní) sa rodina navštevuje, pozýva na spoločné večere (tzv. ftar), na ktorých sa zíde (niekedy neplánovane) veľké množstvo hostí. Môj rekord bol 26 hostí. Polovica prišla spontánne, ale každý z nich prispel niečím k spoločnému stolu. Po Ramadáne, ale aj po návrate moslima z Mekky, sa stretávajú a schádzajú celé rodiny, obyčajne u jej najstaršieho a najváženejšieho člena Ešte sa mi nestalo, aby sme na týchto stretnutiach chýbali.

Syn Ali prebral v roku 2000 za otca ocenenie in memoriam

Keď už hovoríte o tom hodovaní, aká je libanonská kuchyňa?

Jedna z najlepších na svete. Pestrá, zaujímavá, chuťami veľmi zvláštna, s množstvom zeleniny, ovocia, rýb a baraniny. Už len predjedlo, tzv. meza, tvoria doslova desiatky tanierikov, na ktorých nájdete rôzne pomazánky, šaláty, mäsové špeciality – varené, surové, oriešky, misy zeleniny, arabského chleba a plné džbány pravého olivového oleja, lebo hlavne ten dáva libanonskej kuchyne „šmrnc.“ U nás na východe sa veľmi dobre a hlavne veľa varilo, takže aj tu som pokračovala vo svojej veľkej záľube. Ak máte ku kulinárstvu aspoň minimálny vzťah, v Libanone zistíte, že vám nič nebráni, aby ste sa zdokonalili a stali sa uznávanou hostiteľkou.

Tak nám dajte nejaký dobrý recept.

V Libanone by som vás určite pozvala na fráky a kibbi, čo sú vynikajúce jedlá zo surového mäsa „burgulu“ a špeciálneho korenia „kammunu.“ Tu musíme vychádzať z dostupných surovín. Preto ponúkam recept na libanonskú kaftu a jogurtovú omáčku.

Libanonská kafta a jogurtová omáčka

Pre 4 osoby potrebujeme: ½ kg hovädzieho, alebo baranieho mäsa, 1 kg zemiakov, ½ kg zrelých paradajok, 2 veľké cibule, 2 viazaničky petržlenovej vňate, soľ, čierne korenie, olivový olej.

Mäso 2 x jemne zomelieme, pridáme nadrobno pokrájanú cibuľu, posekaný petržlen, osolíme, okoreníme a dobre spracujeme.

Zemiaky očistíme a nakrájame na jemné kolieska, paradajky tiež. Pekáč vytrieme olejom, rozložíme vrstvu mäsa, na ňu dáme osolené zemiaky, ktoré pokvapkáme olivovým olejom a celkom navrch prídu paradajky. Podlejeme troškou vody, prikryjeme alobalom a dáme na 45 minút piecť do rúry. Ako prílohu podávame dobrú jogurtovú omáčku a chlieb. Na omáčku potrebujeme 2 biele jogurty, 2 väčšie uhorky, 2 strúčiky cesnaku, soľ, olivový olej. Cesnak rozotrieme so soľou, na drobné kocky pokrájané uhorky (nastrúhané pustia veľa vody, čo nevhodne zriedi omáčku) jogurt, trochu olivového oleja a dobre premiešame. Chutí to s kaftou, ale môže to byť aj ľahká večera.

Čo zo slovenskej kuchyne varíte arabskej návšteve?

V zimných mesiacoch naše typické husté polievky – fazuľovú, šošovicovú, knedličkovú, mrveničkovú... Takmer všetkým chutia knedle a segedínsky guľáš, sviečková, kôprová omáčka, zemiakový šalát s kuracími rezňami, ale aj pirohy a halušky s kapustou. Ale najviac obdivujú zručnosť Sloveniek a Češiek pri príprave rôznych jednohubiek, obložených mís, doma pečeného chleba a sladkostí. Uznávajú naše prvenstvo v zaváraní ovocia a zeleniny. Ja som najviac zabodovala sladkokyslými uhorkami, lečom s fazuľkou a cviklovo – chrenovým šalátom.

A čo jazyk? Ako rýchlo ste sa naučili po arabsky?

Začala som sa učiť už na Slovensku, ale aj v mojom prípade sa potvrdilo, že najlepším učiteľom je život a prax. S deťmi som súbežne pokračovala od abecedy, počúvala som rozhlas, sledovala arabské, najmä egyptské filmy. Dohovorím sa bez problémov, ale na fundované znalosti si netrúfam. Arabčina je postavená inak ako slovenčina. Gramaticky, štylisticky, ale najviac foneticky. Hrdelné hlásky vás hneď prezradia, že ste cudzinec. Napriek tomu sa mi nestalo ani v začiatkoch, aby ma vysmiali, ale boli pozorní a vyslovene radi, keď som sa vypytovala na výslovnosť a význam jednotlivých slov.

V Libanone našlo svoj druhý domov množstvo slovenských i českých žien. Získali si tu obdiv i rešpekt svojou pracovitosťou, kultúrnosťou, systémom vo výchove detí, precíznosťou, ale hlavne príslovečnou slovanskou pohostinnosťou. Nie je toho málo. Libanon je našim druhým domovom, lebo domov je tam, kde máš dobrých priateľov, si spokojná so svojou rodinou, kde máš mamin vyšívaný obrus na stole, obrázok rodného domu na stene, ale kde ti vianočné koledy, či ťahané trávnice nedajú zabudnúť na ľubozvučnú slovenčinu, ktorou sa prihováraš svojim deťom. Na tú malú, ale najkrajšiu a najmilšiu krajinu, o ktorej s toľkou pýchou rozprávam v arabskom svete.

Pripravil V. Medzihradaký

CELOX, s.r.o., 900 23 VINIČNÉ 583, tel.: 0903 447 148, 0903 222 849

Vzorkovňa: Družstevná 1, 900 23 Viničné, tel./fax: 033 6476 573 • e-mail: celox@celox.sk, www.celox.sk

CELOX, s.r.o., 900 23 VINIČNÉ 583, tel.: 0903 447 148, 0903 222 849

Vzorkovňa: Družstevná 1, 900 23 Viničné, tel./fax: 033 6476 573 • e-mail: celox@celox.sk, www.celox.sk

Pod značkou **COOP Jednota**

Vstup Slovenska do Európskej únie mimoriadne ovplyvnil obchod s potravinami. O ich kvalite v systéme COOP Jednota sme sa porozprávali s Ing. Gabrielom Csollárom predsedom predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Prinášate stále viac výrobkov pod vlastnou obchodnou značkou. Spotrebitelia však viacej veria známym osvedčeným výrobkom. Prečo volíte túto stratégiu?

Tak ako každý maloobchodný reťazec aj COOP Jednota investuje nemálo času práve do prípravy výrobkov a nových stratégií, ktoré zastrešuje pod Vlastnou značkou (private label). Samozrejme, určitá skupina zákazníkov si vždy kupuje a bude kupovať značkové výrobky. Na druhej strane, však rastie práve skupina spotrebiteľov, ktorá s obľubou kupuje výrobky predávané pod vlastnou značkou. Sú to stáli zákazníci, ktorí majú dobré skúsenosti s týmito produktmi, lebo nesú v sebe ďalšiu pridanú hodnotu alebo posolstvo. Napríklad záruka dobrej kvality a diskontnej alewbo primewranej ceny. Takmer všetky maloobchodné reťazce pracujú so stratégiou VZ. Naša stratégia je jasná. Keďže sme najväčší maloobchodný reťazec na území SR, musíme brať do úvahy viacero apektov, ktoré zohľadňujeme pri výbere výrobkov, ktoré zavádzame na trh pod značkou COOP Jednota. Ide najmä o regionálne rozdiely, priestorové možnosti samotných prevádzkových jednotiek, distribúcia produktov atď. s konečným cieľom - uspokojiť požiadavky všetkých zákazníkov. Rebríček hodnôt VZ: kvalita, primeraná cena, dostupnosť v celej maloobchodnej sieti. Potvrdením toho, že strátégia VZ je dobre nasmerovaná je aj jej podiel na celkovm obrate. Za rok 2007 sa na našom maloobchodnom obrate 35mld.SK podielaly tovary pod VZ takmer 14%, čo je pozitívny trend.

Ako značka COOP garantuje kvalitu?

Našim cieľom je vyjsť v ústrety skutočne každému zákazníkovi tak, aby po svojom nákupe odchádzal z našej predajne spokojný. Čo sa týka kvality ponúkaných výrobkov, jednoznačne musíme povedať, že všetky výrobky pod Vlastnou značkou prechádzajú pravidelnou kontrolou kvality cez akreditované skúšobne. To znamená, že naša zodpovednosť nekončí len uvedením výrobku na trh, naopak, tu sa iba začína naša starostlivosť o jednotlivé produkty, ktorá zahŕňa dodržiavanie kvality, vylepšovanie parametrov - zloženia, receptúr, prispôsobovať sa nákupným trendom, v nemalej miere samozrejme aj konkurencii.

Ktoré potravinové druhy majú vo vašom systéme už značku COOP. Koľko ich je? Aké sú ďalšie plány?

Momentálne máme zastúpených celkom 316 položiek pod značkou COOP Jednota. Zastúpenie druhov je nasledovné: od nápojov, trvanlivé potraviny, čerstvé potraviny, drogériu, parfuméria, končiac rastúcim nepotravinovým segmentom. V roku 2007 COOP Jednota Slovensko prijala novú filozofiu značky COOP Jednota. Jej cieľom je mať do roku 2010 pod značkou COOP Jednota viac ako 1000 produktov. Nosnou kategóriou bude značka COOP Jednota Tradičná kvalita.

Idete ešte ďalej a vo vašich predajniach sa objavujú rôzne stupne kvality vlastnej značky: premium, štandart, dobrá cena. Popíšte ich ako sa líšia.

Našim zákazníkom ponúkame celý rad výrobkov pod Vlastnou značkou v troch úrovniach:

1. Dobrá cena
2. Tradičná kvalita
3. COOP Premium

Už samotné názvy kategórií definujú svoje poslanie. Dobrá cena je diskontná rada, kde kvalita predčí cenu. Tradičná kvalita nesie na várobku pečať kavality ako našu garanciu. Tu môžeme povedať, že vysokú kvalitu predávame za primeranú cenu. COOP Prémium je medzinárodné označenie pre rovnaké tovary pod VZ COOP-ov na Slovensku, v Čechách a v Maďarsku.

Všetci sa bojíme zdražovania po prijatí eura. ako to bude v sieti COOP?

Sme najväčšími predajcami potravín na vnútornom trhu SR a práve z tohto dôvodu bude našou sn&hou a prioritou udržať ceny na terajšej úrovni. Konkrétne z dôvodu zavedenia Eura by nemali byť významné posuny v cenách. Slovensko však nie je rajská záhrada a naše ceny sú súčasťou celosvetového ekonomického priestoru. Akékoľvek posuny na svetových trhoch sa prejavia aj u nás. Okrem toho netreba zabúdať na neúrodu, odčerpávanie základných plodín na biopalivá, svetovú infláciu, vývoj na komoditných trhoch, ceny ropy a strašne veľa iných faktorov, ktoré priamo či nepriamo ovplyvnia rast cien potravín v ďalšom období.

Jahodový jogurt - jedna malina!

Nebudte z jahody padnutí. Jogurty COOP Jednota Tradičná kvalita patria k základnej výbave každej chladničky. Chutia každému a navyše sú zdravé. Ideálne na raňajky, na desiatu či olovrant. Spomeňte si na to aj pri ďalšom nákupe výrobkov COOP Jednota Tradičná kvalita.

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

najviac programov za super cenu

s digitálnou televíziou

FiberTV

68 TV programov za 360 Sk získate jedine s digitálnou televíziou FiberTV.

Linka Orange Doma 939:
0908 939 939

[illegible]

orange™