deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 6-7

RODINA

jún-júl 2008 / červen-červenec 2008 ročník XVIII cena 20 Sk/Kč

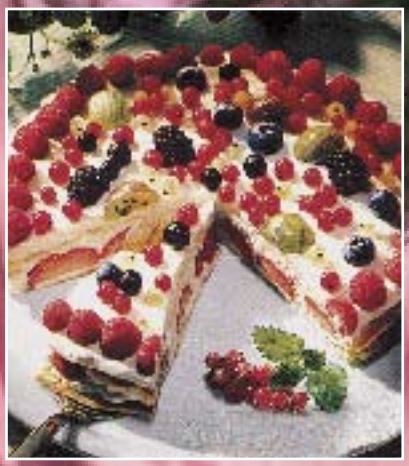
20 Sk/Kč

Daniela Kršáková najlepšia hovorkyňa roka

Ušite si tašku na pláž

Prečo si merať krvný tlak doma?

Aj muži majú menopauzu



Ľahké letné recepty

ISSN 1336-0493

Nelson Piquet na druhom mieste Veľkej ceny Bratislavy

S mimoriadnym ohlasom sa stretla návšteva jazdca ING Renault F1 tímu Nelsona Piqueta v hlavnom meste Slovenska Bratislave.

„Želám Bratislave odvahu a silu na ďalší rast! Želám jej spokojných obyvateľov a veľa energie, " – ujal sa úlohy sudičiek sympatický mladý Brazílčan, ktorý pricestoval 29. mája na pozvanie hlavného sponzora ING Renault F1 tímu, finančnej spoločnosti ING, do Bratislavy. V hlavnom meste ho čakal bohatý program s dvomi tlačovými konferenciami, sadením symbolických tulipánov, stretnutím s bratislavskými škôlkarmi z tried s integrovaným vzdelávaním detí s rozličnými disfunkciami i stretnutie so zamestnancami a klientmi ING.

Nelson Piquet junior je synom trojnásobného majstra sveta F1, jedného z najúspešnejších brazílskych jazdcov v histórii. „Od dvanástich rokov žijem medzi mechanikmi v tíme. V piatok ma vybral niekto zo školy, išli sme tisícky kilometrov v Brazílii na preteky a v nedeľu večer späť, aby som v pondelok znovu sedel v školskej lavici" – odpovedal Nelshino na otázku novinára, či mu otcova sláva pomohla v kariére jazdca. Nelson si musel všetko napriek slávnemu menu vybojovať sám. Do kolotoča F1 sa dostal cez žiacke súťaže v motokárach, juhoamerickú formulu 3, britskú formulu 3, preteky A1 a v sérii GP2 zvádzal súboje s Angličanom Lewisom Hamiltonom. V roku 2007 bol testovacím jazdcom ING Renault F1 tímu. Tento rok je teda preňho prvým naozajstným pretekárskym rokom F1. V F1 začína, podľa vlastných slov sa musí „ešte veľa učiť, najmä veci, ktoré skúsení jazdci robia automaticky".

Nelson priletel na bratislavské letisko M. R. Štefánika súkromným lietadlom. Priamo na letiskovej ploche ho privítali krojované dievčatá chlebom a soľou – Nelson symbolicky ochutnal tieto dary zeme. Po celý čas bol milý a priateľský, trpezlivo sa fotografoval so záujemcami, odpovedal na všetky novinárske otázky. Vzhľadom na to, že bol chorý a trápila ho aj alergia, držal sa naozaj statočne. Najviac sa uvoľnil pri stretnutí na detskej tlačovej konferencii spolu s primátorom Bratislavy Andrejom Ďurkovským. „Som zvyknutý na všeličo, mám dvoch mladších bratov"- usmial sa milo, keď sa ho spýtali, či sa cíti s deťmi v pohode. Pri závodoch s deťmi s formulkami na diaľkové ovládanie nemal šancu, bratislavskému jazdcovi sa tvrdý tréning vyplatil a jednoznačne s Nelsonom zvíťazil.

Nelson sa zúčastnil aj odovzdávania šeku vo výške vyše 3 700 000 korún nadácii Socia na projekty Šance pre deti a charitatívny fond LION. Cenu za účasti primátora Bratislavy Andreja Ďurkovského odovzdala generálna riaditeľka a predseda predstavenstva ING Životnej poisťovne v SR Anna Huščavová a riaditeľ ING Bank v SR Robert Sunderman. Obaja predstavitelia ING potom primátorovi mesta darovali symbolický tulipán a finančnú podporu na kvetinové skrášlenie hlavného mesta.

Oranžovo modrá zmrzlina chutila super, počasie nám prialo a dobrá nálada vyčarila úsmevy na tvárach všetkých zúčastnených. Vďaka ING Bratislava žila formulou 1, energiou, odvahou a šťastím.

(KD)

Si viac Alonso, alebo Piquet?

Objav v sebe dvojníka jazdcov ING Renault F1 teamu a sadni do formuly 1!

Každý môže vyzerať ako Fernando Alonso alebo Nelson Piquet Jr. Ak sa na jedného z nich trochu podobáš alebo máš rovnaké vlastnosti, pošli nám fotku spolu s návratkou a môžeš sa dostať až za volant formuly 1, vyhrať lístky na Hungaroring alebo množstvo ďalších cien. A ak si ešte nedorastol na veľkú formulu, v kategórii do 14 rokov môžeš vyhrať menší model pre malých pilotov F1. Pošli nám svoje foto a čakaj na výhru. Pripraviť sa, pozor, štart!

Vyplnenú návratku spolu s fotografiou tváre pošlite do 21. 7. 2008 na adresu ING Slovak republic, Trnavská cesta 50/B, 82102 Bratislava. Obálku označte heslom „F1 team". Viac na www.ingdvojnici.sk.

ING

Meno a priezvisko: .....

Bydlisko: .....

.....

Dátum narodenia: .....

E-mail: ..... Telefónne číslo: .....

Podpis: .....

Podpis zákonného zástupcu: .....

Týmto udeľujem spoločnosti ING Management Services, s. r. o., konajúcej prostredníctvom svojej organizačnej zložky so sídlom v Bratislave, Trnavská cesta 50/B, IČO: 31 614 422, zapísanej v obchodnom registri Okresného súdu Bratislava I, oddiel Po, vložka č. 1065/B v súlade s § 7 zákona č. 428/2002 Z. z. o ochrane osobných údajov v platnom znení súhlas so spracovaním poskytnutých osobných údajov uvedených na tomto zbieracom listku na účely vyhodnotenia súťaže. Zároveň súhlasím so sprístupňovaním a poskytovaním týchto osobných údajov za realizáciu ponúk produktového portfólia právnickým osobám patriacim do finančnej skupiny ING, t. j. právnickým osobám s priamou alebo nepriamou majetkovou účasťou ING Groep N.V. so sídlom Amstelveenseweg 500, 1081 KL Amsterdam, Holandské kráľovstvo, zapísanej v registri Obchodnej a priemyselnej komory v Amsterdame, spisová značka: 33231073, resp. tretím osobám konajúcim za alebo v prospech uvedených právnických osôb, za predpokladu, že uvedené spoločnosti budú sprístupnené osobné údaje chrániť pred náhodným, ako aj nezákonným poškodením a zničením, náhodnou stratou, zmenou, nedovoleným prístupom a sprístupnením, ako aj pred akýmkoľvek inými nepripustnými formami spracovania. Tento súhlas je platný po celú dobu nevyhnutne potrebnú na plnenie práv a záväzkov vyplývajúcich zo zmluvného vzťahu, resp. vzťahov účastníka s niektorou z právnických osôb patriacich do finančnej skupiny ING, pričom účastník je oprávnený počas uvedenej doby tento súhlas písomne odvolať.

Nedajte baktériám šancu!

V bežnom živote si ich prítomnosť ani neuvedomujeme. Žijeme s nimi a prichádzame s nimi do kontaktu denno-denne. Sú pri nás, keď sa zobúdzame, keď ideme do práce, keď sa večer vrátime domov a keď zaspávame. Sú vernejšie ako ten najvernejší priateľ. Hoci ich nevidíme, sú stále pri nás. Tešia sa s nami, plačú s nami, zažívajú náš úspech či prehru. Nevenujeme im veľkú pozornosť a pritom môžu ohroziť naše zdravie. Náš neviditeľný nepriateľ – BAKTÉRIE!

DETTOL SENSITIVE – dôkladná antibakteriálna ochrana na každý deň!

Hygiena rúk je pre náš život veľmi nevyhnutná záležitosť. V čase leta a dovoleniek by sme jej mali špeciálne venovať zvýšenú pozornosť. Baktérie, s ktorými prichádzame do kontaktu pri návštevách našich obľúbených dovolenkových destinácií, môžu byť živnou pôdou pre rôzne infekcie, či ochorenia. Jeden príklad za všetky: veľmi častým problémom dovolenkárov býva cestovateľská hnačka, ktorú mávajú na svedomí baktérie E.coli. Tým, že si neumyjeme ruky, resp. umyjeme si ich neúčinným prípravkom, môžeme do tela dostať spomínané baktérie a máme o problémy a časté behačky na toaletu postarané. A to je len jeden z mnohých dovolenkových nástrah, ktorým môžeme predísť aj správnym umývaním rúk.

Preto nech sa už vyberiete na dovolenku kdekoľvek, nezabudnite si so sebou do kufra pribaliť antibakteriálne mydlá. Prevencia je predsa najlepšia ochrana!

Zároveň je veľmi nevyhnutné učiť našich najmenších správnym hygienickým návykom. Deti veľmi často chytajú do rúk všeličo možné a bez toho, aby si ruky umyli, si ich vkladajú do úst. Imunita malých detí ešte nie je úplne vyvinutá a preto sú viacej náchylné na získanie infekcie. Deti bývajú veľmi často v kontakte s inými deťmi a preto sa môžu infekcie šíriť medzi nimi veľmi rýchlo. Dôkladná hygiena a starostlivé umývanie rúk môže ochrániť naše ratolesti pred mnohými ochoreniami a niekedy až fatálnymi infekciami. Keďže deti nasledujú a opakujú správanie dospelých, buďte im dobrým príkladom. Naučte ich správnym hygienickým návykom a častému a dôkladnému umývaniu rúk.

Reckitt Benckiser prináša na slovenský trh 2 skvelé produkty - antibakteriálne tekuté mydlá, Dettol Fresh a Dettol Sensitive.

Aj drobné poranenia môžu vyvolať rozsiahlu infekciu

Prichádza čas dovoleniek a prázdnin, s ktorými je už tradične spojená zvýšená pohybová aktivita nás všetkých a hlavne našich detí. Tým sa zvyšuje riziko drobných poranení, ktoré môžu vyvolať rozsiahle infekcie spôsobené šírením baktérií a vírusov. Vždy je dobré mať po ruke účinný dezinfekčný prostriedok.

Na zvládnutie infekcie je potrebné dodržiavať určité kroky, medzi ktoré patrí zlikvidovanie alebo obmedzenie zdroja infekcie a zamedzenie ďalšiemu prenosu. *„Rana je vlastne prerušenie celistvosti pokožky s následným prienikom baktérií do podkožného tkaniva,“* vysvetľuje MUDr. Katarína Šimovičová, praktická lekárka pre deti a dorast z Bratislavy.

Drobné poranenia mamičky bežne svojim deťom ošetrujú samy. Stačí mať poruke vhodné prostriedky na ošetrenie. *„V prvom rade je potrebné ranu dezinfikovať, aby nedošlo k prieniku baktérií a následnému zápalu, čo by značne predĺžilo hojenie. Ďalej je vo väčšine prípadov dostačujúce ošetrenie náplasťou. Väčšie rany by však mal prehliadnuť aj lekár. Keďže je pri zabránení šírenia choroboplodných zárodkov potrebná predovšetkým presná a pohodlná aplikácia dezinfekčného prostriedku, je forma spreju ideálna,“* dodáva MUDr. Šimovičová.

Na dovolenkách s malými deťmi by dezinfekčný sprej určite nemal chýbať v žiadnej batožine popri náplastiach na odreniny a rýchloobväzoch. Dezinfekčný sprej Dettol môžete zaradiť aj do autolekárničky, aby bol vždy na dosah.

Vaše zdravie je vo vašich rukách

Na jednom prste ľudskej ruky sa nachádza okolo 12 000 baktérií. Dezinfekcia a starostlivé umývanie rúk mydlom Dettol vás ochráni pred tými nebezpečnými.

Názor odborníka:

Čo hovorí o mydle Dettol MUDr. Juraj Jakubíčka, hlavný odborník Ministerstva zdravotníctva SR v oblasti pediatrie (v rokoch 2003 a 2006): „Odporúčam mydlá Dettol, lebo ničia baktérie E.coli, Salmonely, Staphylococcus aureus, najobvyklejšie baktérie spojené s infekciou kože a rán."

„Proti baktériám a vírusom sa všeobecne javia ako účinné tie produkty, ktoré obsahujú Benzalkóniumchlorid alebo Chloroxylenol. Tieto látky pomáhajú pri antiseptickom vyčistení a dezinfekcii drobných poranení kože – poranení, uhryznutí a bodnutí hmyzom atď.," dodáva MUDr. Juraj Jakubíčka.

Obsahuje antibakteriálnu zložku s aktívnou hydratačnou látkou. Má neutrálne pH.

- ✓ Silný proti baktériám a vírusom
- ✓ Nežný k vašim rukám

Dettol – Buďte si 100% istí

Kozmetické prípravky Dettol je možné kúpiť vo väčšine lekární a v drogériách DM.

Najpredávanejšie antiseptikum s dlhodobou tradíciou

Dettol Antiseptic Wash

Ošetrenie menších poranení, rezných rán, odrenín či popálenín, uhryznutí či bodnutí hmyzom.
Vo forme rozprašovača.

Dermálna roztoková aerodispezia 100 ml.
Účinná látka Benzalkonii chloridum.
Liečivý prípravok.

- neštípe
- nezapácha
- nefarbí

Dettol Liquid

Koncentrát na ošetrenie menších poranení, rezných rán, odrenín či popálenín, uhryznutí či bodnutí hmyzom, osobnú hygienu do kúpeľa, na lupiny vo vlasoch, na uhry a na očistu kožných vyrážok.

Antiseptikum a dezinfekcia 4,8% koncentrát na dermálny roztok 125 ml.
Účinná látka Chloroxylenolum.
Liečivý prípravok.

Lieky na vonkajšie použitie. Vydaj možný bez lekárskeho predpisu. Pozorne si prečítajte poučenie o správnom používaní lieku obsiahnuté v priloženom letáku. O používaní lieku a prípadných rizikách sa poraďte s lekárom alebo lekárnikom.

Dodržujme pitný režim – nielen v lete

Vnútorné prostredie svojho tela by sme si mali udržať v poriadku dostatočným príjmom tekutín, ktorý počas dňa predstavuje minimálne dva litre denne. Voda je najdôležitejšou zložkou potravinárskeho reťazca človeka. Jej nedostatok vedie k vážnemu poškodeniu ľudského organizmu už po niekoľkých dňoch. Ak straty tekutín výraznejšie presahujú ich príjem, môžu vznikať rôzne komplikácie : poruchy krvného obehu, svalové kŕče, bolesti hlavy, triaška, nevoľnosť, kolaps až tepelný šok. Preto je správny pitný režim dôležitou podmienkou pre zachovanie optimálneho zdravotného stavu každého človeka.

Prečo je pre človeka dôležitý správny pitný režim?

Pitný režim, teda príjem a výdaj vody sa riadi konštrukciou človeka, vekom, aktivitou organizmu a tiež okolitým prostredím. Práca a pohyb vedú k veľkým stratám tekutín a minerálov potením. Vtedy strácame za hodinu až niekoľko litrov vody, a preto musíme zodpovedajúce množstvo tekutí a iónov okamžite do tela doplniť. Nedostatok vody vyvoláva pocit smädu, ktorý je sprostredkovaný reflexne z tzv. centra smädu v mozgovom prívesku, ako reakcia na zmenu v chemických a fyzikálnych parametroch telesných tekutín, predovšetkým krvi a mozgovo – miechového moku, kde ide o zvýšenú hustotu týchto tekutín. Nedostatok vody sa prejaví suchosťou sliznic, únavou, malátnosťou, spavosťou, poklesom krvného tlaku. U deti môžeme často pozorovať bolesti hlavy zavinené nedostatkom tekutín.

Čo sa stane, ak pijeme málo?

Pri nedostatku vody v našom organizme sa v cievach a tkanivách hromadia škodlivé látky, čo preťažuje látkovú výmenu a vylučovacie orgány. Voda v tkanivách, krv a lymfa sa zahusťujú, oslabuje sa obranný systém tela, zlyháva prenos nervových impulzov, spomalí sa obnovovanie buniek a človek rýchlejšie starne. Nedostatkom vody sa zahusťuje krv, tým sa zníži tlak a aj zásobovanie kyslíkom pre všetky tkanivá. Zahustená krv viac zaťažuje srdce. Voda je dôležitá ako hlavná zložka pri vylučovaní škodlivín obličkami vznikajúcich pri metabolických procesoch. Voda je najdôležitejšia zložka pre termoregulačné procesy a chráni organizmus pred prehriatím.

Voda zabezpečuje prísun potravy aj odvod odpadu. Ak zabúdame piť, telo je nútené pracovať v núdzovom režime.

Kedy a koľko máme piť?

Napiť sa hneď ráno je veľmi dôležité. Zistíme, že sa cítime lepšie, pretože črevá sa prečistia, organizmus sa primerane zavlaží, postupne sa premyjú obličky a zlepší sa krvný tlak. Veľmi dôležitý je výber nápoja. Ten nemá dráždiť žalúdok a má sa dobre vstrebávať. Odporúčaná denná spotreba tekutín je 30 – 35 ml na kg hmotnosti tela pri bežnom zaťažení. Smäd nie je správnym ukazovateľom, kedy máme piť. Keď už máme pocit smädu, je neskoro. Vtedy sme už stratili viac ako 2% tekutín. Je lepšie piť častejšie v malých dávkach, ako raz a veľa.

Čím uhasíme smäd?

Nápoje, ktoré konzumujeme, by mali mať určité vlastnosti. Nesmú byť príliš studené. Chladené až ľadové tekutiny sa v organizme chovajú ako voda na rozpálenej platni – zasyčia a vyparia sa. Vlažné nápoje prechádzajú telom postupne a osviežia ho preto omnoho viac. Vhodné je piť minerálky s nízkou koncentráciou minerálov, aby sa zložením blížili hodnotám telových tekutín a minerálnych látok v krvi. Na bežné pitie sa odporúča obyčajná pramenitá voda chudobná na minerály.
Na každodenné dopĺňanie tekutín sú vynikajúce aj nesladené bylinné alebo ovocné čaje. Jednoduchým ukazovateľom či dodržujeme správny pitný režim, je ranný moč. Má byť svetlý a v dostatočnom množstve. Denne by sme mali vymočiť aspoň jeden liter.

Navykajme si prijímať vhodné tekutiny v správny čas! Vyskúšajme si doma akúsi spätnú kontrolu nášho pitného režimu. Hneď ráno si do väčšej nádoby pripravme „našu dennú dávku“ (napríklad 2 litre) a snažme sa toto množstvo do večera vypiť. Musíme si uvedomiť, že každá strata vody, ak nie je vyrovnaná pitím, znižuje výkonnosť a pocit dobrej pohody, preto je nutné venovať jej náhrade dostatočnú pozornosť.

Dr. Monika Hollósyová

Obranyschopnosť, budíček!

Zobuďte svoju vitalitu!

- Odolajte stresu
- Ubráňte sa počasiu
- Prebuďte svoju energiu
- Tešte sa z hry svojich detí
- Užite si krásu veku
- Tešte sa zo života

Každý deň
zobuďte obranyschopnosť

Každý dúšok Imuvie jemne prebúdza **prirodzený obranný systém** vášho organizmu, aby ste sa mohli lepšie vyrovnať s únavou, stresom a chorobami.

Potrebuje vaša **obranyschopnosť budíček?**

Ak odpoviete kladne, tak určite áno.

- na pozdrav automaticky odpovedáte- nestíham, som v strese?
- už rok hovoríte - od zajtra budem zdravo žiť?
- súťažíte, kto má hrubšiu zdravotnú kartu?
- opäť ste to raz s priateľmi prehnali?
- potrebovali by ste na deti aspoň osem rúk?
- dáva deťom škola zabrať?
- straší počasie chorobami?

citrón s limetkou

zažite osviežujúcu chuť prebúdzania obranyschopnosti

lesná zmes

doprajte si sladký oddych s vôňou lesného ovocia

0 kcal bez príchute

vyskúšajte prirodzenú chuť spojenia vody s beta-glukánom

Ako sa budí **obranyschopnosť?**

Prírodný beta-glukán stimuluje receptory vášho vlastného obranného systému a využíva jeho skrytý potenciál. Funguje ako prírodný budík.

V spojení s unikátnou pramenitou vodou Lucka, vám každý deň prináša aj dokonalé osvieženie.

imuvia

Imuviu vám prináša Lucka

www.lucka.sk www.imunita.sk

Proti meningitíde chráni včasné očkovanie

Ľudia, ktorí sa v okruhu svojich najbližších stretli s invazívnym meningokokovým ochorením väčšinou uvádzajú, že nemali dostatok informácií. V prípadoch , keď osoby boli dostatočne informované, sa väčšinou stretávame s názorom : myslel/a som si, že sa ma to netýka. „Vzhľadom na nízku informovanosť ľudia nemajú možnosť voľby, aby si prípadne zvolili možnú prevenciu v podobe očkovania.," hovorí matka, ktorá prišla o svojho syna. V súčasnosti je na našom trhu očkovacia látka, ktorá je bezpečná a organizmus chráni pred touto chorobou dlhodobo.

Závažné meningokokové ochorenie prebieha vo forme zápalu mozgových blán (meningitidy) alebo ako celkové horúčkovité ochorenie (sepsia, či toxický šok). Pre tieto klinické stavy sa používa spoločné označenie invazívne meningokokové ochorenie. Veľmi často, v krátkom čase, len v priebehu niekoľkých hodín, vzniká z plného zdravia závažný klinický obraz, ktorý aj v súčasnej dobe ohrozuje život. Existuje veľa rôznych kmeňov baktérie Neisseria meningitidis. Najbežnejšie sérologické skupiny, ktoré na Slovensku spôsobujú invazívne meningokokové ochorenie, sú B a C:

Spôsob prenosu meningokokovej meningitidy

Ide o kvapôčkovú nákazu, ktorá sa prenáša vzdušnou cestou prostredníctvom kvapôčok (pri kašli, či kýchaní). Medzi ďalšie spôsoby prenosu nákazy patrí priamy kontakt s nakazenou osobou, napríklad bozkávanie.

Nisseria meningitidis je baktéria, ktorá sa prirodzene vyskytuje v nose a v hrdle asi u 5 – 10 % populácie. Títo jedinci sú nosičmi baktérie a zatiaľ nie je známe, prečo sa u niektorých vyvinie akútne ochorenie a u iných nie. Významnú úlohu pravdepodobne zohráva zdravotný stav jedinca. Pred prepuknutím choroby prekonalo veľké množstvo postihnutých ľudí katar horných dýchacích ciest, boli vystavení fyzickej záťaži, alebo sa zúčastnili na rôznych kolektívnych aktivitách (napr. diskotéky, školské zájazdy...)

Charakteristika invazívneho meningokokového ochorenia

Skoré štádia meningokokovej meninigitídy sa dajú diagnostikovať ťažko, pretože sa podobajú prechladnutiu. Inkubačná doba je veľmi krátka. Medzi najčastejšie príznaky menigitídy sa radí celková nevoľnosť, vysoká teplota, zvracanie, bolesť hlavy, bolesť hrdla, bolesť svalov a kĺbov. Po týchto príznakoch môže nasledovať náhly nástup ospalosti, zmätenosti, môže stuhnúť hrdlo, objaví sa vyrážka, nastane porucha vedomia, kŕče.

Pretože baktérie sa šíria do ostatných častí tela pomocou krvného obehu, môžu byť zápalom postihnuté aj ďalšie orgány, napríklad oči, srdce, pľúca, pečeň, ľadviny.

Následky inavzívneho meningokokového ochorenia môžu zahŕňať stratu sluchu, slepotu, epilepsiu, či trvalé poškodenie mozgu s psychomotorickou retardáciou, amputáciu prstov a v najhorších prípadoch toto ochorenie vedie k úmrtiu. Interval medzi začiatkom ochorenia a úmrtím pri invazívnom meningokokovom ochorení je veľmi krátky, v prieme 24,6 hodín.

Liečba

Pri podozrení na invazívne meningokokové ochorenie je nevyhnutná včasná prednemocničná liečba, t.j. zabezpečenie vitálnych funkcií, podanie infúznych roztokov a antibiotík, zabezpečenie prevozu na špecializované pracovisko ARO. Tam liečba pokračuje tracheálnou intubáciou, umelou pľúcnou ventiláciou, agresívnou objemovou resuscitáciou, liečbou homokaugulačných porúch. Choroba rýchlo graduje a veľmi ťažký stav sa môže vyvinúť za 24 hodina u detí dokonca aj rýchlejšie.

Antibiotika sa podávajú aj tým, ktorí boli v úzkom kontakte s pacientom.

Skupiny, ktoré sú invazívnym meningokokových ochorením ohrozené

Najohrozenejšou skupinou sú mladí ľudia vo veku od 15 do 19 rokov, u ktorých býva ochorenie sprevádzané závažnými komplikáciami, vrátane úmrtia (v tejto vekovej skupine až 25%).

Možnosti prevencie

Ochoreniu sérologickou skupinou C je možné predchádzať očkovaním, ktoré v organizme vyvolá tvorbu protilátok. Tie potom chránia jedinca pri styku s baktériami pred rozvojom ochorenia.

Ľudia, ktorí sa rozhodnú chrániť pred invazívnym meningokokovým ochorením sérologickej skupiny C, môžu navštíviť očkovacie centrá v SR.

Druhou možnosťou je očkovanie u praktického lekára. Pri návšteve lekára predpíše recept, na ktorý si záujemca môže vyzdvihnúť vakcínu najneskôr do 24 hodín. Potom musí čo najskôr navštíviť praktického lekára a nechať si vakcínu aplikovať. Ak tak neurobí, musí zabezpečiť správne uskladnenie pri teplote +2C až +8C (v chladničke) po dobu nevyhnutnú a následne navštíviť lekára.

Detská astma z pohľadu čínskej medicíny

V posledných rokoch sa výskyt astmy výrazne zvýšil a to žiaľ hlavne u detí. Moderná západná medicína tento problém zvlášť nerieši, resp. len potláča príznaky, ale príčina zostáva. Preto s pribúdajúcim časom trvanie tejto choroby a jej priebeh sa zhoršuje, čo má za následok nasadenie razantnejších liekov. Pozrime sa teraz na tento problém z hľadiska tradičnej čínskej medicíny. Astma je výsledkom kombinácie vonkajších a vnútorných príčin. Nedostatočnosť pľúc, ľadvín a sleziny spolu s akumuláciou vlhkého hlienu, vedie k výraznému oslabeniu organizmu, ktorý pri vonkajšom ataku, ako je napríklad náhla zmena počasia, alebo výskyt niektorých alergénov, reaguje typickými akútnymi astmatickými príznakmi.

Z hľadiska životosprávy patrí medzi hlavné príčiny nadmerné sledovanie televízie, najmä akčné žánre, alebo časté hranie počítačových hier. Oboje spôsobujú v organizme napätie, ktoré sa neuvoľňuje a začne vytvárať tzv. patologické teplo: zlé držanie tela a nedostatok pohybu, stále sa opakujúce infekčné ochorenia s použitím antibiotík, ktoré oslabujú slezinu, nadmerná konzumácia zahlieňujúcich potravín, ako je napríklad kravské mlieko a mliečne výrobky, biely cukor, arašidy, atď., chemické prísady v jedle, stres a záporné emócie najmä zo strany rodičov, napríklad ich časté hádky, kortikosteroidné krémy na liečbu ekzémov, ktoré sú často i súčasťou astmy.

Z hľadiska čínskej medicíny sa astma delí na dva základné druhy – astmu teplého a chladného typu. Podľa ďalších faktorov sa potom určuje postup liečby pomocou čínskych bylinkových zmesí, úpravy životosprávy a použitím akupresúry, či akupunktúry. V prípade, ak je príčinou dysfunkcie dýchacích orgánov, dá sa odstrániť do 12 mesiacov. Ak tu však hlavnú úlohu zohráva emocionálna trauma, potom je liečba dlhšia a záleží na okolnostiach. Každý človek je originál, preto je potrebné takto pristupovať i k liečbe, vrátane jej dĺžky. Ak sa to niekomu zdá pridlho, treba si uvedomiť, že je to šanca zbaviť sa astmy navždy.

A teraz niekoľko odporučení

Maximálnu pozornosť venujte strave. Snažte sa výrazne obmedziť, alebo aj vynechať konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov. Vyberajte si skôr potraviny so značkou bio či eko, vynechajte všetko, čo je výrazne sladké (sušienky, sladené nápoje, atď.) Tieto sladkosti nahraďte napríklad sušeným ovocím. Dieťa by malo mať svoj režim a chodiť skoro spať, malo by mať dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, ideálne je pridať cvičenie čchi kung pre deti. Vysedávanie pri televízii a počítači nahradiť rekreačným športom, alebo iným, pre dieťa zaujímavým koníčkom (napr. tanec, spev, hudobný nástroj, keramika....). Rodičia by mali úplne vylúčiť emocionálny atak. To znamená nehádať sa s partnerom pred dieťaťom a vyvarovať sa aj iných vzájomných konfliktov. V prípade rozchodu treba brať maximálny ohľad nie na seba, ale na dieťa i za cenu osobnej obete, samozrejme v rámci dohodnutých partnerských pravidiel.

A ešte malé upozornenie. V rámci vylúčenia chémie sami od seba nevynechávajte užívanie liekov na astmu, ktoré predpísal lekár. Vášmu dieťaťu by ste tým neprospeli, skôr naopak. Toto sa môže realizovať až po dohode, veľmi pomaly v priebehu niekoľkých mesiacov a to až po úvodnej konsolidácii organizmu čínskou medicínou.
Na záver : Tradičná čínska medicína nie je rýchla, ale účinná.

Spracované podľa záverov Seminára Európskej univerzity tradičnej čínskej medicíny.

Antibiotiká: Zďaleka nie všeliek!

„Boli sme na dovolenke a môj ani nie ročný syn dostal v noci horúčku vyše 40 stupňov. Privolaný lekár bez zaváhanie predpísal antibiotiká. Nepáčilo sa mi to, ale mala som o dieťa strach, a tak som nenašla odvahu vzoprieť sa. Náš pediater mi neskôr potvrdil, že rozhodnutie lekára bolo, mierne povedané, unáhlené. Dnes by som synovi v takom prípade urobila studený zábal a dala mu liek na zrazenie horúčky. Je to už trinásť rokov, odvtedy sa veľa zmenilo. Aj keď ešte aj dnes existujú lekári, ktorí antibiotiká predpíšu ihneď bez ohľadu na to, či sa dá choroba liečiť aj iným spôsobom. Je to pre nich asi najjednoduchšie. Na druhej strane mnohí pacienti majú pocit, že keď im lekár nepredpíše antibiotiká, chce ich odbiť. Žiadny iný spôsob liečby neuznávajú. Samostatnou skupinou sú potom tí, ktorí si berú akékoľvek lieky, teda aj antibiotiká bez lekárskeho predpisu. Pred časom im zostali, predsa ich nevyhodia... Antibiotiká však ani zďaleka nie sú všeliekom.“

Základný rozdiel je už v pôvodcovi ochorenia. Ak sú nim baktérie, antibiotiká sú namieste.. Ak je však choroba vírusového pôvodu, antibiotiká na ne nezaberú. Ak ich užívame nadmerne a zbytočne, môže sa stať, že keď ich niekedy naozaj budeme potrebovať, už nám nezaberú.

Ale aj v prípadoch, keď antibiotiká sú namieste, musíme zachovať rozvahu. Napríklad tak, že v prvej fáze nepohrdneme obyčajným penicilínom a nebudeme tvrdohlavo žiadať moderné preparáty, ktoré sa užívajú len dvakrát , alebo dokonca raz denne. Ísť na komára kanónom je nielen zbytočné, ale aj nebezpečné. Vyzerá to síce dobre, keď vám lekár predpíše širokospektrálne antibiotiká, ale už aj u nás sa stále častejšie objavujú baktérie, ktoré sú voči niektorým skupinám odolné. Takým príkladom sú baktérie spôsobujúce angínu. Našťastie tá je ešte stále citlivá na penicilín, dá sa teda pomerne rýchlo vyliečiť bez veľkého zaťaženia pacienta. Existujú však bakteriálne kmene, na ktoré už známe antibiotiká nepôsobia a liečenie závažných zápalov pľúc či zápalu stredného ucha je potom veľmi zložité, náročné a bolestivé.

Všeobecne platí, že čím je spotreba antibiotík väčšia , tým je väčší počet rezistentných kmeňov baktérií. Už niekoľko rokov po objavení penicilínu sa vyskytol stafylokok, ktorý si vypestoval odolnosť na tento liek. Slabšie mikróby neprežili, zostali len tie silné a tie potom odovzdali genetickú informáciu svojim potomkom alebo príbuzným.
Ak vám lekár často predpisuje antibiotiká, žiadajte od neho vysvetlenie. Ak napriek tomu nebudete spokojní, informujte sa inde. Vzťah lekár – pacient by mal byť založený na obojstrannej dôvere. Naše zdravie určite za to stojí.

Hrozba letných hnačiek

Letnú horúčavu obvykle spájame so stravou ľahkou, bohatou na čerstvú zeleninu a ovocie. Najmenších pred letnými hnačkami najlepšie chráni dojčenie, ktoré podporuje tvorbu tzv. „dobrých baktérií – laktobacilov v črevách dojčiat. Letné hnačky môžu byť vyvolané baktériami, vírusmi, alebo ich toxínmi. Nebezpečné môžu byť jedlá z nedostatočne tepelne spracovaných vajec, alebo nesprávne skladovaného mäsa, či kontaminovaná voda. Salmonelová infekcia môže číhať v mliečnych výrobkoch, salámach a vajciach. Toxín a samotný mikrób ničí vhodná tepelná úprava. Ochorenie začína ťažobou, bolesťami hlavy a neskôr vracaním, hnačkami a celkovou malátnosťou. Nebezpečná je ťažká forma salmonelovej infekcie sprevádzaná veľkou stratou tekutín a solí. Ťažšie formy ochorenia vyžadujú hospitalizáciu, pri ľahších formách pomáha diéta a rehydratácia. Vracanie a hnačky môžu byť pre detský organizmus v súvislosti so stratou tekutín a solí život ohrozujúcimi. Na doplnenie tekutín a solí slúžia špeciálne hydratačné roztoky, ktoré sú k dispozícií v lekárňach. Liečba kolovými nápojmi a slanými tyčinkami sa neodporúča. Ani kedysi preferovaná „čajová pauza“ nie je vhodná. Dojčatá by mali dostať svoju mliečnu dávku s prídavkom soli, batoľatá, predškoláci a školáci potrebujú stravu obohatenú banánmi, zemiakmi a ryžou.

ROTAVÍRUS

Charakteristika ochorenia

Rotavírus je najnebezpečnejším vyvolávateľom závažných hnačiek u detí. Jeho následkom býva v Spojených štátoch ročne hospitalizovaných 55 tisíc detí. Ročne sa na celom svete infikuje približne 120 miliónov ľudí, pričom na toto ochorenie umiera viac ako 600 000 detí. Inkubačná doba trvá 2 – 3 dni. Prvým príznakom býva často vracanie, po ktorom nasleduje 4 – 8 dňové obdobie vodnatých hnačiek. Veľmi často sú tieto príznaky sprevádzané horúčkou a bolesťami brucha. Prechodne sa môže objaviť intolerancia laktózy (neznášanlivosť mliečneho cukru). Uzdravenie je obyčajne úplné. Avšak ťažká hnačka bez dostatočnej náhrady tekutín a minerálov môže končiť smrťou. Imunita po prekonaní ochorenia nie je úplná, ale priebeh opakovaných infekcií býva menej závažný ako pri prvej.

Vírus

Rotavírus má pod elektrónovým mikroskopom charakteristický vzhľad kolesa (odtiaľ pochádza aj latinský názov „rota“ – koleso). Vírus je obalený trojvrstvovým proteínovým obalom, následkom čoho je vo vonkajšom prostredí vírus stabilný a odolný aj voči kyslému prostrediu žalúdka a jeho enzýmom. V súčasnosti je známych 7 hlavných kmeňov, z ktorých tri (A,B,C) sú infekčné pre človeka. Kmeň A sa vyskytuje najčastejšie.

Epidemiológia

Ako infekčná látka postačuje 10 – 100 vírusových častíc. Pretože osoba s rotavírusovou infekciou vylučuje 108 – 1010 (za jednotkou je 8 a 10 núl) je hlavne fekálno – orálny (choroba špinavých rúk). Pretože je vírus stabilný vo vonkajšom prostredí, prenos sa môže uskutočniť aj príjmom kontaminovanej vody alebo potravy, ale aj kontaktom s konataminovaným povrchom rôznych predmetov, ktoré môžu byť infekčné až 7 – 10 dní. Prenos z človeka na človeka infikovanými rukami je pri šírení ochorenia najvýznamnejší a aj preto sa ochorenie veľmi dobre a rýchlo šíri v nemocničnom prostredí detských oddelení, v detských jasliach, škôlkach, detských domovoch. Bežné protibakteriálne a protiparazitárne prostriedky sú neúčinné. Vírus zasahuje bunky tenkého čreva, mení štruktúru jeho vnútorného povrchu a spôsobuje hnačku. V krajinách s miernym podnebím má ochorenie sezónny charakter. Najviac toto ochorenie postihuje deti vo veku od 6 mesiacov do dvoch rokov, kedy má ochorenie aj najťažší priebeh. Do 5. roku života sa infikuje takmer každé dieťa.

Diagnóza

Diagnózu možno do 24 hodín stanoviť pomocou dôkazu antigénu rotavírusu v stolici.

Liečba

Pre osoby so zdravou obranyschopnosťou infekcia a ochorenie rotavírusmi odoznie bez nutnosti lekárskej pomoci v priebehu niekoľkých dní. Liečba je nešpecifická a opiera sa najmä o dostatočný príjem tekutín, aby sa zabránilo dehydratácií, ktorá je najmä pre malé deti nebezpečná. Asi jedno zo 40 – tich detí s rotavírusovou infekciou vyžaduje hospitalizáciu hlavne kvôli vnútrožilovému podaniu tekutín.

Z jedného typu oslabeného ľudského kmeňa rotavírusu bola vyvinutá očkovacia látka, ktorá je dostupná aj na Slovensku. Podáva sa lyžičkou v dvoch dávkach v 3. a 5. mesiaci života dieťaťa. Po jej podaní je zabezpečená 98 – 100% prevencia ťažkého priebehu rotavírusovej infekcie. Nástup ochrany je pred dovŕšením 6. mesiaca života, kedy je najväčšie ohrozenie dieťaťa rotavírusovou infekciou. Očkovaciu látku môže predpísať všeobecný lekár pre deti a dorast.

MUDR. Táňa Nováková
detská lekárka

Viete že?

- rotavírusovú hnačku dostane prakticky každé dieťa do 5 rokov života
- ťažký priebeh hnačiek a vracania hrozí najmä deťom v prvom roku života
- rotavírusová hnačka je zo všetkých hnačiek najčastejšou príčinou prijatia dieťaťa do nemocnice
- informujte sa u svojho detského lekára o možnostiach prevencie pred rotavírusovými hnačkami

CHRÁŇTE VAŠE DIEŤA
OD 12. TÝŽDŇA
života

Výdaj lieku je viazaný na lekársky predpis. Pozorne si prečítajte písomnú informáciu pre používateľov.

GlaxoSmithKline

Humánna vakcína proti rotavírusom

GlaxoSmithKline Slovakia s.r.o.
Galvaniho 7A, 821 04 Bratislava 2, tel.: 02/48 26 11 11, fax: 02/48 26 11 10, www.gsk.sk

Rotarix™
www.rotavirus.sk

OTESTUJTE SA S NAMI

MÁ VAŠE DIEŤA PROBLÉMY?

Niektoré deti to v škole naozaj nemajú ľahké. Taký Tomáš... hneď ráno nájde na svojej lavici čiernou fixkou načmárané DEBIL, každý štvrtok odovzdáva vreckové Romanovi, aby mal do bufetu a keď je na obed kura, dáva svoju porciu Petrovi. Občas ho v triede stlčú medzi lavicami a občas mu do tašky vylejú mlieko...A čo vaše deti? Nedeje sa im niečo podobné? Naučili ste ich, ako sa majú brániť?

1. Aké je?
a) Ešte stále veľmi slabé. 2
b) Priebojné – som rada, že má široké lakte a pevný žalúdok. 3
c) Čo je pre mňa hlavné, že má toho na svoj vek veľa v hlave. 2
d) Priemerný. 1

2. Ako sa správa medzi inými deťmi?
a) Ako by sa malo – samozrejme, že normálne. Je taký istý ako všetky deti. 2
b) Niekedy je mi až ľúto, aký je utiahnutý. 1
c) Musí byť všade prvý a mať najväčší kus. Ale v tejto dobe sa mu to zíde. 4
d) Vždy sa pricucne na niekoho, na kom potom visí. 3

3. Má najlepšieho kamaráta?
a) Samozrejme a nie jedného. 3
b) Jeho najlepším kamarátom som ja. 2
c) Stále sníva o svojom najlepšom kamarátovi zo škôlky? 1
d) Vystačí si sám. 4

4. Ako sa učí?
a) S nechuťou. 1
b) Nikdy to nebolo veľmi bezproblémové, ale vždy sme to zvládli. Otvorene – je lajdák a potrebuje kontrolu. 3
c) Priemerne. 4
d) Mohol by sa aj viac. 2

5. Povedal vám niekedy, že nechce ísť do školy?
a) Denne máme doma toto divadelné predstavenie a najväčšie je na konci prázdnin. 1
b) Hovoriť si môže, čo chce. Toto je vec, na ktorú nepočúvam. 2
c) Nie, napodiv sa v nej cíti veľmi dobre. 4
d) Máme takú dohodu – blic je možný zas pol roka. 3

6. Ak blicuje, ako to robí ?
a) Útekom poza školu. 4
b) Otvorene mi povie, čo sa deje a poradíme sa, čo sa dá robiť. Ale zo strachu neblicuje. 3
c) Nahrá nejakú chorobu a ja mi píšem ospravedlnenku. 1
d) Neblicuje, nemá dôvod. 2

7. Ale možno dôvod predsa len má, keď nechce byť v škole. Čo myslíte, aký?
a) Ako vždy – problémy s učiteľkou. 2
b) Necíti sa v škole dobre. Viac mi nepovie. 1
c) Keby sa viac učil, nemusel by si vymýšľať dôvody. 4
d) Potrebuje prekročiť hranicu, aby mal pocit, že sa búri. V jeho veku je to normálne. 3

8. Mali ste už niekedy konflikt s triednou učiteľkou pred ostatnými rodičmi?
a) Áno, ale len kvôli známkam. 3
b) Samozrejme, lebo na ňom sedela. 4
c) Nadhodila som tam problém, že ho bijú, ale ostatní rodičia sa k tomu postavili vlažne. Ako inak – ich detí sa to netýka. 1
d) Všetko je v poriadku, tak aký konflikt? 2

9. Kedy by ste zasiahli?
a) Keby ho bili. 2
b) Keby mu nadávali 1
c) Keby mu kradli a ničili veci. 4
d) Keby musel niekomu v triede posluhovať a plniť jeho príkazy. 3

10. Kto by mohol ublížiť v škole práve vášmu dieťaťu?
a) Každý, ale nech. Keď je taký hlupák, že sa nechá otĺkať. 4
b) Moje dieťa sa dokáže o seba postarať. 2
c) Nech by len niekto skúsil! 1
d) Nikdy som nad tým nerozmýšľala. 3

11. Ale keď náhodou viete o tom naisto – čo urobíte?
a) Nič, nech si to vyrieši sám. 4
b) Sadneme si a skúsim mu poradiť. 3
c) Pôjdem za triednou, nech to vyrieši ona. 2
d) Vybavím to za neho. 1

12. Čo navrhnete učiteľovi?
a) Aby si urobil vo svojej triede poriadok a veľmi rýchlo. 4
b) Aby z triedy odišiel ten, čo ubližuje iným. 3
c) Aby preradil moje dieťa do inej triedy. 2
d) Neviem. 1

13. Niektorí učitelia by vám možno povedali, že vaše dieťa je labilné, nevie sa brániť a máte s ním ísť k psychiatrovi.
a) V žiadnom prípade. Nech sa dá vyšetriť ona, keď je taká múdra. 4
b) Najmä aby to dlho netrvalo. Keď jej ide len o ten papier. 2
c) Samozrejme, že tam pôjdem a dodržím všetky odporúčania, ktoré dostanem. 3
d) Budem nešťastná. Moje dieťa má problém a ja som mu nepomohla. 1

14. Psychológ vám navrhne, aby ste ho preradili do inej triedy...
a) Nie, nech bojuje ďalej, v budúcnosti sa mu takéto malé facky zídu. 4
b) Samozrejme, bude to tak lepšie – načo sa má trápiť? 2
c) Samozrejme, ale až vtedy, keď sa v tej pôvodnej triede urobí všetko preto, aby sa situácia znormalizovala. 3
d) Neviem, čo mám urobiť. 1

15. Poviete to doma?
a) Nie. Manžel by zúril a určite by urobil hanbu v škole. 2
b) Nie, manžel by ho pokladal za slabocha. 1
c) Samozrejme, sadneme si všetci traja a dáme hlavy dokopy. 2
d) Hej – nech konečne niečo vyrieši aj on. 4

HODNOTENIE:

15 – 30 bodov:
Zapamätajte si: úzkostlivý rodičia vychovávajú úzkostlivé deti. A vy predsa nechcete, aj keď je to na druhej strane veľmi lákavá predstava, aby vaše dieťa prežilo život pod ochranou. Ak ho nenaučíte samostatnosti, naletí každému, kto mu sľúbi ochranu, ohne sa mu chrbtica a prestane používať vlastnú hlavu. A to by ste pravdepodobne nechceli. Že čo s tým? Na začiatok uvoľnite aspoň o dva metre jeho vlastný priestor a nechajte, aby si izbu upratal sám.

31 – 45 bodov:
Načo robíte test, keď ste v pohode. Pohoda – to je to, čo ste dali deťom ako výchovný odkaz. Verte, že aj keď teraz práve prežívajú niektoré veci tragicky, keď budú väčší, dokážu zdvihnúť hlavu a pozrieť sa hore. To, čo však nemusí platiť mimo vašej domácnosti, je umenie dohody. Na niektorých ľudí pôsobí ako červené súkno a tak pre istotu svoje dieťa naučte aspoň základom sebaobrany. A vysvetlite mu, že lepšie sa kope spredu, než od boku.

46 – 60 bodov:
Ale, ale... nečudujte sa, ak vaše dieťa v škole otĺka iných. To ste predsa chceli dosiahnuť – aby sa vedel obracať, aby mal ostré lakte a aby si dokázal schmatnúť čo najlepší kus. Tak prečo ste podráždená na tých, ktorí robia len to isté –chránia si svoje veci. Že nemáte pravdu a naopak, vaše dieťa je to, čo je bité? Aj to je zrkadlový efekt výchovy. Ak sa nedokázalo vzoprieť vám, ako by sa mohlo iným

Doktorka mi povedala:

„Dajte svoje dieťa do ústavu.“

Nikto z lekárov neprišiel počas tehotenstva na to, že by niečo nebolo v poriadku. Až po Jarkovom narodení sa rodičia dozvedeli pravdu...

Desať dní môže byť pre niekoho veľmi krátky čas, ale keď sa v tomto období potvrdia podozrenia, že vaše dieťa sa narodilo s Downovým syndromom, je tých desať dní najdlhších a nasjtrašnejších vo vašom živote, spomína na situáciu pred desiatimi rokmi Iveta Múčková. Manželom Múčkovým z Prievidze sa v tomto období otočilo kormidlo života o sto osemdesiat stupňov. Trápili sa otázkami, kde sa stala chyba a prečo to postihlo práve ich, keď už majú syna Tomáša a a ten je úplne zdravý. Ale na otázky tohto typu nie je v takých prípadoch čas. Treba sa pýtať, čo teraz?

„Keď nám v pôrodnici povedali, že Jarko asi nie je v poriadku, skoro sme sa zrútili,“ spomína so slzami v očiach otec malého Jarka pán Jaroslav Múčka. Jarko bude mať v tomto roku deväť rokov.

Lekár síce radí... Ale dobre?

Za tých deväť rokov pani Múčková navštívila s Jarkom toľko lekárov, že to hádam ani nespočíta. Nie všetci jej podali pomocnú ruku a nie všetci sa chovali tak,ako ich obvodná lekárka pani Gbúrová. „Bez jej pomoci by som asi Jarkovu výchovu nezvládla. Pomáhala mi najmä v začiatkoch a som jej za to vďačná.

Škoda, že všetci lekári sa nechovali podobne ako táto obvodná lekráka. „Čo si mám myslieť o neurologičke, ktorá ma presviedčala, aby som Jarka dala do ústavu, pretože jeho výchovu vraj nikdy nezvládnem,“ rozčuľuje sa pani Múčková. V tej chvíli sa pani Múčková nezmohla na žiadne pádne argumenty, ktorými by pani doktorke oponovala. „Povedala som jej, že chybu urobili lekári v pôrodnici, keď mi Jarka položili na brucho. Keď som ho totiž uvidela, vedela som, že sa o neho postarám, nech sa deje čokoľvek.“ Pani Múčková vybojovala svojmu synovi život ešte raz. A to v čase, keď nedala na názory jedného lekára z Martina. Obrátila sa neho, keď Jarko vyvrátil čerešňové kôstky. Nebolo by na tom nič zvláštne, keby to nebolo až pol roka po ich skonzumovaní. „Povedal len, že keď je moje dieťa postihnuté Downovým syndromom, musím dávať pozor čo zje. To bolo všetko,“ spomína pani Múčková. A pretože si bola istá, že inokedy, než pred pol rokom Jarko čerešne nejedol, odišla na kliniku do Bratislavy. Tam lekárii zistili, že jarko má deformáciu dvanástorníka. „Keď primár z detskej chirurgie uvidel rentgenové snímky, len povedal: „ Okamžite na sálu.“ Operácia našťastie dobre dopadla, ale primár konštatoval, že prišli takmer v poslednej minúte.

Ako Jarka vníma okolie?

Príbuzní sa dozvedeli o Jarkovom postihnutí až pol roka po jeho narodení. Nič nevedeli ani babičky, ktoré Jarka často pestovali. „ Pretože Jarko trpí na postihnutie prvého stupňa, po pol roku jeho života na ňom toto postihnutie nebolo vidieť,“ vysvetľuje pán Jaroslav. Múčkovci o tom povedali len synovi Tomášovi, ktorému vysvetlili, že jeho bratček je chorý a že potrebuje väčšiu starostlivosť a pozornosť. Všetko vyšlo najavo až po nápade pani doktorky dať Jarka do ústavu. Vtedy už pani Múčková nevydržala a celej rodine povedala, že Jarko je postihnutý a že nemá šancu vyliečiť sa. „Bol to pre nich obrovský šok, ale nik nezaváhal a vrámci svojich možností pomohli a stále pomáhajú s Jarkovou výchovou. A nielen rodina drží Múčkových nad vodou.“Láska, ktorou nás Jarko zahŕňa, je tým najväčším dopingom, aký len môže byť. Neviem, ako to mám vyjadriť, ale keď Jarko príde, pomazná sa a pozrie tými svojimi očkami, človek je ihneď namäkko. Je to skrátka moje dieťa.“ Ale ľudia sú rôzni a aj hlúpi. Keď na adresu Jarkovho postihnutia niekto utrúsi úštipačnú poznámku, tak to rodiča zabolí. „Keď starší syn Tomáš prišiel raz zo školy uplakaný s tým, že deti sa mu posmievajú, že má blbého brata, tak to viackrát zabolí. A opäť sa vám do myšlienok vkráda ten najhorší pocit. Pocit, s ktorým sa striedavo lepšie a horšie vyrovnávate. Pocit bemocnosti. Ale musíte sa proti tomu brániť,“ hovorí pani Múčková. Hranice medzi krutosťou a hrou je u detí veľmi tenká, a preto išla pani Múčková do školy za učiteľkou a povedala jej: „ Prosím vás, vysvetlite deťom, o čo ide, pretože sú mladí a nič nevedia. Ale raz budú mať tiež deti a môže sa im prihodiť to isté.“ Najhoršie na tom je, že by sa to malo vysvetľovať aj niektorým dospelým. A to pani Múčková robí. Každému hovorím, že máme dieťa, ktoré je postihnuté Downovým syndromom. Je preto úplne normálne, keď sa taký človek zastaví a dlho sa pozerá na nebo. Alebo keď vidí, ako sa dvaja ľudia rozprávajú, ide k ním a chce sa s nimi rozprávať . Také dieťa nevie, že sa to nerobí. Práve preto by sme sa k postihnutým ľuďom mali

chovať s rešpektom, pretože my sme zdraví a my za svoje chovanie musíme ručiť. Ľudia s Downovým syndromom si svoje chovanie často neuvedomujú.

Koniec dobrý, všetko dobré?

Jarko Múčka bude mať tento mesiac deväť rokov. Trpí Downovým syndromom prvého stupňa, čo znamená, že má šancu zaradiť sa do normálneho života. Už sa toho veľa naučil. Naučil sa sebestačnosti do tej miery, že je schopný sa obliecť, najesť a zvláda osobnú hygienu.“Zatiaľ ešte nechápe, že keď sa ide hrať von, tak by mal povedať, kde ide.“ Keď Múčkovci idú s Jarkom na prechádzku, dospelí si ho veľmi nevšímajú, ale keď sa hrá s deťmi, tak cíti odstup. Jarko je priam posadnutý zdravými deťmi. Hrá sa s nimi veľmi rád, lenže nevidí, že je iný, ale tie deti áno. „Chce sa zdravým deťom vo všetkom vyrovnať, čo je pre neho dobre. Je to jeho popud k prispôsobovaniu. Múčkovci by si veľmi želali, aby sa Jarko raz vyučil. „Teraz je pre nás dôležité, aby sa naučil čítať, písať a rátať, aby dokázal povedať, kde býva a ako sa volá.“ Manželia Múčkovci budúcnosť neplánujú. Žijú zo dňa na deň a radujú sa z každého pokroku, ktorý ich Jarko urobí. A nie je ich málo!

spracovala lis

Kvety sú vďačným námetom ne letné ozdoby. Na čelenku použijeme látku s plyšovým efektom, na ktorú z rubu nažehlíme tvrdší vliselin. Vystrihneme lupienky, stred kvietka a dieliky ručne ponašívame do tvaru kvietka na pružný pás čelenky. Podobným spôsobom vyhotovíme aj kvety na bermudy, na pás ich prichytíme pomocou našitých bodov zo suchého zipsu.

Nič zložité. Všetky modely majú len výborný nápad. Napríklad kvetovaný opasok na károvaných nohaviciach. Krásne oživí jednoduchý strih.

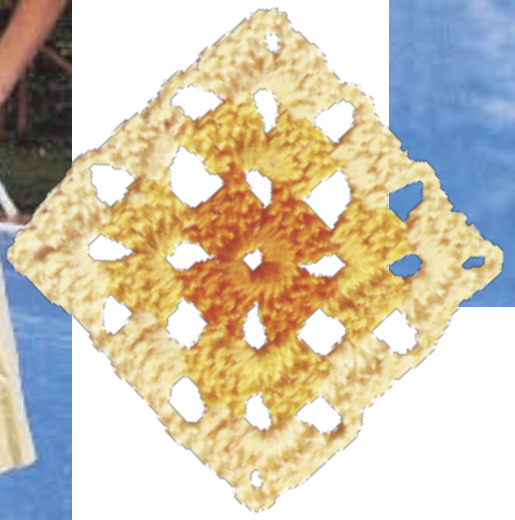
Nesmie chýbať ozdoba do vlasov, alebo nápaditý klobúčik.

Leto **plné** nápadov

Kvietkované šaty zdobí silónová spodnička.

Mimoriadne elegantne pôsobia plastické ruže na kvetovanej blúzke.

Originálne modely z vlastnej dielne



Teenegerky sú na módu oveľa citlivejšie ako menšie deti. Chcú sa páčiť chlapcom a urobia preto čokoľvek. V našich modeloch budú vyzerať naozaj originálne a určite sa im nestane, že na diskotéke stretnú niekoho v rovnakom oblečení.

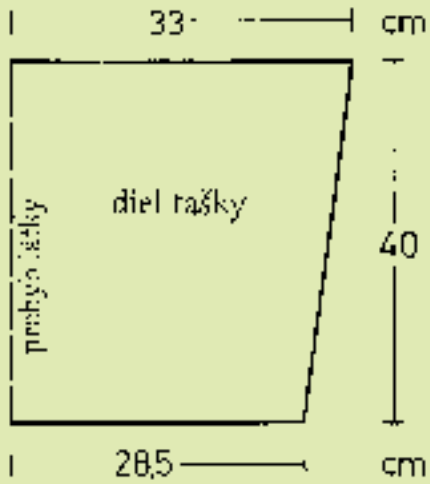
Top je zdobený háčkovanými štvorčekmi, ktoré si za chvíľu uháčkujeme zo zvyškov rôznofarebných priadzí.

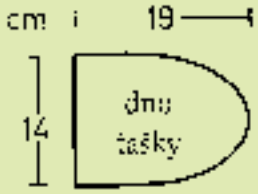
Pletené modely sú stále „in". Poskytujú pohodlie, vzdušnosť a sú praktické, lebo ich netreba žehliť. Ak nemáte čas na ručné pletenie, siahnite po hotovom úplete. V obchodoch nájdete bohatý výber rôznych hotových úpletov rozmanitých vzorov a farieb.
Aj pletený pulóver si ľahko zhotovíte. Všetky diely sú upletené do tvaru obdĺžnikov, ktoré nakoniec pozošívate do tvaru pulóvra.

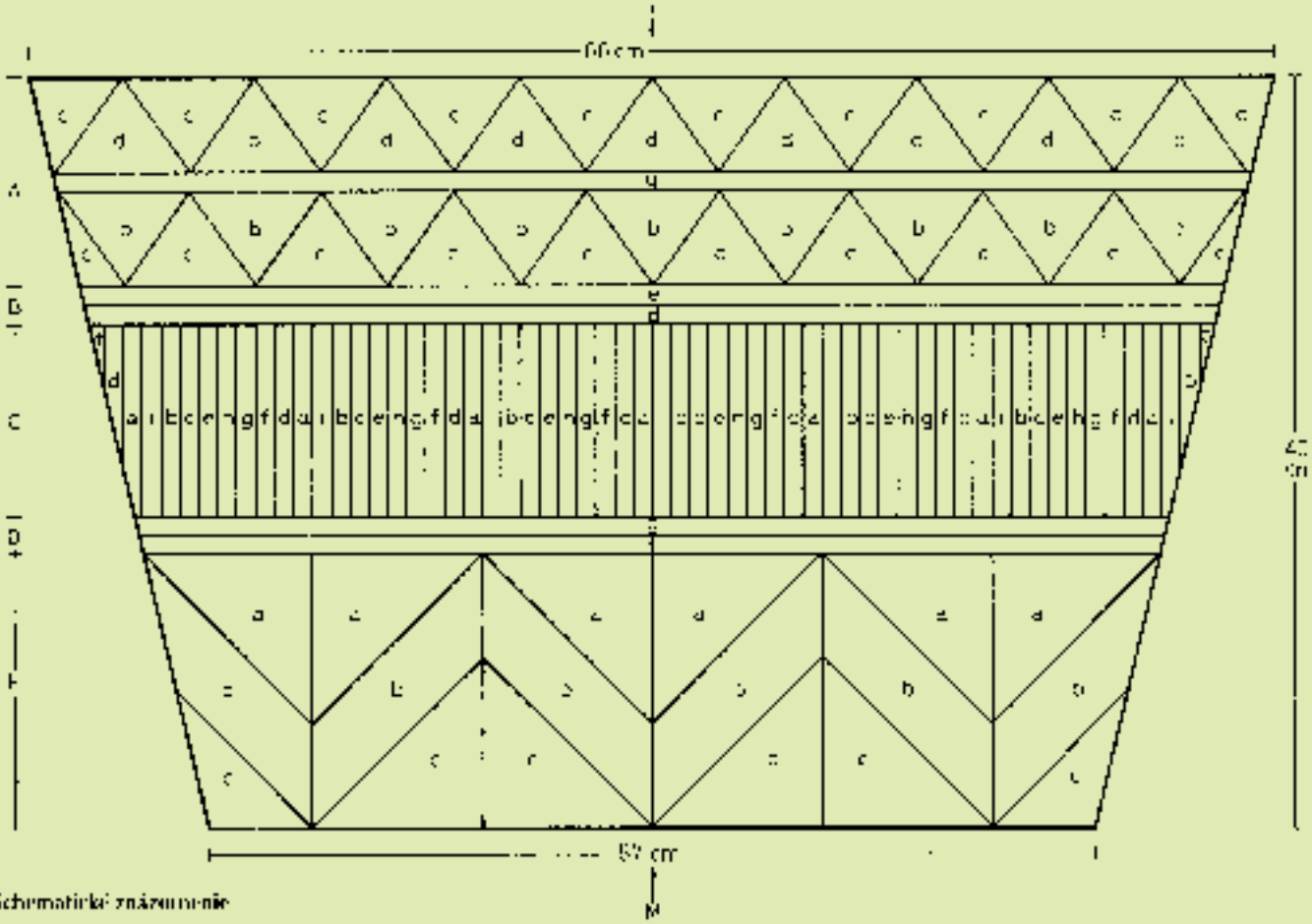
A môže sa ísť na párty!

Patchworkové tašky k vode

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.







Schematické znázornenie

Móda pre najmenších

Vašej kamarátke sa narodila dcérka a vy neviete, čo jej podarovať. Oblečenia z obchodu má už dosť, ale takéto milé letné oblečenie v jej šatníku určite chýba.

Šikmý prúžok

Je dobrým pomocníkom pri zapracovaní okrajov, ako sú výstrihy, otvory rukávov a podobne. Šikmý prúžok najprv prišijeme z rubovej strany okraja, prehneme na líce a preštepovaním prišijeme jeho druhú stranu.

Pomocou šikmého prúžka ľahko zapracujeme okraje prestierania na stôl či obarusa.

Úzky šikmý prúžok môžeme použiť na tvorbu ornamentov, pretože sa veľmiá dobre tvaruje do zákrut a kruhov.

Šikmý prúžok dostaneme kúpiť v obchodoch s textilnou galantériou.

Aplikácie

Motívy aplikácie si najprv nakreslíme na papier. Vystrihneme ich a obkreslíme podľa želaných farieb po častiach na pripravenú tkaninu. Diely aplikácie vystrihneme z látky s 2 mm prídavkom na zašitie. Pred našívaním všetky časti podžehlíme pevnejším vlizelinom, prečnievajúci vlizelín presne obstriháme. Diely aplikácie najprv prichytíme ručne jednoduchým stehom na podklad, aby sa pri našívaní neposúvali. Nakoniec prišijeme všetky časti hustým väčším stehom. Hotovú aplikáciu prežehlíme.

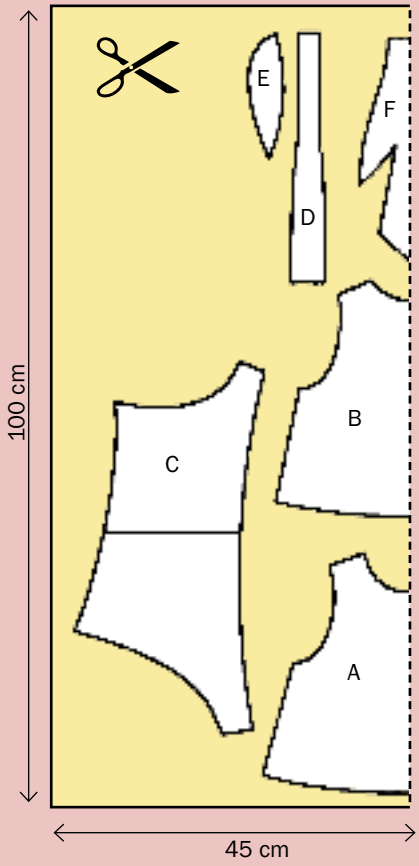
Podľa polohového plánu si vystrihneme jednotlivé diely nohavičiek, blúzky aj klobúčika.

Označenie:

Blúzka
A – predný diel
B – zadný diel

Nohavičky
C – predný aj zadný diel

Klobúčik
D – štít
E – bočnica
F – stredný diel



Radosť z obyčajných každodenností

Šťastie je mozaika zložená z drobných radostí, napísal francúzsky spisovateľ André Maurosi. A ja iste nie som sama, čo som mala na stretnutí so známou slovenskou herečkou Zuzanou Kocúrikovou pocit, že ma nimi obdarovala. V podobe úsmevov, nákazlivého smiechu a optimizmu, ktorými do okolia šíri veselosť a teplo. Vyvierajú z jej najhlbšej podstaty. Vraj ich ako nedeľniatko dostala do vienka. Niečo na tom bude, veď už Sokrates tvrdil, že radosť musíme čerpať nie z iných, ale zo seba.
Keď som ju navštívila v jej bratislavskom byte, usadila ma v pohodlnom kresle a odbehla do kuchyne uvariť šípkový čaj. Mala som chvíľu času poobzerať sa. Všetko „naglančené", nikde ani smietka, kúsok prachu.

Koľko slúžok máte? Vyhŕklo zo mňa keď prišla s malým pohostením.

Ani jednu, prečo?

Nuž ten neuveriteľný poriadok pri vašom vyťažení....

Jednoduché – fantasticky rada upratujem. Samozrejme okrem iného.

Dobre, do ženských sfér ešte zabŕdneme. V našom časopise však čitateľky nehľadajú len dobré nápady, ale zaujíma ich aj to, ako sa trápia a radujú ich známejšie súputničky v obyčajnom živote. A preto: Máte manžela známeho režiséra. Pracujete s ním rada? Nemáte, ako sa vraví, ponorkovú chorobu?

Som presvedčená o tom, že pre každého herca je dôležité, aby mal nejakú spriaznenú dušu. Nie je dôležité, či je to manžel, kamarát, alebo jednoducho majiteľ rovnakej krvnej skupiny. Je to pre mňa vlastne veľká výhoda mať manžela režiséra, pretože ma veľmi dobre pozná. Neraz mi dal také úlohy, ktoré by som od iných dostať nemohla, lebo ma jednoducho tak dôverne poznať nemôžu. Pracujem s ním veľmi rada.

Ak vás niekto stretne na ulici, určite upútate pozornosť nielen tým, že ste známa herečka. Vy ste však vždy stopercentne upravená a váš štýl obliekania sa líši od bežných ľudí. Možno je niekedy aj trošku extravagantný. Kde to pramení?

O túžbe študovať kostýmové výtvarníctvo som už neraz hovorila. Ale ak chcete čosi naviac... Móda patrí ku každej žene. Keď som mala osemnásť, šila som si všelijaké šialené modely. Dokázala som si ušiť dokonca aj kožuchy, či topánky. Teraz už na to akosi nemám čas. Či trpezlivosť? Neviem. Ale móda, tá ma zaujíma stále.

Ste odvážna žena. Stojíte si za svojim názorom?

Myslím, že mám takú povahu. Optimizmus som asi dostala ako dar od Pána Boha. No vyžaduje si to aj moje zamestnanie, pretože sa s ním spája ustavičný pocit neistoty. Keď je niekto dobrý lekár, alebo advokát, má v mojom veku už isté zázemie, postavenie, niečo znamená. Herec, či má dvadsať, štyridsať, alebo šesťdesiat, je vždy na začiatku, prežíva tú neistotu, či zahrá dobre, či bude režisér spokojný. Tá neistota, odkázanosť na režiséra, robí mnohých podlízavými. To mi prekáža. Na to by som nepristúpila. Radšej by som začala robiť niečo iné.

Skôr ako budeme pokračovať týmito ženskými otázkami, rada by som sa vás opýtala, aké typy mužov neobľubujete, neobdivujete, či neznášate a naopak?

Zaujímavé je, že človeka, nech pracuje v akejkoľvek profesii, obklopujú neustále tie isté typy ľudí. Teda nemožno povedať : ty si herečka, ty máš menej stereotypný život ako hocikto iný. Nie je to celkom pravda, pretože stále hrám len s Janom, Ferom, Mišom... Tí kolegovia sú stále len tí istí. Naša profesia je zvláštna tým, že človek sa musí absolútne obnažiť, keď chce čosi zahrať. Preto sa veľmi dobre vzájomne poznáme. A preto poznám z mužov najlepšie svojich kolegov, pretože sa s nimi najviac stýkam. A na nich mi najviac vadí, že ako chlapi sú málo mužní. Sú do seba strašne zahľadení. Majú také narcistické vlastnosti a čím viac rokov som v tom divadle, tým väčšmi si to všímam a oveľa viac mi to lezie na nervy. Napríklad by ste neverili, že títo muži sa do zrkadla pozerajú viacej ako ženy. Stále hlcú nejaké pilulky, pozorujú svoje zdravie, a tak ďalej... Práve tieto typy sa stali pre mňa modelom muža, ktorého neobľubujem ako žena. Bohužiaľ v mojom najbližšom okolí je málo mužov, ktorí tieto vlastnosti nemajú.

A čo váš manžel režisér Pavol Mikulík? Ten predsa tiež patrí k divadlu...

Môj manžel nie je Narcistov potomok. Chvalabohu. No ale pýtali ste sa aj na mužov, ktorých mám rada. Samozrejme, že na prvom mieste je môj manžel. Cítim sa dobre v spoločnosti chlapov, ktorí sa radi smejú a sami sú vtipní. Aj preto mi je veľmi ľúto, že od nás odišiel Milan Kňažko, hoci sú to už roky. S ním bola obrovská sranda.. Vtedy išlo v divadle všetko akosi oveľa ľahšie.

Ktorá zo súčasných herečiek sa vám páči? Ak chcete, môžem túto otázku rozdeliť, ktorá z našich a ktorá zo zahraničných?

Tak z našich samozrejme ani jedna (smiech). Nuž a zo zahraničných mám najradšej Meryl Streepovú. Obdivujem ju aj preto, lebo každú rolu dokáže zahrať úplne inak. Nedávno som pracovala na filme, v ktorom som dabovala jej kamarátku. Preto som si musela pri dialógoch všímať aj jej hereckú prácu. Meryl Streepová je jednoducho neprekonateľná.

Vráťme sa k našim ženským témam. Aká ste domáca pani?

Každý človek sa narodí s niečím výnimočným. Ja som do vienka dostala strašne veľa energie. Veľa kamarátok v mojom veku mi to aj závidí. Skutočne mám toľko energie, že by som z nej mohla dať ešte aj iným ženám a ešte by mi z nej zostalo. A tak mi žiadna práca nerobí

problémy. Považujem za normálne ešte večer po predstavení poumývať dlážku, či vyžehliť bielizeň. Nie som ten typ fajnových herečiek, ktoré pri zapnutí vysávača omdlievajú.

Ako sa staráte sama o seba?

Bola som tak vychovávaná, že u nás vždy museli byť pekné veci. Preto považujem za normálne, že aj človek má byť pekne upravený a oblečený. Keď napríklad na chalupe rýľujem, nikdy na sebe nemám roztrhané tepláky. Som pri tom učesaná a samozrejme aj jemne namaľovaná. Nie je to však kvôli môjmu dobrému pocitu, ale aj kvôli manželovi. Inak sa o seba nejak zvlášť starať nemusím. Našťastie ma príroda obdarila postavou, ktorá si nevyžaduje diétu. Môžem aj po výdatnom obede zjesť celú bonbonieru a za tým si dopriať ešte aj večeru a nič sa mi nestane. Ale aj tak si myslím, že žena, ktorá sa nachádza kdesi okolo štyridsiatky má povinnosť nájsť si denne aspoň dvadsať minút na to, aby trochu cvičila. Nejde o štíhlosť, ale skôr o to, aby jej telo bolo stále pevné. Ku mne to cvičenie už neodmysliteľne patrí. Okrem toho nesmierne rada jazdím na bicykli. Strávim na ňom každoročne celé leto na našej chalupe a keďže okrem príjemne rovinatého terénu je tam aj prírodné kúpalisko, často plávam. V zime sa zasa rada a čo najčastejšie lyžujem a korčuľujem.

Pre mnohé ženy ste chodiacou reklamou na vlasové prípravky. Ako sa o ne staráte?

Nič špeciálne. Jednoducho ich mám. Nepoužívam žiadne špeciálne a drahé šampóny, ani vitamínové prípravky.

A čo pleť?

Tak o pleť sa starať musím. Tú som nezdedila bohvieako dobrú, preto sa jej venujem. Ale opäť nie hystericky. Používam naše výrobky.

Muži majú radi nielen krásne vyzerajúce ženy, ale aj dobre vyvárajúce. Ste rada za sporákom?

Hmm. No varenie je jednou z tých prác, ktoré mám menej rada. Rád, na moje veľké šťastie, varí môj manžel. Ja varím takzvane otrocky. Čo to znamená? Mám takú svoju kuchársku knižku a tam mám otrocky zapísané recepty dobrých jedál mojej babičky a mamy. Keď teda varím, tak všetko otrocky naštudujem a výsledok býva, podľa muža a dcéry, vždy veľmi slušný. Nebyť však tej knižky, tak neviem, neviem... Napriek tomu však varím každý deň.

Prezraďte nám obľúbený recept vašej rodiny...

Kuracie pečienky pani Zuzany: Kuracie pečienky orestujeme na cibuľke. V druhej nádobe podusíme na drobno nakrájaný pór s jabĺčkami, môžu byť aj so šupkou. K tejto zmesi pridáme lyžicu medu. Keď je jedna i druhá časť jedlá, zmiešame ich a podávame so zemiakovou kašou.

Máte jednu, dnes už dospelú dcéru, na čo ste pri jej výchove dávali najväčší dôraz?

Človek vychováva dieťa asi podľa toho, ako bol sám vychovávaný. Mňa so sestrou mama vychovávala priateľským spôsobom. Takým otvoreným. Keď sme mali 14 – 15 rokov brávala nás dokonca aj na čundre – výlety do prírody, ktoré už vaše čitateľky asi nezažili. Varili sme si guľáš, stanovali sme. V takomto duchu som aj ja vychovávala svoju dcéru, aj keď neviem, či je to celkom správne. Možno, že taký nejaký odstup je tiež na niečo dobrý. Pretože pri takomto type výchovy sa niekedy stáva, že dcéra zabudne , že som jej mama a dovolí si niečo, čím prekročí tú hranicu, ktorá by medzi dieťaťom a rodičom azda aj mala existovať. Ale vždy som sa snažila, aby nebola egoistická, aby najprv myslela na ostatných a až potom na seba.

Teraz sa nikomu určite nežije jednoducho. Čo vám dáva silu, čo vás najviac teší?
Obyčajné každodennosti.

História bielenia zubov
– ako sa bielilo kedysi a ako sa bieli dnes

Už Starí Rimania dbali o sfarbenie zubov. Aby zvýšili ich belosť, obrusovali ich popolom z ohnísk. Storočia používaná metóda tzv. abrazívne bielenie je dodnes používaná, ale podstatne zdokonalená. Namiesto popola sa dnes používa perlit, čo je jemný prášok vulkanického pôvodu, ktorý veľmi jemne zbavuje zuby nežiaduceho zafarbenia. Perlit je doplnený uhličitanom vápenatým, ktorý pomáha mineralizovať zubnú sklovinu. Dokonale biele zuby od prírody nemá takmer nikto, pretože farba zubov je odtieňom žltej. Celkové sfarbenie zubov navyše okrem vrodených dispozícií ovplyvňuje mnoho ďalších faktorov, ako je fajčenie, pitie kávy alebo čaju. Zbaviť sa nežiaducej pigmentácie je dnes už jednoduché napríklad pomocou špeciálnych zubných kefiek a bieliacich zubných pást Signal White System alebo Signal White System Naturals s príchuťou mäty a citrónu. V minulosti tomu však nebolo.

Prvé zubné štetinové kefky sa objavili v 15. storočí v Číne. Boli vyrobené z kosti alebo drievka a zo štetiniek z prasiat. Ľuďom sa zapáčila táto technika čistenia a postupom času bola zdokonalená.

V 17. storočí ľudia začali navštevovať svojich holičov nielen kvôli strihaniu vlasov, ale aj kvôli prípadnému ošetreniu a bieleniu zubov. Holiči mali v ponuke zabezpečenie „kompletných“ služieb – pri jednej návšteve holiča vás ostrihali alebo oholili, a súčasne vám skontrolovali chrup – vytrhli chorý zub alebo poskytli úľavu pomocou rôznych extraktov.

Bielenie zubov sa stalo odvtedy komerčnou záležitosťou holičov, ktorí sa stali „patrónmi čistenia zubov“. Boli to práve holiči, ktorí začali s aplikáciou kyseliny dusitej pri bielení zubov. Tá síce pri bielení pomáhala, ale svojím vedľajším účinkom spôsobovala rozsiahle poškodenia a eróziu zubov, ničila zubnú sklovinu, čo spôsobovalo vznik zubných kazov. Biely úsmev bol však pre ľudí oveľa dôležitejší, a ani toto ich neodradilo. Bielenie zubov sa tak stalo podstatnou súčasťou životného štýlu.

Vystresovaní ľudia starnú rýchlejšie

Ľudia, ktorí žijú v ustavičnom strese, starnú rýchlejšie. Jeden z ďalších negatívnych efektov dlhodobej psychickej záťaže objavila americká psychologička Elissa Espelová z Kalifornskej univerzity. Rýchlejšie starnutie vystresovaných ľudí dávajú vedci do súvisu s opotrebovaním telomerov, prirodzených zakončení chromozómov, ktoré regulujú schopnosti buniek deliť sa. Telomery sa ale pri každom delení buniek skracujú a pokiaľ sa ich dĺžka dostane na kritickú hranicu, bunka umiera. Tento proces pribrzďujú tzv. reparačné enzýmy. A práve tieto svoju aktivitu pod vplyvom stresu znižujú. Výsledky vyšetrení ukázali ešte jednu prekvapujúcu skutočnosť. Najohrozenejšou skupinou nie sú manažéri veľkých firiem, ale ženy, ktoré sa po rozvode musia postarať samé o chod celej rodiny a osobitne ženy, na pleciach ktorých zostáva navyše aj starostlivosť o postihnuté dieťa.

Urobte si Mojito

Aj vy si chcete pochutnať na nápoji, ktoré obľubujú známe osobnosti – speváčka dara Rollins, moderátorka Soňa Mullerová, či spevák Mick Jagger? Na prípravu mojita potrebujete: cukor, mätu, sódu, limetky, biely rum a ľad. Do vysokého pohára nasypte 2 lyžičky cukru a hŕstku čerstvej mäty. Zalejte sódou a zľahka premiešajte. Napokon pridajte kúsky limetky, 5 dcl bieleho rumu, kocky ľadu a Mojito (vyslovujeme mochito) na záver ozdobte lístkom mäty.

Smiech prekrvuje orgány a prospieva srdcu

Smiech nad veselým filmom, či vtipom je rovnako prospešný pre srdce, ako keby sme si fyzicky zacvičili. Potvrdili to vedci z lekárskej fakulty v Baltimore. Podľa ich zistení smiech rozširuje tkanivo vo vnútri krvných ciev, čím sa zvyšuje prietok krvi a tým aj prekrvenie vnútorných orgánov. Výskum urobili na skupine dobrovoľníkov, ktorým premietli filmy s rôznym emocionálnym nábojom a v ich cievach merali prietok krvi. U tých, ktorí sledovali komédiu, sa zvýšilo prekrvenie orgánov o 22 percent, zatiaľ čo u skupiny sledujúcich vojnovú drámu zaznamenali až 35% pokles krvného toku. Vo svetle týchto zistení lekári odkazujú, aby sme sa smiali častejšie a najmä pravidelne.

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: Pavel a Ondřej Strnadovi
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

Mrkva obsahuje protirakovinové látky

Jedna mrkva denne znižuje riziko rakoviny, tvrdia vedci z univerzity v anglickom Newcastle. Odborníci tvrdia, že na prevenciu tejto zhubnej choroby stačí jedna mrkva denne. Výskumy ukázali, že prírodný pesticíd falkarinol znížil pravdepodobnosť ochorenia na rakovinu u laboratórnych potkanov o jednu tretinu. Napriek tomu, že experti odporúčajú jesť mrkvu pre antikarcinogénne účinky, nie je jasné, ktorá zložka obsiahnutá v tejto obľúbenej zelenine má najväčší ochranný účinok.

Skvalitnite si život s novým Persilom Gold Plus

Kvalita života

Všetky činnosti, ktoré pravidelne vykonávame, by mali byť natoľko zmysluplné, aby výsledok zodpo-vedal našej vynaloženej námahe. Kvalita nášho života sa meria aj kvalitou voľného času, preto neza-búdajme na svoju rodinu a priateľov, ktorí nás potrebujú a sú vďační za každú chvíľu, ktorú im venu-jeme. Trendom modernej doby je zjednodušovať domáce práce ich delegovaním na šikovných tech-nických pomocníkov, ktorí sa neustále zdokonaľujú v náš prospech. Výrobcovia hľadajú stále nové a dokonalejšie riešenia, ako s týmito pomocníkmi zjednodušiť manipuláciu, ušetriť čas a energiu a záro-veň zvýšiť komfort užívateľov. Inak to nie je ani v prípade automatických práčiek, ktoré už so zabudovanými sušičkami a väčším objemom bubna majú nastavené inteligentné pracie programy tak, že v spolupráci s kvalitným pracím práškom dokážu spoľahlivo vyprať aj tie najodolnejšie škvrny. Nový produkt od spoločnosti Henkel Persil Gold Plus vyperie aj také fľaky, s ktorými by ste si predtým bez použitia špeciálnych odstraňovačov neporadili, takže s ním ušetríte nielen čas, ale aj peniaze.

Zábavné varenie so šikovnými kuchynskými pomocníkmi

Kuchynské roboty a mixéry sú v mnohých domácnostiach nenahraditeľnými pomocníkmi. Asi najširšie využitie nachádzajú v príprave dezertov a ovocných štiav. Ale dajú sa s ich pomocou pripravovať aj chutné polievky a omáčky na ktorých si pochutí celá rodina. Na našom trhu je obrovská ponuka tých najrôznejších robotov a mixérov. Takže celkom určite nájdete taký, ktorý bude spĺňať všetky vaše požiadavky. Napríklad od firmy Moulinex.

Kuchynské roboty sú náročné na priestor. Nedajú sa tak ľahko rozložiť na jednotlivé diely ako tyčové mixéry, ale z druhej strany zas ponúkajú nepreberné množstvo rôznych možností.

Predstavme si jedného z týchto výborných pomocníkov do domácnosti trochu bližšie.

MOULINEX KUCHYNSKÝ ROBOT ODACIO 3 - FP711147

- 2 rýchlosti + pulzný spínač
- Kovový mäsomlynček na mäso + 2 dierované kotúče
- Pracovná misa 3 l
- Stolný mixér 1,5 l
- Lis na citrusy
- Nerezový sekací nôž
- Plastový nôž na miesenie cesta
- Nerezová šľahacia metla na emulgáciu
- 3 celokovové otočné kotúče pre 5 funkcií:
  - na jemné a hrubé krájanie
  - jemné a hrubé strúhanie
  - príprava hranolčekov
- Easy fit a Clip systém
- Schránka pre uloženie príslušenstva, stierka
- Príkon 900 W/max. 1000 W

Pikantné zmesi

Leto ponúka svoje dary plnými náručami, prečo teda neuchovať niektoré z týchto lahôdok na dobu, kedy bude o ne núdza? Chutnú prílohu, predjedlo alebo ľahký olovrant neskôr ako keby sme našli.

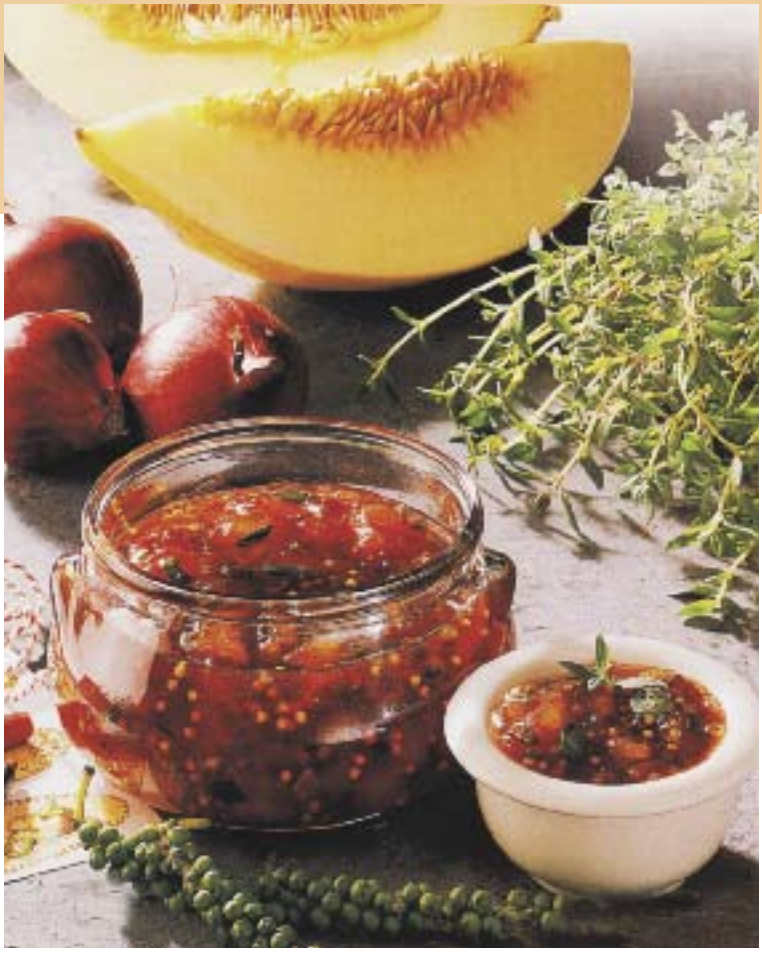
Melónové čatní

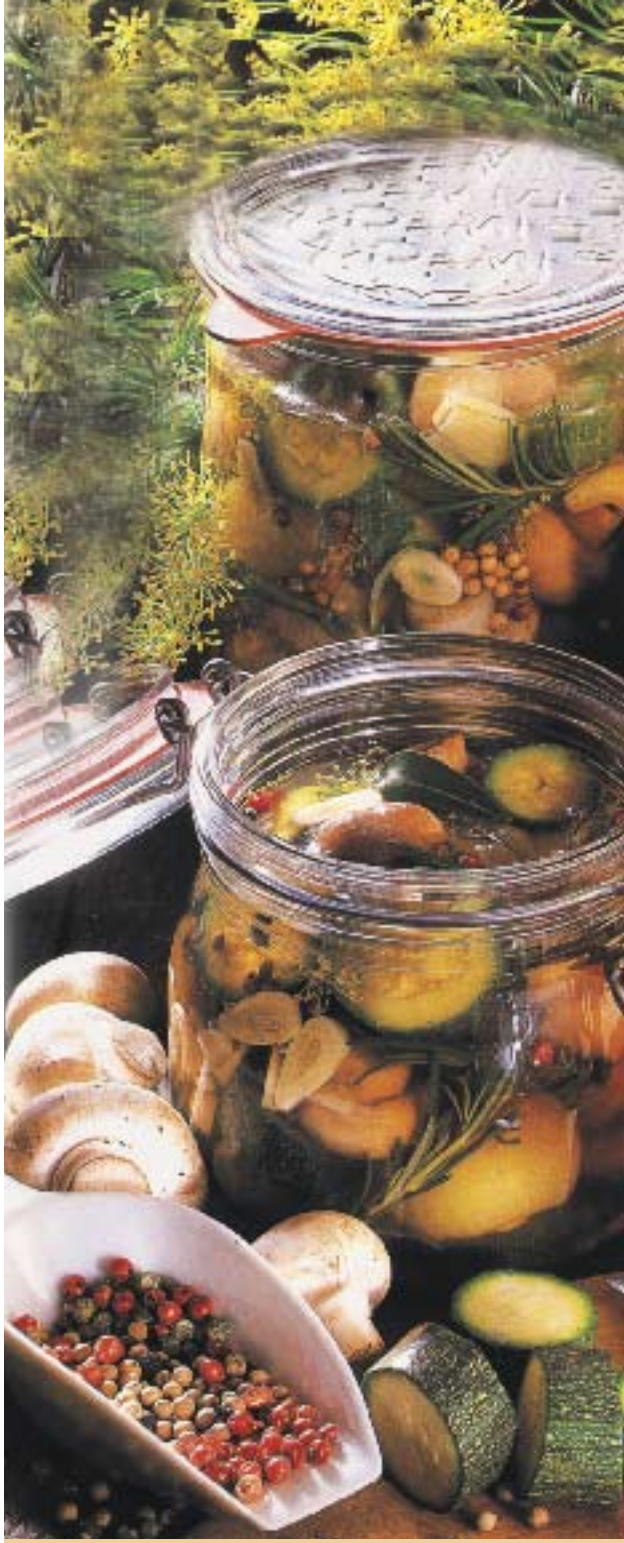
Na 12 pohárov (každá asi 400 ml) si pripravíme:

Asi 1,3 kg cukrového melónu, 250 g červenej cibule, 1 lyžicu horčicových semienok, 2 lyžičky naloženého zeleného korenia, 250 g cukru, 150 ml vinného octu, 1 lyžičku soli, ½ lyžičky korenia, 2 lyžice karí,trošku tymiánu.

1. Melón rozkrojíme na štvrtiny, odstránime jadierka, odkrojíme kôru a dužinu nakrájame na kocky. Cibuľu očistíme a nadrobno nakrájame. Melón, cibuľu a všetky prísady okrem tymiánu vložíme do hrnca, privedieme do varu a varíme asi 30 minút do zhustnutia. Občas premiešame.

2. Tymián opláchneme, otrháme lístky a vmiešame do zmesi. Horúcim čatní plníme pripravené poháre a uzavrieme. Je to vynikajúca príloha k rybám a fondue.





Zeleninový šalát

Na 6 pohárov (každý asi 750 ml) si pripravíme:

600 g šalotky, 4 strúčiky cesnaku, 3 lyžičky soli, 3 lyžice farebného korenia, 4 bobkové listy, 1 kg šampiňónov, 2 kg cukety, trošku kôpru a rozmarínu.

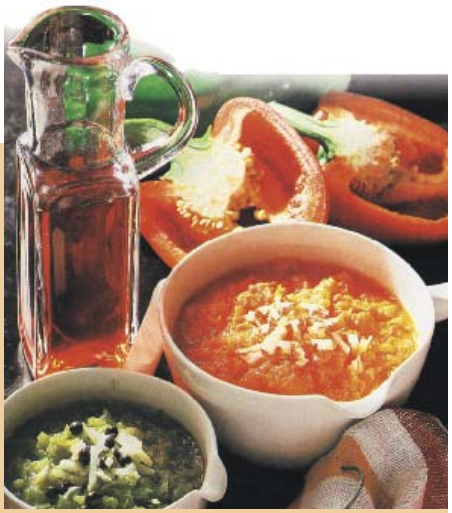
1. Šalotku a cesnak očistíme. Šampiňóny očistíme a umyjeme. Cesnak nakrájame na tenké plátky, spolu so šalotkou ho vložíme do 2,5 l vriacej vody a asi 2 minúty povaríme. Pridáme soľ, korenie, bobkový list a šampiňóny a varíme ešte približne 5 minút.

2. Cukety očistíme (veľké olúpeme, rozkrojíme a odstránime jadierka), umyjeme a nakrájame na väčšie

kúsky. Bylinky umyjeme a odtrhneme lístočky. Všetky prísady rovnomerne rozdelíme do pripravených pohárov a doplníme ich povarenou zmesou cibule a šampiňónov asi 2 cm pod okraj. Poháre pevne uzavrieme.

3. Plech naplníme vodou do výšky asi 1 cm a vložíme do neho poháre so šalátom tak, aby sa navzájom nedotýkali. Sterilizujeme v mierne predhriatej rúre (elektrický sporák 150 stupňov, plyn 1 stupeň) asi 2,5 hodiny. Podľa potreby dolievame vodu. Šalát je výborný ako predjedlo, i ako príloha.

Paprikový mix



Na 2 poháre (každý asi 500 ml) si pripravíme:
2 zelené a 2 červené papriky (asi 800 g), 6 stredne veľkých cibúľ, 4 lyžice oleja, 1 lyžičku naloženého zeleného korenia, 1 červenú feferónku, 12 lyžíc vínneho octu, soľ, 4 lyžičky cukru, biele korenie, na ozdobenie pred podávaním: kocky cibule, naložené zelené korenie a chilli.

1. Papriky umyjeme, zbavíme jadierok a nakrájame na kocky – oddelene zelené a červené. Cibuľu očistíme a nahrubo nasekáme.

2. Zelený mix: V hrnci zahrejeme 2 lyžice oleja a na ňom podusíme polovicu cibule kým nezosklovatie.. Pridáme zelenú papriku a zelené korenie a všetko spoločne dusíme pod pokrievkou približne 5 minút. Občas zamiešame.

3. Červený mix: feferónku umyjeme, odstránime jadierka a nadrobno nakrájame. V hrnci zohrejeme zvyšný olej a podusíme na ňom feferónku a zvyšnú cibuľu. Pridáme červené papriky a všetko pod pokrievkou dusíme asi 5 minút. Občas zamiešame.

4. Do každého z mixov zamiešame 6 lyžíc vínneho octu, 4 lyžice vody, asi pol lyžičky soli a 2 lyžičky cukru a povaríme nezakryté pri občasnom miešaní približne 40 minút do zhustnutia.

5. Obe zmesi rozmixujeme, podľa potreby dochutíme bielym korením a prisolíme. Ešte horúce naplníme do pohárov a ihneď uzavrieme. Hodí sa ako príloha k minútkam. Pri podávaní posypeme červený mix cibuľou a chilli, zelený kockami cibule a naloženým zeleným korením.

Rajčiny so syrom

Pre 8 osôb si pripravíme:
500 g mozzarelly alebo ovčieho syra, 400 g rajčín, 2 strúčiky cesnaku, 1 feferónku, 1 zväzok bazalky, 250 ml oleja (najlepšie olivového), soľ, korenie, feferónky na ozdobenie.

1. Syr nakrájame na plátky. Rajčiny umyjeme a tiež nakrájame na plátky. Cesnak ošúpeme a pokrájame na štvrtiny. Feferónku umyjeme, rozkrojíme, odstránime jadierka a dužinu na jemno nasekáme. Bazalku umyjeme, dosucha utrieme a odtrhneme lístky.

2. Syr, rajčiny a bazalku striedavo navrstvíme do veľkého pohára alebo sklenenej nádoby. Olej zmiešame s nasekanou feferónkou, cesnakom, soľou, korením a prelejeme ním naložený syr a rajčiny. Prikryjeme a necháme na chladnom mieste minimálne 12 hodín marinovať. Podávame s bielym chlebom a ozdobené feferónkou ako predjedlo alebo ľahkú večeru. V chladničke vydrží až 8 dní.

Ľahké letné **recepty**

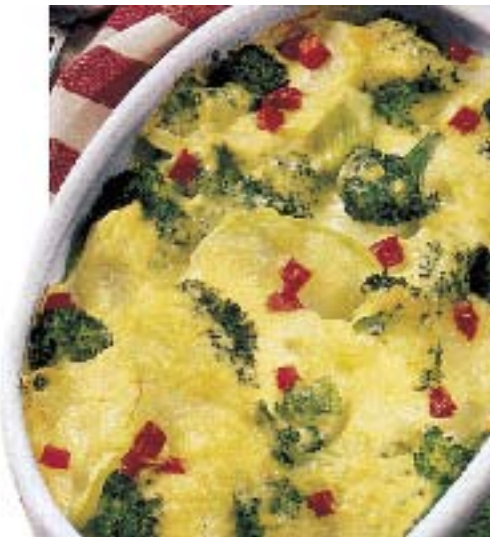
Morčacie rezance so zeleninou

500 g morčacích pŕs, strúčik cesnaku, 1 kus zázvoru (asi 2 cm), 7 lyžíc sójovej omáčky, pór, 1 cukina, 420 g marhúľ (konzerva), 150 g šampiňónov, zväzok petržlenovej vňate, 150 g sójových výhonkov, 2 lyžice oleja, 2 lyžice octu sherrry, kayenské korenie, cukor, soľ.

Morčacie prsia nakrájame na rezance. Nadrobno nasekáme očistený cesnak a zázvor, zmiešame s 3 lyžicami sójovej omáčky a primiešame k mäsu. Očistíme, umyjeme a nadrobno nakrájame zeleninu, petržlenovú vňať posekáme. Huby očistíme a nakrájame na plátky. Sójové výhonky sparíme a necháme odkvapkať. Mäso opekáme 3 minúty na horúcom oleji, pridáme zeleninu, ovocie, huby a ďalšie tri minúty dusíme. Primiešame 150 ml šťavy z marhúľ, ocot, sójovú omáčku, kayenské korenie, cukor, sójové výhonky, petržlenovú vňať a okoreníme.

Zapečená brokolica s kalerábom

500 g brokolice, 400 g kalerábov, 1 červená paprika, tuk na vymastenie formy, 2 balíčky omáčky v prášku (napr. Knor) na zapekanie brokolice, 60 g goudy.



Zeleninu očistíme a umyjeme. Brokolicu rozdelíme na malé ružičky, kalerábу pokrájame na kúsky. Oboje povaríme 3 – 4 minúty v osolenej vode. Nákypovú formu vymastíme. Odkvapkanú zeleninu vložíme do formy. Papriku rozpolíme, odstránime semenníky a pokrájame na kocky. Prášok na zapekanie brokolice rozmiešame v 500 ml studenej vody, za stáleho miešania privedieme do varu a asi 1 min. povaríme. Rúru predhrejeme na 200 stupňov, omáčkou prelejeme brokolicu a kalerábу. Pridáme papriku a posypeme nadrobno postrúhanou goudou. Zapekáme do zlata asi 20 min. Podľa chuti podávame s ryžou.

Papriky plnené ryžou

4 červené papriky, 200 g dlhozrnnej ryže, soľ, 4 lyžice píniových orieškov, 4 lyžice hrozienok, 40 g vykôstkovaných čiernych olív, čierne korenie, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 zväzok bazalky, 2 lyžice mletých lieskových orieškov, 1 lyžica masla.

Papriky očistíme a umyjeme. Ryžu uvaríme podľa návodu na obale, zlejeme a dáme odkvapkať. Rúru predhrejeme na 200 stupňov. Píniové oriešky nasucho opečieme na panvici. Hrozienka namočené vo vlažnej vode vyžmýkame. Olivy na drobno nakrájame. Ryžu premiešame s píniovými orieškami, hrozienkami a olivami. Osolíme, okoreníme a dochutíme citrónovou šťavou. Dve tretiny pridáme do ryžovej hmoty, ktorou naplníme papriky. Zapekáme v rúre asi 10 minút. Navrch dáme lieskové oriešky spenené na masle a všetko posypeme zvyšnou bazalkou.

Cukinová polievka so šampiňónmi

1 cibuľu, 1 strúčik cesnaku, 150 g šampiňónov, 750 g cukety, 1 lyžica slnečnicového oleja, šťava a kôra z jedného citróna, 400 ml zeleninového vývaru, 1 bobkový list, trochu mletého muškátového oriešku, 200 g taveného syra, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ.

Cibuľu a cesnak očistíme a posekáme. Šampiňóny očistíme a nakrájame na plátky. Cukinu očistíme, umyjeme a nakrájame. Huby opečieme na oleji a potom vyberieme. Na vypečenom tuku zosklovatíme cibuľku a cesnak. Pridáme cukinu a krátko opečieme. Zalejeme citrónovou šťavou, zeleninovým vývarom a 200 ml vody. Pridáme bobkový list a muškátový oriešok. Asi 10 minút povaríme. Bobkový list vyberieme a cukinu vo vývare rozmixujeme. Pridáme syr a necháme ho roztaviť. Polievku ochutíme čiernym korením, soľou a muškátovým orieškom. Pridáme šampiňóny a krátko ich prehrejeme. Pred podávaním ozdobíme citrónovou kôrou.

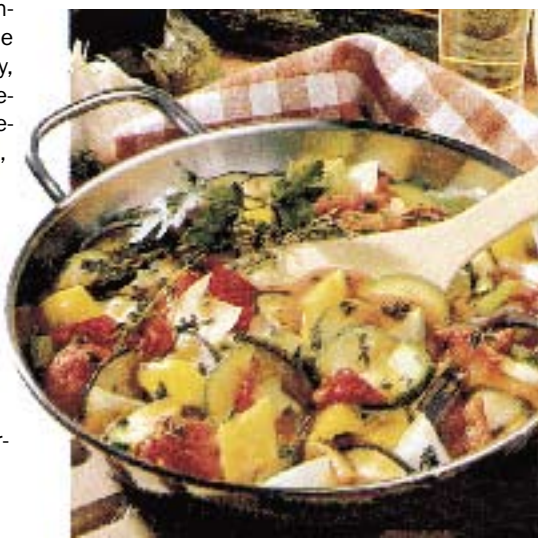
Ľadový čaj s malinami

Na dva poháre vložíme 60 g čerstvých malín do priehradok na ľadové kocky, zalejeme vodou a necháme v mrazničke zmraziť. Medzitým zalejeme 2 vrecúška čaju z lesných plodov s 250 ml vriacej vody. Čaj necháme 5 minút vyluhovať a potom vychladíme. Ľadové kocky s malinami dáme do vysokých pohárov. Vychladnutý čaj zmiešame s 200 ml dobre vychladeného sektu a prelejeme ľadové kocky. Každý pohár ozdobíme medovkou.

Zeleninové lečo po francúzsky

300 g cibule, strúčik cesnaku, 500 g zelených, žltých a červených paprík, 250 g cukín, 300 g baklažánu, 3 lyžice oleja, zväzok tymiánu, zväzok petržlenovej vňate, 1 pohár ošúpaných rajčín, 1/8 l vývaru, kayenské korenie, soľ, 1 lyžička cukru, 100 g postrúhaného parmezánu.

Očistenú cibuľu nahrubo nasekáme. Cesnak nakrájame nadrobno. Zeleninu očistíme a umyjeme. Cukiny rozpolíme, baklažány rozštvrtíme a nakrájame na plátky. Na panvici rozohrejeme olej. Podusíme na ňom cibuľu a cesnak. Pridáme paprikové lusky a baklažán. Dusíme 5 minút. Bylinky umyjeme, usušíme, lístky otrháme a nasekáme ich. Do panvice pridáme tymián, cukiny, rajčiny i s nálevom a vývar. Zeleninu osolíme, okoreníme kayenským korením a prisladíme. Prikryté dusíme 10 minút. Lečo podávame posypané petržlenovou vňaťou a parmezánom.



Jahodová torta s jogurtom

2 plátky mrazeného lístkového cesta (po 90 g), 1 žĺtok, 4 plátky želatíny, dreň z vanilkového lusku, 1-2 lyžice citrónovej šťavy, 30 g cukru, 450 g biojogurtu, 150 ml šľahačkovej smotany, 500 g jahôd, 250 g bobuľového ovocia (ostružiny, maliny, ríbezle a podobne).

Z rozmrazeného lístkového cesta vyvaľkáme dva pláty a podľa okraja formy s priemerom 24 cm z každého vykrojíme okrúhly plát. Pláty prenesieme na plech vyložený papierom na pečenie. Pečieme 12 – 15 minút v trúbe predhriatej na 200 stupňov. Želatínu dáme napučať. V jogurte rozmiešame vanilkovú dreň, citrónovú šťavu a cukor. Vyžmýkanú želatínu rozpustíme a primiešame do jogurtu. Akonáhle jogurt začne tuhnúť, vmiešame do neho ušľahanú smotanu. Ovocie očistíme, umyjeme a dáme odkvapkať, jeden upečený plát obložíme jahodami a potrieme jogurtovým krémom. Priložíme plát, potrieme zostávajúcim jogurtovým krémom a tortu obložíme ovocím

Tvarohový koláč s ostružinami

Maslo, alebo rastlinný tuk na vymazanie formy, cukor na posypanie formy, 4 vajcia, 500 g netučného tvarohu, 125 g cukru, 1 lyžička postrúhanej citrónovej kôry, šťava z jedného citróna, 75 g solamylu, 375 g ostružín, 1 lyžička práškového cukru, lístky medovky na ozdobenie.

Rúru predhrejeme na 180 stupňov. Vymastíme roztváraciu formu o priemere 26 cm a vysypeme ju cukrom. Žĺtky oddelíme od bielkov. Tvaroh zmiešame so žĺtkami, 75 g cukru a citrónovou kôrou. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh. Postupne prišľaháme 50 g cukru. Do tvarohu zamiešame solamyl a sneh z bielkov. Ostružiny preberieme. Formu do polovice naplníme tvarohovou hmotou a navrch dáme 300 g ovocia. Zakryjeme zvyšnou vrstvou tvarohovej hmoty a navrch dáme 300 g ovocia. Zakryjeme zvyšnou vrstvou tvarohovej hmoty, povrch uhladíme a pečieme 50-60 minút. Po 40 minútach koláč prikryjeme alobalom. Koláč necháme chladnúť v rúre, potom ho vyberieme a obložíme zvyšným ovocím. Pocukrujeme a ozdobíme medovkou.

Letná pohoda

Ak viete háčkovať, tak potom zhotoviť filetový záves pre vás nebude ťažké. Filetový vzor je háčkovaný z dlhých stĺpikov a 3 retiazkových očiek. Na spodnom okraji závesu vyhotovte ozdobné zúbky na výšku 6 riadkov.

Základ na motívy čerešničiek vypracujete z dlhých stĺpikov už pri háčkovaní filetu – ako vidno na obrázku vľavo. Čerešne vyšite na hotovú prácu farebnými priadzami cez plné okienka s motívmi čerešničiek – prepletaním pomedzi dlhé stĺpiky.

Podľa tohto postupu môžete vyhotoviť aj iné doplnky do interiéru, napríklad obrus, alebo prestieranie.

Hotovú prácu ponorte do roztoku so škrobom a vypnite, aby filetové okienka boli uhladené a presné.

OBJAVENÝ **PRIESTOR**

Pri plánovaní renovácie bytu vychádzal majiteľ z požiadavky vytvoriť vzdušný priestor. Preto nahradil tri menšie miestnosti jednou veľkou. Tú potom opticky rozdelil na kuchynskú, jedálenskú a spoločenskú zónu.

Súčasné riešenie dispozície bytu nevzniklo hneď, rodilo sa postupne, priznáva náš hostiteľ. A to aj napriek tomu, že majiteľ byt dôverne poznal, keďže tu vyrastal.

V pôvodnom pláne štandartného trojizbového bytu v tehlovom dome sa okrem spálne, obývacej a detskej izby nachádzala kuchyňa malých rozmerov, kúpeľňa a samostatná toaleta. Tri obytné miestnosti, veľkosťou takmer identické, boli priestorovo nevyhovujúce, pre-

tože pôsobili stiesnene. Majiteľ od začiatku rátal s ich prepojením a to zbúraním priečok, hoci aj za cenu straty izieb. Rozhodol sa odstrániť priečky medzi kuchyňou, obývačkou a detskou izbou. Kúpeľňu zväčšil o úzky priestor, pôvodne spájajúci vstupnú predsieň a kuchyňu. Vznikol zaujímavý kompaktný priestor pripomínajúci písmeno L, ktorý vôbec nevzbudzoval dojem stiesnenosti, práve naopak.

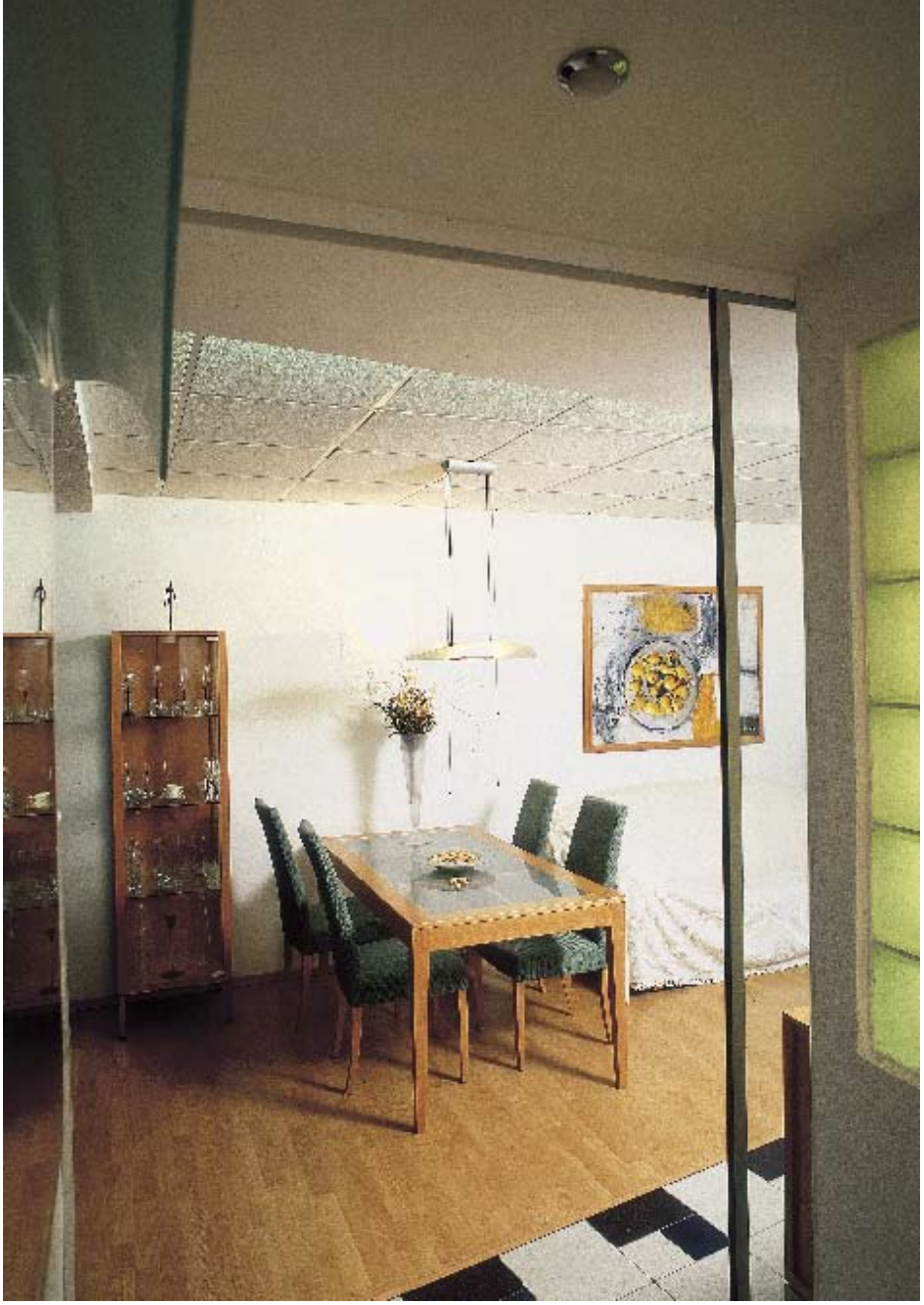
Netradičné riešenia a nápady

Podľa nového riešenia sa jedinou samostatnou obytnou miestnosťou stala spálňa. Kuchyňa je voľne prepojená s jedálenskou zónou, ktorá prechádza do spoločenskej.

Veľmi efektne pôsobí znížený podhľad časti stropu a kombinácia gresovej a laminátovej podlahy.

Celkovo v byte nie je núdza o netradičné riešenia. Ďalším nápadom môžu byť sklobetónové tvárnice zakomponované v priečke medzi kúpeľňou a jedálenskou zónou. Kým v obytnej časti majú skôr estetický význam, v kúpeľni prakticky presvetľujú tmavý priestor.

Podobnú funkciu majú aj posuvné dvere medzi predsienkou a obývacou zónou. In-



štalované boli kvôli eliminácii hluku a vďaka kombinácii čierneho a matného skla vo výplni prispievajú k atraktivite interiéru. Nápadito je vymyslené aj miesto pre čiernu techniku. Nachádza sa vo výklenku, ktorý vzniká posunom časti priečky.

Hra svetla

Osvetlenie interiéru vymyslel sám majiteľ. Aj keď to znie neuveriteľne, inšpirovali ho riešenia v obchodoch či bankových expozitúrach, najmä ak išlo o kombináciu so štruktúrovou omietkou. Veľmi dobrý je aj výber nábytku. Interiér pôsobí jednotne vďaka citlivému výberu farieb a materiálov. Dôležité je aj elegantné osvetlenie. Okrem závesného centrálneho svietidla v každej zóne nájdeme aj lokálne nástenné osvetlenie, bodové osvetlenie nad barovým pultom.

Nečakané výdavky sú najdrahšie

Na každom kroku či precíznom detaile je cítiť, že majiteľ pristupoval k renovácií od začiatku veľmi plánovite. Aj keď nič nechcel prenechať na náhodu, predsa sa počas rekonštrukcie dostal do situácií, ktoré nečakal. Samozrejme, že tie prispeli k predĺženiu rekonštrukcie, ako aj k zvýšeniu plánovaných výdavkov. Neuveriteľne pôsobí spomienka na dve tony betóny, potrebné na vyrovnanie rozdielov vo výške podláh. Ale to je už minulosť, teraz sa už majiteľ teší z pekného a útulného bytu.

Petra Ševčíková
Foto: Vladimír Vavrek

Napadlo by vás urobiť kyticu s hlávkou kapusty? Je to netradičné, ale v kombinácií s pestrofarebnými kvetmi naozaj originálne.

Kytice plné nápadov

V záhrade všetko kvitne, ale ani v našom byte kvety chýbať nemusia. Pozrite sa, čo všetko môžete spolu nakombinovať. Kvety, zelenina, suché plody. Ako váza môže poslúžiť čokoľvek. Sklo, krhla, tanier, fľaša, či misa.

Kvety môžu skrášliť aj tie priestory, do ktorých sa nedostane slnko – chodba, kúpeľňa. Hodia sa do každého interiéru, len sa musia prispôsobiť jeho štýlu. Ak si netrúfate sami, môžete vhodnú nádobu priniesť do kvetinárstva, kde vám radi urobia kyticu podľa vašich predstáv. Ale tá, ktorú zhotovíte podľa vlastnej fantázie bude určite najkrajšia. Tu je niekoľko inšpirácií.

Stará plechová krhla je akoby stvorená pre artičoky.

Suché plody fazule previazané so stužkou sú veľmi dekoratívne.

Tekvica namiesto vázy. Bude ozdobou na každom stole.

Aj vetvička paradajok skombinovaná s veľkými zelenými listami a s modrofialovým kvietkami je zaujímavá.

VIETE, ČO BY NEMALO CHÝBAŤ VO VAŠEJ DOMÁCEJ LEKÁRNIČKE?

Každý má vo svojej domácnosti lekárničku. Či už profesionálnu z obchodu alebo vytvorenú na základe potrieb členov domácnosti. Je pre nás samozrejmosťou mať doma náplasti, teplomer, či lieky na zrazenie horúčky. Ľudí, ktorí by mali v domácej výbave aj tlakomer je však málo. A pritom až na 40% úmrtí sa veľmi významne podieľa vysoký krvný tlak.

Veľkým problémom je, že mnohí ľudia o svojej chorobe nevedia, nakoľko sa ťažkosti vyskytujú až v pokročilom štádiu. Vtedy však už môžu byť životu nebezpečné, ako napr. srdcový infarkt, mozgová mŕtvica alebo zlyhanie obličiek. Preto je nanajvýš dôležitá pravidelná kontrola krvného tlaku. Nakoľko iba včasná diagnóza a správna liečba vysokého krvného tlaku poskytuje účinnú ochranu pred hrozivými následkami pre srdce a krvný obeh.

Mnohí ľudia by boli možno prekvapení, aká je veľká pravdepodobnosť, že by mohli trpieť hypertenziou. Vysoký krvný tlak je civilizačnou chorobou, ktorá je široko rozšírená predovšetkým v priemyselných krajinách. Hypertenziou trpí cca 20 % ľudí mladších ako 50 rokov a 30-40 % ľudí starších ako 50 rokov. Iba traja zo štyroch chorých však o svojej hypertenzii vedia a iba každý tretí je správne liečený.

PREČO SI MERAŤ TLAK DOMA?

Domáce meranie krvného tlaku má svoju klinickú hodnotu a prognostický význam. Podľa posledných odporúčaní Európskej hypertenziologickej spoločnosti z Milána v roku 2007 sa má domáce meranie uskutočniť z nasledovných dôvodov:

1. na posúdenie efektu liečby počas dňa a hlavne v čase za 24 hodín od požitia lieku (obyčajne ráno na druhý deň ešte pred užitím ďalšej dávky);

2. s cieľom zlepšiť stotožnenie sa pacienta s liečebným režimom (pacient sám zistí, aké hodnoty krvného tlaku má v čase pred a po nasadení liečby a potom lepšie spolupracuje);

3. pri vplyve okolia na hodnoty krvného tlaku a pri pochybnostiach o technickej spoľahlivosti pri ambulantnom 24 hodinovom monitorovaní krvného tlaku (typický príklad je tzv. hypertenzia bieleho plášťa, keď má pacient vysoké hodnoty v ambulancii lekára a normálne hodnoty doma; opačným prípadom je tzv. maskovaná hypertenzia, keď má pacient v lekárskej ambulancii normálne hodnoty a vysoké v domácom prostredí).

V súčasnosti existujú dva druhy tlakomerov založených na dvoch rôznych metódach merania krvného tlaku – auskultačnej a oscilometrickej. Výnimku tvorí len Tensoval duo control, ktorý spája obe metódy a poskytuje tak možnosť pohodlného merania tlaku v domácich podmienkach pre širokú skupinu ľudí. Domáce hodnoty krvného tlaku majú vysokú reprodukovateľnosť, ale pacient by mal byť upozornený, že určitá variabilita v hodnotách krvného tlaku je prirodzená. Z tohto dôvodu sa odporúča vypočítavať priemerné hodnoty napr. za týždeň, t.j. vypočítať priemernú hodnotu zo 14 meraní ráno a večer. Normálne hodnoty tejto priemernej hodnoty sú do 135/85 mmHg.

DESAŤ ZÁKLADNÝCH PRAVIDIEL PRE PACIENTOV S HYPERTENZIOU

1. **Pravidelne si merajte krvný tlak.**
2. **Lieky užívajte presne podľa odporúčania vášho lekára.**
3. **Snažte sa o dosiahnutie normálnej hmotnosti.**
4. **Obmedzte užívanie alkoholu na maximálne 1 až 2 nápoje denne.**
5. **Jedzte dostatok ovocia a zeleniny.**
6. **Nekupujte potraviny s vysokým obsahom soli a zredukujte používanie kuchynskej soli. Nahraďte ju korením.**
7. **Prestaňte fajčiť.**
8. **Obmedzte potraviny s obsahom tukov živočíšneho pôvodu a nahraďte ich rastlinnými.**
9. **Zintenzívnite telesný pohyb.**
10. **Zaraďte prestávky na odpočinok a relaxáciu.**

Čo znamenajú hodnoty krvného tlaku

Normálny krvný tlak je 120 / 80 mm Hg alebo nižší. Vysoký krvný tlak je 140 / 90 mm Hg alebo vyšší. Ak je krvný tlak medzi 120 / 80 mm Hg a 140 / 90 mm Hg, hovoríme o „prehypertenzii“ (existuje riziko vysokého krvného tlaku). Iba lekár môže stanoviť, či má pacient vysoký krvný tlak. Väčšina lekárov zmeria krvný tlak niekoľkokrát v priebehu rôznych dní pred tým, ako stanovia, že ide o vysoký krvný tlak. Ak má človek vysoký krvný tlak, čiže hypertenziu, musí kontrolovať svoj krvný tlak pravidelne a byť v kontakte so svojím lekárom.

Text pripravený v spolupráci s assoc. prof. Štefan Farský, M.D., FESC. Slovenská liga proti hypertenzii

MÔŽE SA S TÝM STRETNÚŤ KAŽDÝ

alebo ako pomôcť svojim blízkym, keď majú problém s kontrolou nad svojím telom

INKOTINENCIA – ČO SA SKRÝVA POD TÝMTO POJMOM?

Inkontinencia znamená poruchu udržania moču. Ide o stav, ktorý predstavuje zdravotný, sociálny a hygienický problém, ktorý sa dá objektívne zistiť. Močová inkontinencia sa vyskytuje u oboch pohlaví a prakticky vo všetkých vekových skupinách.

Na vznik inkontinencie majú vplyv zmeny v dolných močových cestách, podporných štruktúrach panvového dna a nervovom systéme Panva alebo panvový kruh sa skladá z krížovej kosti, panvovej kosti pravej a ľavej, a kostrče. Na týchto kostiach začínajú, ale aj končia svaly i väzivové úpony. V tejto súvislosti majú význam najmä zdvíhač konečníka a kostrčový sval. Panvové dno predstavuje oporu pre orgány na ňom uložené – močový mechúr, maternicu a konečník. Ak dôjde k oslabeniu panvového dna, môže dôjsť k narušeniu funkcií týchto orgánov, napríklad k poruche udržania moču, poklesu pohlavných orgánov, resp. maternice, ďalej potom k poruchám v sexuálnej oblasti, a rovnako je nutné spomenúť i inkontinenciu stolice.

Na vzniku inkontinencie moču sa môžu podieľať viaceré príčiny. Medzi predispozičné faktory inkontinencie moču patrí okrem veku rodinná (genetická) predispozícia a pohlavie. Významným rizikovým faktorom je aj počet pôrodov. Ako rizikové sa hodnotia aj operácie malej panvy a liečba žiarením, ale aj obezita. Vo všeobecnosti sa dá povedať, že dôležitým momentom v prevencii vzniku inkontinencie je životný štýl – zdravá výživa a pravidelný pohyb. Napríklad, u žien - fajčiarok sa vyskytuje inkontinencia moču 2-3-krát častejšie ako u nefajčiarok. Dôležitý je aj hormonálny profil pacientky počas menopauzy. Kontinenciu pacientok ovplyvňujú aj ochorenia nervového systému. Aj mnohé lieky a drogy sa môžu svojimi vedľajšími nežiaducimi účinkami podieľať na poruchách kontinencie moču (napr. lieky na odvodnenie, alkohol, narkotiká, psychotropné látky a iné). U mužov sa môžu podieľať na vzniku inkontinencie moču ochorenia prostaty, ale aj neurologické ochorenia.

POMÔCKY PRE ŤAŽŠIE FORMY INKONTINENCIE OD HARTMANN-RICO

MOLICARE MOBILE/MOLICARE MOBILE SUPER

MoliCare Mobile sú plienkové nohavičky s ultraabsorpčnou vrstvou určené pre mobilných inkontinentných pacientov na použitie počas dňa. Počas noci sa odporúča použiť MoliCare Mobile super, ktoré sú prispôsobené intenzívnejšiemu využitiu.

Plienkové nohavičky MoliCare sú nenápadné a majú nepriepustnú vonkajšiu plochu, ktorá zabráni neželanému pretekaniu. Tomu napomáha aj absorpčné jadro so zosilnenou ultraabsorpčnou vrstvou v oblasti rozkroku, ktoré zabezpečuje vysokú nasiakavosť a absorpčnú kapacitu. Nohavičky sú na celej ploche prekryté netkanou textíliou. Je možné roztvoriť ich na bokoch kvôli rýchlej a hygienickej výmene. Mäkké vnútorné pásiky odpudzujú vlhkosť a poskytujú dodatočnú ochranu proti vytekaniu po bokoch. Pre lepšiu flexibilitu majú nohavičky v oblasti rozkroku elastické zakončenie.

Používajú sa špeciálne u mobilných a nepokojných pacientov pri inkontinencii moču a stolice. Molicare Mobile možno samostatne zobliekať a obliekať ako normálnu bielizeň, bez nutnosti otvárania a zatvárania lepiacich pásikov. Vďaka jednoduchej manipulácii sú obzvlášť vhodné na použitie pri nácviku toalety. Bezpečnou priľnavosťou po celej ploche výrobku ponúka MoliCare Mobile najvyšší možný stupeň istoty pri ošetrovaní zmätených pacientov.

MoliCare Mobile sa predávajú sa v piatich veľkostiach – extra malé, malé, stredné, veľké a extra veľké. MoliCare Mobile super je možné dostať v dvoch veľkostiach – stredné a veľké. Výber správnej veľkosti určí lekár podľa stupňa inkontinencie a veľkosti pacienta.

AJ TOTO SA STÁVA...

O svojich skúsenostiach a zážitkoch porozpráva Gabriela Siváková. Už 14 rokov pracuje v Domove sociálnej starostlivosti DOMINO ako diplomovaný fyzioterapeut s klientmi s mentálnym a fyzickým postihnutím:
Jeden príbeh so štastným koncom, sa týka 75-ročnej pacientky, ktorá trpí viacerými ochoreniami: cukrovkou 2. typu s obezitou na diéte a inzulíne s postihnutím viacerých orgánov (oči, obličky, pečeň, žalúdok), s vysokým tlakom krvi, Parkinsonovou chorobou, ľahkou demenciou, generalizovanou osteoartrózou. Pacientka je schopná sama sa najesť, obliecť. Je mobilná, pohybuje sa v domácom prostredí s pomocou palice, kde ju opatruje dcéra. Pred 5 rokmi začala meniť svoje správanie, zosmutnela, utiahla sa do seba, začala obmedzovať kontakt s najbližšími. Prestala vychádzať na dvor domu, uzatvárala sa do svojej izby a kúpeľne. Dcéra začala pátrať po príčine zmeny jej správania. Zistila, že mama si často perie prádlo a schováva ho pred ňou, odmieta si dať upraviť posteľ. Prišla na moju geriatrickú ambulanciu po radu a predpis absorpčných pomôcok. Najskôr odmietala akékoľvek jednorazové absorpčné pomôcky, neskôr vyskúšala vložky, ale tie jej nevyhovovali. Ako sama povedala ‘stále mi utekali‘. Odporučila som jej teda navliekacie nohavičky, s ktorými už bola spokojná, a aj vďaka nim sa postupne začala psychicky vyrovnávať s únikom moču. Podľa dcéry sa zmenilo aj jej správanie: ‚Opäť je to tá mama, ktorú som poznala aj predtým‘.“

HARTMANN

Pre vzorky a bližšie informácie zadarmo volajte na bezplatné číslo 0800 100 150

MUŽSKÁ ANDROPAUZA

– PROBLÉMY STARNÚCEHO MUŽA

MUDr. Ivan Kubiš
Andrologická ambulancia, Diagnosticko preventívne centrum, Banská Bystrica

Hneď v úvode treba povedať, že aj muži prežívajú okolo päťdesiatky podobné obdobie, ako ženy. Pokiaľ u žien označujeme toto obdobie ako menopauza, prechod, climacterium, u mužov tradične hovoríme o tzv. andropauze, mužskom prechode, climacterium virile.

Pokles mužských pohlavných hormónov (testosterónu) nie je taký náhly, ako u žien, preto ani príznaky andropauzy nie sú také výrazné. To ale neznamená, že táto hormonálna nedostatočnosť nemôže byť príčinou vážnych zdravotných problémov.

Pokles hormónov v andropauze mení zdatného, optimisticky naladeného, pozitívne mysliaceho muža na slabo výkonného, pesimistického, depresívne naladeného, negativistického muža. Charakteristickým znakom je pokles sexuálnej túžby – libida, porucha erektivity – stoporenia, znížený výskyt a oslabenie ranných erekcií. Muži v andropauze sa cítia dlhodobo vyčerpaní, sú nervózni a podráždení. Utlmujú predchádzajúce spoločenské kontakty, častejšie ostávajú doma, pri televízore, strácajú záujem o najbližšie okolie, uzatvárajú sa do seba. Často majú pocity, že ich okolie nechápe, sú vzťahovační. Aj na malé podnety reagujú podráždene, sú menej prispôsobiví na meniace sa situácie. Ubúda svalová hmota, pribúda tukové tkanivo, muži priberajú. Rovnako ako u žien začínajú mužom rednúť kosti – dochádza k osteoporóze.

Vedecké výskumy sa v súčasnosti zaoberajú štúdiom andropauzy oveľa intenzívnejšie, ako pred pár rokmi. Pri dlhodobom sledovaní sa zistilo, že u niektorých mužov začína klesať hladina testosterónu už od tridsiatky. V niektorých prípadoch sa zistil pokles hladín v nasledujúcich dekádach až o 10 %. Potvrdilo sa, že libido a sexuálna túžba závisia od testosterónu. Príznaky andropauzy negatívne ovplyvňujú kvalitu života mužov, ich partneriek aj kvalitu sociálnych vzťahov, znižujú aj výkonnosť mužov v práci, lebo muži pociťujú pokles fyzickej aj psychickej kondície..

U žien dochádza v menopauze k náhlej a úplnej zástave tvorby ženského pohlavného hormónu – estrogénu. U mužov k takejto náhlej a úplnej zástave tvorby testosterónu zvyčajne nedochádza, testosterón sa obvykle produkuje po celý život, avšak pokles hladín s pribúdajúcimi rokmi môže spôsobiť psychické aj telesné ťažkosti. Čiastočný pokles mužských hormónov u starnúcich mužov sa označuje PADAM (Partial Androgen Deficiency in Aging Men). PADAM teda označuje súbor príznakov, ktoré sa vyskytujú u mužov v dôsledku zníženej hladiny testosterónu. Toto zníženie sa najčastejšie vyskytuje s pribúdajúcimi rokmi a môže súvisieť s určitými ťažkosťami. Termín PADAM sa v súčasnosti dostáva do popredia, lebo pravdepodobne najvýstižnejšie vystihuje saturáciu androgénmi u starnúcich mužov.

NAJČASTEJŠIE PROBLÉMY, KTORÉ SPÔSOBUJE NEDOSTATOK TESTOSTERÓNU:

sexuálne problémy: zvyšuje sa prah vzrušivosti a znižuje libido, častá je erektílna dysfunkcia – slabá, krátko trvajúca tvrdosť údu, predlžuje sa refraktérna fáza – čas, kedy je muž schopný opakovať styk, často býva problém s predčasným výronom semena a nedostatočným pocitom vyvrcholenia – orgazmu, zhoršenie partnerských vzťahov.

celkové problémy: zvýšená únavnosť, depresívne pocity, pocity smútku, predráždenosť, zlá nálada, následkom toho zhoršenie vzťahov doma aj v práci, zníženie výkonnosti – telesnej aj psychickej, komunikačné problémy

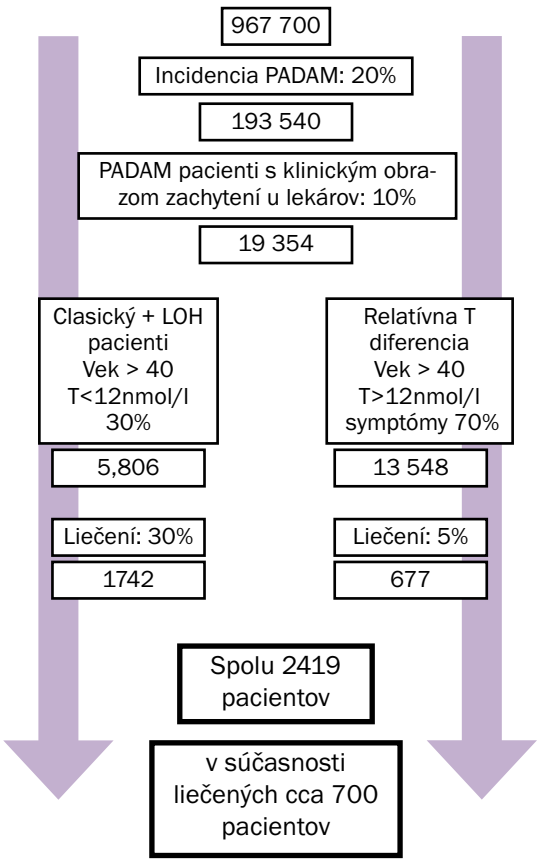
skryté problémy: môže sa jednať o latentné závažné ochorenia, o ktorých muž ani nevie. Napr. ateroskleróza, ktorá sa môže prejaviť u muža náhlym infarktom, alebo mozgovou porážkou. Ďalej porucha tvorby bielkovín, protilátok v pečeni, rednutie kostí (osteoporóza) s rizikom vážnych fraktúr aj po menej závažných úrazoch, chudokrvnosť – zníženie produkcie červených krviniek, hypofunkcia semenníkov, prejavujúca sa poruchou tvorby spermií, poruchou plodnosti.

Na uvedené problémy treba hľadieť komplexne, nemusia byť vždy spôsobené len nedostatkom testosterónu. Dôležité je zistiť ich skutočné príčiny. Často sa v praxi stretávame s kombinovanými hormonálnymi, cievnymi aj psychickými príčinami problémov. Dôležité je, aby pacient s podobnými problémami vyhľadal odbornú lekársku pomoc, súčasťou vyšetrenia je aj vyšetrenie krvi na zistenie hladiny hormónov, ktoré vedia zabezpečiť len špecializované pracoviská. Netreba sa obávať, máme k dispozícii účinné lieky, vieme každému pacientovi prakticky „ušiť liečbu na mieru“.

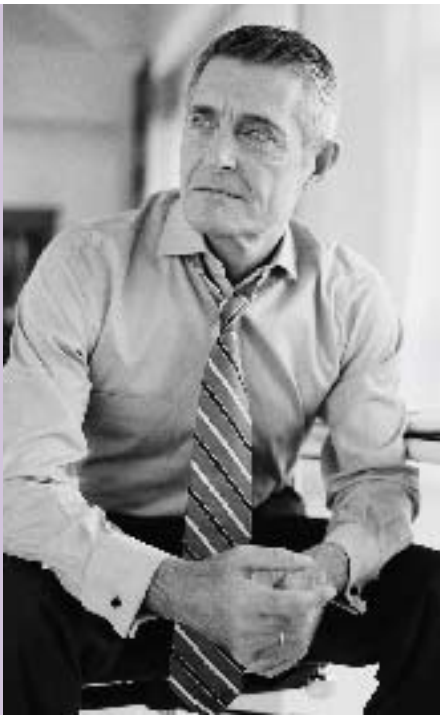
Kam sa obrátiť o pomoc

Muži obvykle nevedia, kam sa môžu s podobnými „mužskými“ problémami obrátiť. Možností je niekoľko.Obdobou ženského gynekológa je „mužský gynekológ“ – andrológ, ktorý sa zaoberá diagnostikou a liečbou mužských sexuálnych problémov, problémami mužskej neplodnosti a mužskej antikoncepcie. Takýchto andrologických pracovísk je na Slovensku zatiaľ veľmi málo. Preto najdostupnejším medicínskym odborom ostáva urológia, z ktorej sa andrológia vyvinula. Sexuológia sa zaoberajú sexuálnymi problémami vo všeobecnosti. Výhodou je, že na vyšetrenie nie je potrebné ani písomné odporučenie, pacient môže ísť priamo.

Predpokladaný počet pacientov (mužov), ktorí potrebujú substitučnú terapiu testosterónom na Slovensku:



- **Populácia mužov starších ako 60 rokov sa zvýši celosvetovo z 593 miliónov v roku 1999 na 1.97 miliardy v roku 2050, tvoriacich približne 10% celosvetovej populácie v roku 1999 a 22% v roku 2050.**
- **Ako mužské hypothalamicko-pituitárno-gonadálne funkcie klesajú progresívne s vekom, okolo 15–25 % mužov vo veku nad 50 rokov majú hladinu testosterónu pod prahom fyziologickeých hodnôt normálnych pre mužov vo veku 20 až 40 rokov. Títo muži už majú skúsenosti s rôznymi typmi symptómov, ktoré sa nazývajú „mužský hypogonadizmus“.**
- **Približne 350 000 mužov je v súčasnosti liečených v Európe s testosterónovými preparátmi. 180 000 z týchto mužov je liečených konvenčnými injekciami**



TEST PADAM PRE MUŽOV PO ŠTYRIDSIATKE

Uvedené problémy mám	Stále	Často	Niekedy	Nikdy	PADAM - ak je
Telesné problémy:					
1. Mám nedostatok fyzickej energie	3	2	1	0	Celkový súčet 5 a viac
2. Mám problémy so spánkom	3	2	1	0	
3. Mám slabšiu chuť do jedla	3	2	1	0	
4. Bolia ma kosti a kĺby	3	2	1	0	
Cievne problémy:					
5. Mám návaly krvi	3	2	1	0	Celkový súčet 5 a viac
6. Výrazne sa potím	3	2	1	0	
7. Mávam búšenie srdca	3	2	1	0	
Psychické problémy:					
8. Som viac zábudlivý	3	2	1	0	Celkový súčet 4 a viac
9. Zle sa sústredím	3	2	1	0	
10. Zľaknem sa bez dôvodu	3	2	1	0	
11.Cítim sa podráždený	3	2	1	0	
12. Strácam záujem o veci, ktoré som rád robil	3	2	1	0	
Sexuálne problémy:					
13. Strácam záujem o sex	3	2	1	0	Celkový súčet 8 a viac
14. Sexuálne objekty ma nevzrušujú	3	2	1	0	
15. Nemám už ranné erekcie	3	2	1	0	
16. Zlyhávam pri sexuálnom styku	3	2	1	0	
17. Mám problémy s erekciou	3	2	1	0	

Príznaky zníženej hladiny mužských hormónov máte, ak je Váš celkový súčet:
5 a viac pri telesných a cievnych problémoch
4 a viac pri psychických problémoch
8 a viac pri sexuálnych problémoch
(Celkový súčet môže byť 0 – 51, podozrenie na PADAM pri 17 a viac).

NAJLEPŠIA HOVORKYŇA ROKA V BIZNIS SEKTORE

Mgr. Dana Kršáková, hovorkyňa SPP (34 rokov)

Túto mladú dámu som si už dávnejšie všímala, ako suverénne odpovedá redaktorom v médiách, ako nekompromisne obhajuje záujmy SPP. Kto to vlastne je? Kde vyrástla taká výrazná osobnosť?

Rodáčka z Trenčína vyštudovala žurnalistiku. Už ako 19-ročná začínala ako hovorkyňa jednej neparlamentnej strany. Potom prišli zahraničné stáže, polročný pobyt v Číne, štipendium v USA, praxi v zahranično – politickej redakcii STV. Pekná, mladá žena s darom reči a mikrofonickým hlasom mohla smelo nastúpiť kariéru moderátorky. Ju však viac ťahala publicistika, hlbšie spracovanie tém. Využila nástup nového vedenia v SPP a prihlásila sa na konkurz. Bola najlepšia a tak post hovorkyne získala.

Zdá sa to veľmi jednoduché, robiť hovorcu, mnohí si myslia, že stačí mať dobrú výrečnosť a hotovo. Čo to všetko obnáša?

Stretávam sa pomerne často s týmto názorom, dokonca aj s predstavou, že najväčšou starosťou hovorcu je „prečítať stanovisko pred kamerou“. Je to veľký omyl, už dávno sú tieto časy v podnikateľskom sektore preč. Dnes sú vážne firmy náročné a dvakrát si zvážia, za čo zaplatia. Ale keďže ľudia hovorcov vnímajú predovšetkým práve cez výstupy v televíziách či rádiách, prípadne si prečítajú pár riadkov z našich úst v dennej tlači, tak ani nemôžu tušiť, že toto je len tenučká špička ľadovca ich snaženia. Za prácou hovorcov sa poväčšine skrýva ťažká dennodenná drina a komunikácia s médiami je jej súčasťou. Chceme zákazníkom vhodne vysvetliť niečo veľmi zložité? Žiadajú si médiá informácie z dvadsiatich rôznych oblastí v priebehu jedného dňa? Potrebujeme objasniť ľuďom, aký zmysel majú naše kroky v tom či onom? Stalo sa neočakávane niečo nepríjemné a čelíme krízovej situácii? Alebo je potrebné čo najefektívnejšie zaviesť nový produkt či službu? Hovorca sa pri každom probléme potrebuje rýchlo zorientovať, zaobstarať si čím viac súvisiacich informácií, prijať vhodnú komunikačnú stratégiu a väčšinou okamžite konať. So všetkou zodpovednosťou a niekedy pod značným psychickým tlakom, čo sa

stáva predovšetkým pri krízovej komunikácii.

Je veľmi dôležité, aby hovorca bol dôveryhodným spojivom medzi firmou alebo inštitúciou, ktorú zastupuje a externým prostredím. Pri akejkoľvek téme je jeho prácou vytvoriť optimálne posolstvo a čo najlepšie a najzrozumiteľnejšie ho pretlmočiť rôznym cieľovým skupinám. Hovorca si potrebuje vybudovať kredit vo vnútri spoločnosti, ktorá je jeho chlebodarcom a mal by ju aj dobre poznať. „Boj“ v dobrom zmysle slova často začína práve tu. Hovorca nevyhnutne potrebuje podporu zvnútra, dlhodobé porozumenie manažérov pre stále otvorenejšiu, transparentnejšiu komunikáciu, a to aj v nepríjemných situáciách.

A hovorca musí byť rešpektovaný aj vonkajším svetom. Mal by dokázať balansovať na hrane, ktorá je prijateľná pre obe strany, a to je niekedy veľmi náročné, keďže záujmy týchto strán nemusia byť vždy rovnaké. Je na ňom, aby presvedčil všetkých, že sa mu dá veriť – profesionálne aj ľudsky, a neradno sa s tým zahrávať.

Snáď všetky väčšie firmy a dôležité inštitúcie už majú v dnešnej informáciami presýtenej dobe PR či tlačové oddelenie alebo aspoň hovorcu, prípadne pracovníka pre vzťahy s verejnosťou. Je to nevyhnutnosť, ak majú topmanažéri či politici chvíľu nerušene pracovať aj na niečom inom než je komunikácia.

Vy ste získali prestížne ocenenie Najlepšia hovorkyňa roka v biznis sektore. Čo to pre vás znamená?

Pracujem ako hovorca v SPP už sedem rokov a je to pre mňa obrovská profesionálna škola. Aj škola života. Začínala som takmer sama, ťažko, komunikácia okolo gigantu neskôr so zmiešaným vlastníctvom nebola nikdy jednoduchá. Zrástla som s firmou, zažili sme tu mnoho veľkých zmien, často krát bolestných, ale verím, že vedúcich k lepšiemu. Dnes mám okolo seba kolegov, ktorí mi v mojej práci veľmi pomáhajú a mňa teší vidieť, že spolu dostávame naše poslanie na vyššiu úroveň. Nie je to u mňa klišé, keď poviem, že to, čo robím, mám rada a asi je to aj cítiť. Veľmi si vážim ocenenie, ktorého sa mi dostalo a napĺňa na chuťou postupne odovzdávať to, čo viem, aj iným a posúvať svoje nároky samej na seba opäť ďalej.

Nič nie je zadarmo, určite sa tomuto povolaniu venujete celou svojou bytosťou. Ako to ovplyvňuje Vaše súkromie?

Klamala by som, keby som povedala, že neovplyvňuje, pri tejto práci som nemala šancu zaspať ani na moment. Bolo to cítiť predovšetkým v prvých rokoch, počas prevratných zmien v podniku a v krízových situáciách. Často padli za obeť večery, noci, aj víkendy či kľud na dovolenke. Dobre si pamätám, ako som musela skrátiť konečne 3-dňovú dovolenku a vrátiť sa z novoročnej lyžovačky, pretože nemalo zmysel s mrznúcimi rukami a perami na svahu riešiť nepretržité vyzváňanie mobilných telefónov. Alebo ma uprostred noci zobudil novinár, ktorý mal práve službu v tlačovej agentúre. Kríza príde vtedy, keď to najmenej potrebujete. Bola to daň, ktorú som zaplatila. Ale čím ďalej, tým je situácia stabilizovanejšia a pri dobrej spolupráci s kolegami to zvládame čoraz lepšie. Navyše, aj človek sám sa učí, vnútorne dozrieva, a časom dokáže lepšie manažovať a usporiadať si priority. Takže dnes už významné zásahy práce do svojho súkromia nepripúšťam a ono, to čuduj sa svete, funguje.

Pripravila LIS
Foto: Archív Dany Karšákovej

Ako si v zdraví užiť leto

Choroby nemajú dovolenku

Prežiť prázdninový čas medzi medzi štyrmi stenami ! Nič horšie si nevieme ani predstaviť. Nezvyčajná strava, nedostatočná hygiena, horúčava, zmena prostredia – to všetko sú faktory, s ktorými sa organizmus vyrovnáva iba s námahou. Buďme preto opatrní! Pripravme sa všetky možné nástrahy.

Salmonelóza

Príčinou býva obvykle infekcia z potravy, ktorá nebola dokonale upravená vyššou teplotou. Najčastejšie z mäkkých salám, za studena pripravovaných údenín a výrobkov z vajec – majonéz, nátierok a zmrzlín.

Trápi nás horúčka, vracanie , hnačky, kŕče lýtok . Ochorenie bez vážnejších komplikácií liečime predovšetkým prísunom tekutín, ktoré organizmus stratil hnačkami. Odporúčajú sa minerálky, ale aj čaje a slabšie vývary. Proti sprievodnej plynatosti pomáha živočíšne uhlie. V každom prípade však vyhľadajme lekára, ktorý nám predpíše potrebné lieky.

Uštipnutie hmyzom

Miesta po uštipnutí sčervenejú, svrbia a opuchnú. Postihnuté miesto upokojme studenými obkladmi, prikladaním ľadu alebo obkladmi z octanu hlinitého.

- Po uštipnutí včelou alebo osou vyberme žihadlo. POZOR! Ak došlo k uštipnutiu v ústnej dutine a hrdle, čím sa ohrozí dýchanie.
- Postihnutý by mal ihneď cmúľať kúsok ľadu alebo piť ľadovú tekutinu.
- Pridajme mu na hrdlo studené obklady.
- Pri prvých príznakoch sťaženého dýchania ihneď privolajme rýchlu záchrannú zdravotnícku službu.

Zápal oka i ucha

Dráždenie a pálenie, pocit cudzieho telieska v očiach bývajú častejšie prejavom zápalu spojiviek. Na svedomí ho má zväčša kúpanie v chlórovanej alebo termálnej vode, prípadne slnečné žiarenie.

Hoci zápal neohrozuje zrak pacienta, býva nepríjemný. Spojivka je prekrvená, niekedy opuchnutá, sprevádza ju slzenie oka. V každom prípade je dôležitá prevencia. Do dovolenkovej batožiny si pribaľme kvalitné ochranné okuliare proti UV žiareniu, potápačské okuliare, antiseptické kvapky a masť.

Pri kúpaní v chlórovanej vode môžeme dostať aj zápal vonkajšieho zvukovodu. Jeho príčinou býva porušenie tvorby ochranného ušného mazu, čo umožní baktériám preniknúť do zvukovodu. Bolesti zmiernia ušné kvapky. Aplikujeme ich 4 až 5- krát denne po tri kvapky. Niekedy postačí aj bórová masť s alkoholom.

Dehydratácia

V lete má náš organizmus podstatne vyššie nároky na tekutiny. Málokto si však uvedomuje, že ich nedostatok môže spôsobiť i vážne zdravotné ťažkosti – zlyhanie termoregulácie, ba až tepelný šok. Časť tekutín strácame odparovaním v podobe potu, ktorý ochladzuje pokožku. Za deň vypotíme asi liter, pri športových činnostiach viac. Na túry i na relax pri vode si preto vždy pribaľme minerálku, studené ovocné čaje, šťavnaté ovocie, prípadne čistú vodu. Denný príjem tekutín by nemal klesnúť po d 3 litre. Starší a chorí ľudia patria do rizikovej skupiny. Dehydratácia by u nich mohla spôsobiť nežiadúce komplikácie. Najmä pre nich platí, že tekutiny by si mali dopĺňať napriek chýbajúcemu pocitu smädu. Počas dovolenky nás môžu prekvapiť aj črevné ochorenia spôsobujúce nadmernú stratu tekutín. Dbajme na ich dopĺňanie.

Otravy detí

Najrizikovejším obdobím otráv sú práve letné prázdniny. Príčinou je zvyčajne nepozornosť rodičov či starých rodičov. Okrem nedbanlivosti – uloženie liekov na prístupnom mieste – v tomto čase vzrastá aj počet otráv hubami alebo lesnými plodmi.

Predvídajme. Nepúšťajme deti do prírody bez dozoru v predstave, že sa im nemôže nič stať.

Kinetóza (choroba z cestovania)

Ľudovo sa tomuto ochoreniu hovorí morská choroba. Možno ju však dostať nielen na lodi, ale aj v lietadle, aute, či autobuse. Vzniká pravdepodobne v dôsledku narušenia rovnováhy pod vplyvom zrakových vnemov a predráždením vegetatívneho nervového systému.

Prvým príznakom je časté zívanie a pocit nadmernej únavy. Neskôr sa dostaví silná nevoľnosť spojená s vracaním a návalmi potenia. Ak mávame pri cestovaní takéto ťažkosti, pozerajme sa do diaľky a zrak sústreďujme na vzdialený bod. Na lodi treba zostať na palube, v lietadle je najstabilnejšie sedadlo v strednej časti pri okne. V autobuse i vo vlaku sa vyhnime pohľadu na pohybujúcu sa krajinu.

- Nenechávajme si cestovné prípravy na poslednú chvíľu, na cestu sa vydajme až po dostatočnom oddychu.
- Snažme sa nemať prázdny žalúdok – jedzme radšej častejšie a málo.
- Nekonzumujme alkohol ani pred cestou, ani počas nej.
- Nezabudnime na vetranie.
- Pravidelne a zhlboka dýchajme.
- Ťažkostí nás zbavia lieky proti kinetóze.

Úpal

Pri dlhšom pobyte na slnku nám okrem spálenia hrozí aj úpal. O tom, že sme to na slnku skutočne prehnali, svedčí úporný smäd, mdloby, závraty, bolesti hlavy, neistý krok, malátny, ospalý, zmätený pohľad, sčervenanie pokožky i silné potenie.

V tomto prípade netreba hneď volať záchrannú službu, ale rýchlo sa schladiť : pomáhajú chladné nápoje, kúpele vo vlažnej vode alebo prikladanie studených obkladov priamo na telo.

Mokrú osušku si priložíme na popálené miesto a niekoľkokrát za deň ju vymeníme. Na slnko sa nevraciame, naopak, pár dní sa mu vyhýbame.

Ak sa vyskytnú kŕče svalstva, je potrebná okamžitá lekárska pomoc! Uložíme sa na chladné tiché miesto s vyššou polohou nôh. Veľmi dôležité je napiť sa slanej vody.

DOVOLENKA A PENIAZE – NA ČO NEZABUDNÚŤ?

Dovolenkové obdobie sa začalo a s ním aj plánovanie našich letných ciest za oddychom. Popri riešení množstva detailov netreba zabúdať ani na otázky, týkajúce sa peňazí. Koľko hotovosti si vziať so sebou? Dá sa mojou platobnou kartou platiť v krajine, do ktorej sa chystám? A čo ak mi nebude fungovať, alebo ju stratím?...
Na tieto a podobné praktické otázky vám prinášame odpovede na nasledujúcich stranách.

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY A ODPOVEDE O PENIAZOCH SÚVISIACE S DOVOLENKOU

Ako je najvýhodnejšie zamieňať si peniaze? Koľko hotovosti si vziať?
Na dovolenku odchádzajte s hotovostnou rezervou v cudzej mene pre prípad straty či krádeže vašej karty alebo pre prípad, že sa nebude dať platiť kartou. Nezamieňajte si príliš veľký objem hotovosti. Vo väčšine obchodov v zahraničí môžete platiť bezhotovostne rovnako ako na Slovensku. Najbezpečnejšie je zamieňať peniaze v banke. (Vo všetkých obchodných miestach Slovenskej sporiteľne môžete získať napríklad aj chorvátske kuny a bulharské leva.)

Je jedno, akú platobnú kartu si zoberiem na dovolenku, alebo aké obmedzenia platia v jednotlivých krajinách?
Väčšina platobných kariet, vydávaných na Slovensku, je medzinárodných. Využívať ich je možné všade, kde je označenie obchodu alebo bankomatu zhodné s logom kartovej spoločnosti, uvedenej na karte. Platobné karty poskytnú aj na dovolenke v zahraničí okamžitý prístup k hotovosti v bankomatoch a umožnia platiť aj priamo v obchodoch. Pri platbe kartou sa cudzia mena prepočíta devízovým kurzom, ktorý je výhodnejší ako valutový kurz pri výmene peňazí v zmenárni.
Vo všeobecnosti platí, že v rámci Európy je viac rozšírená karta spoločnosti MasterCard, mimo Európy karta spoločnosti VISA. Najlepšie je mať so sebou karty rôznych kartových spoločností, napr. ak by sa stalo, že niektorý obchodník neakceptuje jednu z nich, prípadne ak dôjde k nejakému technickému problému.

Pred odchodom na dovolenku si môžete zistiť, kde sa nachádzajú bankomaty, z ktorých môžete vyberať peniaze so svojou kartou: www.visa.com (karty VISA) a www.mastercard.com (karty Maestro a MasterCard).

Ako zistím, či mám ku svojej platobnej karte aj cestovné poistenie?
Väčšina platobných kariet štandardne nemá v poplatku zahrnuté cestovné poistenie. To, aké služby zahŕňa poplatok za vašu kartu, si najjednoduchšie preveríte priamo v banke, ktorá vám kartu vydala. Klientsky poradca banky vás informuje aj o možnostiach pripoistenia ku karte. Týmto spôsobom je možné poistiť celú rodinu. Výhodou cestovného poistenia zriadeného k platobnej karte je, že si ho nemusíte zaobstarať pred každým vycestovaním – platí vám na dlhšie obdobie, počas ktorého môžete bezstarostne cestovať.

Vyplatí sa mi vyberať kartou peniaze z bankomatu v zahraničí?
Keďže poplatky za výber z bankomatu v zahraničí môžu byť pomerne vysoké (min. 160 Sk), zistite si vopred, či vaša banka poskytuje nejaké zvýhodnenia. Banky, ktoré sú súčasťou medzinárodnej finančnej skupiny, zväčša zvýhodňujú klientov pri výberoch z bankomatov v rámci skupiny.

Je výhodnejšie mať v zahraničí embosovanú kartu (s reliéfne vystúpeným písmom) alebo stačí elektronická (bez reliéfne vystúpeného písma)?
Embosované karty majú širšiu akceptovanosť a použitie, keďže je možné nimi platiť aj u obchodníkov, ktorí nemajú online platobné terminály. To je výhodou najmä v niektorých exotickejších krajinách mimo Európy. Zároveň sa však dajú jednoduchšie zneužiť, nakoľko pri platení u obchodníkov nie je potrebné transakciu potvrdzovať zadaním PIN čísla, ale iba uviesť podpis na potvrdenke z imprintera. Preto pri nich treba obzvlášť dbať na pravidlá bezpečného zaobchádzania.

Čo robiť, ak v zahraničí prídem o všetky peniaze aj platobné karty? Ako sa dostať k náhradnej hotovosti či karte?
Stratu alebo odcudzenie karty treba okamžite nahlásiť banke, ktorá ju vydala. Preto by ste si mali so sebou zobrať číslo na nepretržitú telefónnu linku banky (napr. uložiť si ho do mobilu). Pri embosovaných kartách banka odporúča stratu nahlásiť aj na polícii v mieste odcudzenia.

Niektoré karty (napríklad kreditné karty Slovenskej sporiteľne) majú v cene poplatku zahrnuté poistenie zneužitia karty pri jej strate alebo odcudzení, ktorá sa vzťahuje na neoprávnené transakcie uskutočnené počas 24 hodín pred nahlásením blokácie karty.

Pri strate alebo krádeži platobnej karty v zahraničí môžete požiadať o vydanie núdzovej platobnej karty alebo o výplatu núdzovej hotovosti. Takúto službu ponúka Slovenská sporiteľňa pre kreditné karty typu VISA GOLD). Za vydanie núdzovej karty alebo vyplatenie núdzovej hotovosti si banky účtujú poplatky.

EURO PRÍDE NA SLOVENSKO 1. JANUÁRA 2009

Poradňa Eleny Kohútikovej

Všetci už s napätím očakávame tento dátum. Niektorí viac, iní menej informovaní. O niekoľko praktických rád sme požiadali Elenu Kohutikovú, členku predstavenstva VÚB.

Prvým reálnym signálom bude 8. júl, kedy sa definitívne potvrdí, že od 1. januára 2009 budeme na Slovensku platiť už len eurom.. Stanoví sa konverzný kurz, ktorým sa 1. januára všetko, čo sme doteraz vyjadrovali v korunách, preráta na euro. Najneskôr od 8. augusta sa obyvatelia budú stretávať s tzv. duálnym zobrazením, to znamená, že ceny na všetkých potravinách, v čistiarni, lekárni, skrátka všade, budú vyjadrené v korunách, aj v eurách.

Výplaty

Všetci zamestnávatelia budú povinní uvádzať na výplatnej páske výplatu, ktorú pošlú zamestnancovi na účet alebo vyplatia v hotovosti v korunách aj v eurách. Ide hlavne o to, aby si občania mohli porovnávať svoje príjmy a výdavky, budú si môcť simulovať situáciu, ktorá nastane po 1. januári. Pomaly si budú zvykať, že sumy budú iné. Je tam totiž isté nebezpečie, na ktoré by som rada upozornila. Ceny v eurách sa im budú zdať nízke a budú mať dojem, že si môžu dovoliť viac kúpiť. Môže sa stať, že ak si to správne nezačnú plánovať a už od 8. augusta si nebudú robiť vlastné prepočty, zrazu minú celú výplatu za dva týždne. Zdôrazňujem,, že hodnoty cien v pomere k výplatám budú tie isté, akurát budú zobrazené v inej mene. Druhé nebezpečie, na ktoré by som chcela upozorniť: neverte nikomu na ulici, ak vám povie, že vám vymení koruny za eurá v lepšom kurze, neverte nikomu, kto vám zazvoní pri dverách, že vám peniaze vymení, aby ste nemuseli chodiť do banky! Nikto, naozaj nikto nebude vedieť dať lepší kurz ako banky. Všetko to budú špekulanti, ktorí sa chcú na eure priživiť, alebo podvodníci, ktorí vám môžu dať falošné bankovky. Toto je reálne riziko.

Bezpečné sú len banky

Každému odporúčam, aj tým, ktorí držia peniaze len doma, choďte do banky, uložte si tam svoje peniaze. Každá banka vám ich preráta na eurá bez poplatkov, aj úvery, aj vklady, či trvalé príkazy. Ak niekto chce mať svoje peniaze predsa len doma, môže si ich po 1. januári vybrať už v eurách s istotou, že dostal toľko, koľko tam vložil. Nikto takto nepríde ani o korunu svojich úspor.

Princíp prechodu na euro

To nie je žiadna mena peňazí, skrytý návod na zvýšenie cien. Je to prepočet jednej meny na druhú, tým istým kurzom. Čiže ja budem mať síce v inej mene, ale presne toľko isto peňazí ako v korunách. Od prvej sekundy 1. januára bude na Slovensku platiť jedine euro, ale obyvatelia budú môcť ešte 16 dní platiť v obchode korunami. Obchodníci však už budú vydávať len euro. Chcem všetkých poprosiť, aby po 1.januári neplatili veľkými bankovkami, lebo obchodníci majú možnosť odmietnuť platbu, ak je vyššia ako štvornásobok ceny predávaného tovaru. Napríklad ak si niekto pôjde kúpiť len noviny a bude platiť s 500 Sk, obchodník môže takúto platbu odmietnuť. Občan si bude musieť ísť peniaze rozmeniť do banky. Obchody totiž nebudú zmenárňami. Od 17 januára sa už bude dať platiť len eurami. Bankovky budú za ten istý kurz bezplatne vymieňať obchodné banky a národná banka a to do konca roku 2009, potom už len národná banka. Ale ak niekto po 20. rokoch nájde niekde schované koruny po starých rodičoch a prinesie ich do pobočky národnej banky, dostane za to eura v tom istom kurze a bezplatne ako 1. 1. 2009. Aj po 40 rokoch.

Kurz

Kurz bude stanovený so štyrmi desatinnými miestami, tak ako je to je stanovené v Maastrichtskej zmluve. My budeme mať dve čísla pred desatinou čiarkou a štyri za ňou, čiže kurz má 6 číslic. Ideálne by bolo keby mal štyri nuly za desatinou čiarkou, to by sa ľahšie prepočítavalo. Uvidíme!

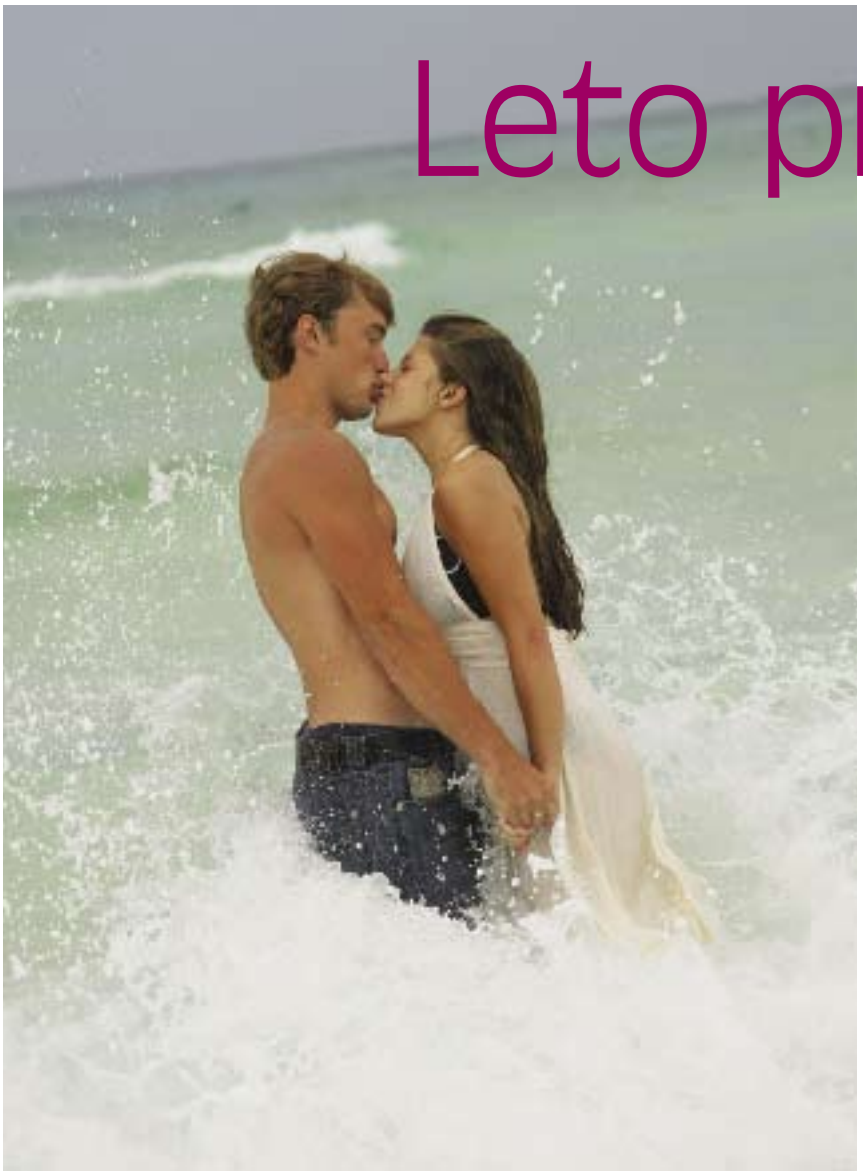
Mince

Ľudia sa už teraz boja, že namiesto peňaženiek budú nosiť mešce, lebo budú používať viac – menej len mince. Najmenšia hodnota je jeden cent to je 30 halierov. Najväčšia minca sú 2 eurá, čo bude približne 60 korún. Ja môžem odporúčať len jedno, používať moderné nástroje na platbu - platobné karty.

Štartovací balíček

Od 1. decembra si budú môcť občania nakúpiť v obchodných bankách a na pošte štartovacie balíčky. Budú v nich slovenské euromince v hodnote 500 korún. Predaj štartovacích balíčkov nebude limitovaný počtom ani tým, či je občan klientom niektorej z bánk. To znamená ktokoľvek môže prísť do ktorejkoľvek obchodnej banky a kúpiť si ľubovoľné množstvo štartovacích balíčkov. Slovenské euromince, ktoré sa budú v nich nachádzať budú platným platidlom od 1. januára 2009 a môžu tiež uľahčiť občanom platby za drobné nákupy počas prvých dní po zavedení eura.

Leto prebúdza zmysly



Leto mnohí považujú za najvášnivejšie a najromantickejšie obdobie roka. Po zime už ľudia s radosťou privítajú teplejšie dni, možnosť ľahšieho oblečenia a dlhých letných večerov. S letom prichádza aj čas večerných romantických prechádzok s partnerom či priateľmi, alebo posedenia na letnej terase niektorej z reštaurácií. V prípade, že máte chuť na niečo osviežujúce, je to ten pravý čas na dobre vychladený sekt. Príjemné povzbudenie tela a bublinkami oslobodené zmysly vám umožnia dokonalo si vychutnať atmosféru večera. Ako poznamenáva PhDr. Robert Máthé, PhD. „Čo sa týka zbližovania, či sexuálneho života, človek nie je viazaný na žiadne ročné obdobie, príchod teplejších mesiacov predsa len rozširuje aj možnosti o častejší a dlhší pobyt v prírode, v spoločnosti partnerky či partnera. Bozky a vášnivé objatia takmer kdekoľvek nesporne majú svoje osobité čaro."

Doprajte si pocit luxusu

Pre väčšinu z nás je dovolenka jednou z príležitostí na oddych. V praxi to však nie je celkom tak. Počas dovolenky sa mení náš každodenný rituál všedného dňa, čo má za následok, že večer sa cítime viac unavení ako inokedy. Po dobrej večeri si sadneme na terasu a vychutnávame si vône leta. Je to jedna z mála príležitostí stráviť pár pekných chvíľ s partnerom. Správne zvolený nápoj a jedlo dodá týmto chvíľkam nádych luxusu. Ako aperitív sa výborne hodí suchý sekt. Keď budete mať chuť zostať pri bublinkách celý večer – skúste napríklad osviežujúce ružové šumivé víno.

„Dovolenky sú aj po sexuálnej stránke ideálnym časom. Veď, a to nie len na základe skúseností so svojimi klientmi, pokojne môžem konštatovať, že pre väčšinu z nás je mierou skutočne dobrej dovolenky aj častejšie a najmä obojstranne príjemné milovanie", hovorí PhDr. Robert Máthé, PhD.

Ako si užiť večer

Leto však nie sú len dovolenky. Aj keď je teplo a máme chuť ležať na pláži bežným denným povinnostiam sa nevyhneme. To ale nie je dôvod, aby sme si z bežného večera neurobili „výnimočný". Posedenie s kolegami či priateľmi na záhrade alebo letnej terase nám aspoň na chvíľu môže navodiť pocit dovolenky. Ponúkame Vám niekoľko nápadov, ako „dovolenkový" večer zrealizovať.

- Na začiatok je dobré dohodnúť spoločnosť a miesto realizácie.
- Aby si večer vychutnal aj hostiteľ, rozdeľte si prípravu občerstvenia – každý prinesie vopred dohodnuté jedlo a nápoje.
- Praktické je použiť plastový či papierový riad. Na nápoje sú však lepšie klasické sklenené poháre – jedinečná chuť sektu vynikne práve vo vhodne zvolenom pohári.
- Pustite si príjemnú a jemnú hudbu, ktorá umocní atmosféru.
- Nezabudnite piť nealkoholické nápoje, najlepšie vodu, minerálku či iné nesladené nápoje.
- Výnimočným urobí váš večer aj pohárik sektu, ktorý znásobí pohodu a pocit uvoľnenia.
- Doprajte si aj niečo sladké.
- Nezabudnite si ľahkú bundu či sveter na neskorší večer, čo keď by sa Vám party zapáčila viac ako ste očakávali.
- Aby ste celý večer nestrávili odháňaním hmyzu - môžete použiť repelentné sviečky alebo fakle, ktoré rozmiestnite okolo sedenia.

Príprava večerného posedenia si nevyžaduje dlhú prípravu, a preto je realizovateľná aj za jeden deň. Stačí len dobrá spoločnosť a miesto. Takto prežitý večer dokáže navodiť pocit pohody aj počas týždňa. Príjemne vás osvieži a dodá vám silu na nasledujúci pracovný deň.

Mgr. Mária Lévyová, prezidentka Slovenskej komory sestier a pôrodných asistentiek

Ako by som charakterizovala túto elegantnú dámu? Ako ženu s veľkou charizmou. Keď sa s ňou začnete rozprávať na tému zdravotné sestry, ihneď zistíte, že je to veľká bojovníčka za ich práva., ktorá má ťah na bránku a ide za svojim cieľom. Problém pozná do detailov, veď sama začínala ako zdravotná sestra.

Mala som len 15 rokov, keď som sa musela rozhodnúť, čo budem v živote robiť. Páčila sa mi práca s ľuďmi, chcela som im pomáhať, preto som sa rozhodla pre štúdium na zdravotnej škole. Bola som ešte dieťa a netušila som, čo to všetko obnáša. Možno až na tej zdravotnej škole som si uvedomila, aké je to náročné povolanie. Boli sme ešte len deti a už sme sa stretávali s ťažko chorými a umierajúci. Bolo to veľmi ťažké. Napriek tomu môžem povedať, že v tomto povolaní som sa našla. Mala som však spolužiačky, ktoré nezvládli túto stresovú prácu, ktorá je náročné nielen psychicky, ale aj fyzicky. Zároveň sme museli rásť aj odborne, pritom sa starať o svoju vlastnú rodinu a to každý nevydrží. Robiť toto povolanie zodpovedne a pritom s láskou, to je veľmi náročné. Vyžaduje si to celého človeka a to nie je fráza, ale fakt.

Čo vám toto povolanie dalo a čo vzalo?

Pracovala som na ťažkom oddelení, na onkohematológii a priznám sa, že keď odišiel mladý človek a ja som vyšla z nemocnice von, uvedomovala som veľmi intenzívne, aký je krásny deň, že svieti slnko, tráva je zelená a doma ma čaká moja rodina. Moja práca ma naučila vážiť si život. Čo mi vzalo? Pracovala som takmer 30 rokov ako sestra pri lôžku na ťažkých oddeleniach a možno mi to vzalo fyzické sily – veľa kolegýň má zdravotné problémy, poškodenie chrbtice, varixy, psychické problémy, nespavosť, s tým asi zápasíme všetky. Napriek tomu mi toto povolanie určite viacej dalo ako vzalo. Človek si neuvedomuje bolesť nôh, keď má dobrý pocit pri srdci, že niekomu pomôže. Tvrdím, že nie samotná práca ubíja človeka, ale to, ak nie zmysluplná.

Dnes už obhajujete záujmy zdravotných sestier ako prezidentka Slovenskej komory zdravotných sestier. Ako ste sa dostali na tento post?

Po revolúcií sa vytvoril priestor a šanca niečo v našom povolaní zmeniť k lepšiemu. Začali sme bojovať. Najskôr sme si založili úniu stredných zdravotníckych pracovníkov, potom sme sa pretransformovali na komoru. Angažovala som sa preto, lebo som chcela zmenu nie v náš prospech, ale v prospech pacienta. Mala som šancu vidieť aj iné systémy, napríklad holandský. Pochopila som, že aj na Slovensku sa môže veľa zmeniť, ale jednoducho nič „sa“ neurobí samo, musíme sa pričiniť samé. Začala som sa angažovať ako prezident regionálnej komory a začala som presadzovať zmeny v ošetrovateľskej praxi, ale bolo treba zmeniť aj vzdelávací systém. Predovšetkým to, že o tomto povolaní sa nemôžu rozhodovať 15-ročné deti. V 17-tich rokoch je to už určite zodpovednejšie. V rámci komory sa nám podarilo presadiť to, že máme možnosť priamo jednať s ministerstvami, obhajovať svojich členov a to aj na pôde politickej. Ak chceme dobehnúť Európu, čaká nás ešte veľa úloh. Jedna z hlavných je znížiť počet pacientov na jednu sestru z doterajších 30 na 12. Čo nie je optimálny stav, ale minimálný. Len tak môžeme zabezpečiť kvalitnú starostlivosť. Ak sa nezmenia podmienky, ďalšie sestry do systému neprídu. Stráca sa záujem o toto povolanie. Sme nedocenené finančné, ani spoločensky.

Celý systém držia 40-50 ročné sestry, ale keď ony postupne odídu do dôchodku, nebude mať kto robiť. Potrebovali by sme, aby ročne štúdium ukončilo 1600 sestier. V súčasnosti je to len 500 a z toho minimálne 300 odchádza do zahraničia za lepšími podmienkami.

Ak porovnám postavenie sestier na Slovensku a v Kanade tak si veľmi želám, aby v očiach spoločnosti mali aj naše sestry také spoločenské postavenie, ako v tejto krajine.

Komora má pred sebou ešte mnoho vytýčených cieľov a úloh. Našou prioritou je zjednotiť, pozdvihnúť a stabilizovať stav sestier a pôrodných asistentiek, zlepšiť bezpečnosť, dostupnosť a kvalitu ošetrovateľskej starostlivosti a starostlivosti v pôrodnej asistencii.

Prinavracať vieru a nádej, nezištne rozdávať krásne ľudské dobro a teplo môže len ten, kto má dostatok lásky a porozumenia vo svojom srdci, a to my sestry máme.

Pripravila: Lis
Foto: archív Márii Lévyovej

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 produktami, lebo nesú v sebe ďalšiu pridanú hodnotu, alebo posolstvo. Napríklad záruka dobrej kvality a diskontnej, alebo primeranej 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 aspektov, ktoré zohľadňujeme pri výbere výrobkov, ktoré zavádzame na trh pod značkou COOP Jednota. Ide najmä o regionálne rozdiely, priestorové možnosti samotných prevádzkových jednotiek, distribúciu produktov s konečným cieľom - uspokojiť požiadavky všetkých zákazníkov. Rebríček hodnôt výrobkov VZ: kvalita, primeraná cena, dostupnosť v celej maloobchodnej sieti. Potvrdením toho, že stratégia VZ je dobre nasmerovaná, je aj jej podiel na celkovom obrate. Za rok 2007 sa na našom maloobchodnom obrate 35 mld. SK podieľal tovar pod VZ takmer 14% a to je pozitívny trend.

Ako značka COOP garantuje kvalitu?

Našim cieľom je výjsť 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, cez 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 vyše 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, Štandard, 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, to je diskontný tovar, kde je kvalita vyššia ako cena. Tradičná kvalita nesie na výrobku pečať kvality ako našu garanciu. Tu môžeme povedať, že vysokú kvalitu predávame za primeranú cenu. COOP Premium je medzinárodné označenie pre rovnaký tovar pod VZ COOP-ov na Slovensku, v Čechách a v Maďarsku.

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

Sme najväčšími predajcami potravín na vnútornom trhu SR a práve z tohto dôvodu bude našou snahou a prioritou udržať ceny na doterajšej 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.

aktuálne LAST MINUTE
na www.hechter.sk

zľavy až 50%

dieťa do Bulharska

úplne ZDARMA

Hechter slovakia

TURECKO → od 27.6. na 12 dní
HTL***, polp., dosp.: ~~15.990,-~~ teraz **14.990,-**
HTL****, AI, dosp.: ~~20.990,-~~ teraz **19.990,-**
Až 2x dieťa na prístelke od 7.990,-

GRÉCKO Chalkidiki → od 29.6. na 12 dní
HTL***+, polp., dosp.: ~~21.490,-~~ teraz **20.590,-**
Až 2x dieťa na prístelke od 7.490,-

RODOS → od 26.6. na 8 dní
HTL****, polp., dosp.: ~~17.990,-~~ teraz **16.990,-**
Až 2x dieťa na prístelke od 7.990,-

RODOS → od 1.7. na 11 dní
HTL***, polp., dosp.: ~~18.990,-~~ teraz **18.490,-**
HTL****, AI, dosp.: ~~28.590,-~~ teraz **27.990,-**
Až 2x dieťa na prístelke od 8.990,-

KRÉTA → od 30.6. na 11 dní
HTL***, polp., dosp.: ~~16.490,-~~ teraz **15.990,-**
HTL***+, AI, dosp.: ~~22.590,-~~ teraz **21.990,-**
Až 2x dieťa na prístelke od 8990,-

SICÍLIA → od 20.6. na 8 dní
HTL***, polp., dosp.: ~~17.990,-~~ teraz **14.990,-**
HTL****, polp., dosp.: ~~20.690,-~~ teraz **17.690,-**
Dieťa na prístelke od 4.990,-

CHORVÁTSKO 🚌 od 22.6. na 12 dní
Makarská, APT***, dosp. ~~6.780,-~~ teraz **4.990,-**
Penzióny**+, polp., dosp. ~~9.880,-~~ teraz **6.990,-**
Dieťa na prístelke od 2.990,-

BULHARSKO → od 21.6. a 22.6. na 8 dní
Penzión***+, dosp. ~~8.990,-~~ teraz **6.990,-**
HTL***+, raňajky, dosp. ~~10.590,-~~ teraz **8.990,-**
DIEŤA na prístelke 4.990,-

BULHARSKO 🚌 od 25.6. na 12 dní
Penzión***, dosp. ~~5.580,-~~ teraz **3.990,-**
prístelka 1.990,-

BULHARSKO → od 26.6. na 11 dní
HTL**, raňajky, dosp. ~~10.590,-~~ teraz **7.990,-**
HTL***, polp., dosp. ~~16.990,-~~ teraz **12.990,-**
DIEŤA na prístelke 4.990,-

BULHARSKO → od 28.6. a 29.6. na 11 dní
Apartmány***+, dosp. ~~11.290,-~~ teraz **9.990,-**
HTL***+, raňajky, dosp. ~~12.990,-~~ teraz **10.990,-**
HTL****, polp., dosp. ~~15.990,-~~ teraz **13.990,-**
DIEŤA na prístelke 5.990,-

V cenách nie sú zahrnuté povinné príplatky a letiskové poplatky, poistná 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

Pevná linka pre mamičky teraz len za polovicu!

Siemens Gigaset S670
Vďaka monitorovaniu miestnostiam pomôže dať pozor na vaše dieťatko.

Aby ste dokázali urobiť pre svoje bábätko vždy to najlepšie, je pre vás užitočné byť v spojení s tým, koho práve potrebujete. Preto vám mamičkám ponúkame pevnú linku na 6 mesiacov o polovicu lacnejšie a navyše si môžete vybrať volací program, ktorý vám bude najviac vyhovovať:

- Doma Uni 60 – až 60 voľných minút aj do mobilných sietí len za 237 Sk mesačne
- Doma Extra – neobmedzené bezplatné volania na pevné linky len za 297 Sk mesačne
- Doma Standard – volania v pevnej sieti už od 1,20 Sk/min. len za 148 Sk mesačne

Ponuka platí do 31. 8. 2008 pre prvých 900 nových zákazníkov pri aktivácii volacieho programu Doma Uni 60, Doma Extra alebo Doma Standard na 18 mesiacov po predložení rodného listu dieťaťa. Zľava 50 % na mesačný poplatok platí na prvých 6 mesiacov viazanosti a zľava 25 % platí počas ostatných 12 mesiacov viazanosti. Viac informácií na 0800 123 456.

www.t-com.sk • 0800 123 456 • T-Centrum

T-Com

generálny partner

SLOVENSKO
Olympijský tím Peking 2008