deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 8-9

RODINA

September/září 2008 ročník XVIII cena 20 Sk/Kč (0,65 euro)

20 Sk/Kč

Viki Ráková: Sláva ma nezmenila

Chutné recepty z mikrovlnnej rúry

Na jeseň dominuje žltá

Dekorácie z jesenných plodov

Desiata v škole musí byť zdravá

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 09

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Sprievodca nákupom v roku 2008

KONVERZNÝ KURZ

1 € = 30,1260 Sk

Platný od 1.1.2009

MY MENÍME MENU, NIE CENU

Niečo naviac

Ešte pred zavedením eura sme s našimi dodávateľmi vyjednali, že svoje ceny budú zaokrúhľovať presnejšie, ako to vyžaduje zákon – až na 4 desatinné miesta.

Príklad prepočtu položky v cene 45 Sk a kurze 30,1260 Sk za euro:

Zákon vyžaduje:
1,493726... → **1,494**

My sme presnejší:
1,493726... → **1,4937**

Nákup

8.7.2008
Určenie konverzného kurzu

24.8.2008
Začiatok duálneho zobrazovania cien

Presnosť

Prepočty na euro s maximálnou presnosťou podľa matematických pravidiel.

Syr
Cena syru: 21,90 Sk
21,90 : 30,1260 = 0,7269
Cena po zaokrúhlení: **0,73 €**

Jogurt
Cena jogurtu: 14,20 Sk
14,20 : 30,1260 = 0,4713
Cena po zaokrúhlení: **0,47 €**

Zobrazovanie cien v letákoch

Pôvodná cena v Sk

Akciová cena v Sk

Jednotková cena

Akciová cena v eurách

Cenovky po novom

Platná cena v Sk, ktorú zaplatíte pri pokladni

Informatívny údaj, koľko stojí tovar v eurách, aby ste si zvykli na hodnoty v novej mene

Tieto údaje sú platné do 31. 12. 2008

Ceny vratných obalov (napr. fliaš) sa zobrazujú v cenníku v oboch menách v bezprostrednej blízkosti ich príjmu spolu s konverzným kurzom.

Pri predaji novín, časopisov, pohľadníc, cigariet a iných špecifických tovarov sa cena v eurách zobrazuje vo vyvesenom cenníku.

do 31.12.2008

Položky v Sk, ceny sa nezobrazujú duálne

Platba v Sk

Konverzný kurz

Informatívny údaj v eurách

Platba

Až do konca roka 2008 je oficiálnym platidlom slovenská koruna.

V eurách sa začne platiť od 1.1.2009.

unikasa
Tu zaplatíte svoje účty

Doklad o realizovanej transakcii cez Unikasu rovnako aj výstup POS terminálu pri platbe kartou sa budú zobrazovať len v slovenských korunách. Suma platby v oboch menách bude uvedená na pokladničnom bloku v celkovej hodnote nákupu.

31.12.2008

Ďalšie informácie o tom, ako sa čo najlepšie pripraviť na prechod na novú menu, sa dozviete v októbri.

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Nezabudnite na prevenciu pred vstupom dieťaťa do kolektívu

Nástup dieťaťa do škôlky predstavuje veľkú zmenu pre všetkých členov rodiny, no najmä pre dieťa, ktoré je prvýkrát odlúčené od rodičov, zaužívaných zvyklostí, hier a vzťahov. Pred vstupom do nového prostredia sa rodičia snažia u detí dosiahnuť čo najvyšší stupeň samostatnosti – aby si dieťa vedelo umyť ruky, samé sa najesť, zaradiť sa medzi rovesníkov. Kolektív detí prináša však aj mnohé zdravotné riziká, na ktoré by mal rodič svoje dieťa tiež preventívne pripraviť.

Detský organizmus je v kolektívnom zariadení vo zvýšenej miere vystavený rôznym baktériám a vírusom, čoho výsledkom je zvýšená chorobnosť detí. Medzi najčastejšie dôvody návštevy lekára u detí predškolského veku patria ochorenia ako zápal stredného ucha, zápal prínosových dutín alebo zápal priedušiek. Tieto, ale aj oveľa závažnejšie invazívne ochorenia, ako je meningitída, otrava krvi alebo zápal pľúc častokrát spôsobuje baktéria nazývaná pneumokok. Lekári odporúčajú rodičom predchádzať pneumokokovým ochoreniam prostrednícvom očkovania. Prevencia vedie k menšiemu počtu návštev lekára, ale aj zníženiu užívania antibiotík dieťaťom. Pre rodiča je určite pozitívum nižší počet vymeškaných hodín v práci v súvislosti s ochorením ich dieťaťa.

Blíži sa koniec letných prázdnin pre väčšinu z rodičov, ktorí majú škôlkou povinné deti sa začína obdobie príprav na školský rok. *„Deti, ktoré už do škôlky chodili, to majú jednoduchšie. Vedia, čo ich čaká, dieťa pozná škôlku i spolužiakov, a asi si už odbilo aj nejaké tie škôlkárske choroby,“* hovorí **Mgr. Katarína Biela, zakladajúca členka neformálneho združenia rodičov Nahlas**. Združenie už rok s pomocou pediatrov informuje a radí rodičom ako predchádzať závažným pneumokokovým infekciám. Členovia združenia v nejednom prípade priamo spolupracujú s vedením materských škôlok. **Riaditeľka MŠ Damborského Ľudmila Oravcová**: *„Je pravda, že rodičia, ktorí sa so svojimi drobcami chystajú do škôlky prvý raz majú často pocit, že na to, aby sa ich poklad v kolektíve cítil dobre, je potrebná len psychologická príprava. Pre vstup do kolektívu je však dôležité myslieť aj na zdravotnú prevenciu.“* Pani Biela, matka troch škôlkárov dodáva: *„Každé dieťa si z domáceho prostredia prirodzene prinášame nejaké „spriatelené“ baktérie, na ktoré však ostatné deti v škôlke môžu reagovať ako na „nepriateľské“ a ochorieť. Samozrejme, funguje to aj naopak. Výsledok je častokrát nasledovný: jeden týždeň dieťaťa v škôlke – dva týždne doma. Nehovoriac o tom, že niekto musí ostať s dieťaťom na „óčérke“.“*

Imunitný systém dieťaťa v predškolskom veku ešte nie je vyzretý a prechádza vývojom. **Pediater z praxe MUDr. Marta Špániková** opisuje dôvod častejšej chorobnosti u detí v predškolskom veku: *„Vstup do kolektívu je pre dieťa obrovskou zmenou a predstavuje zvýšenú záťaž aj pre jeho imunitný systém, následkom čoho bývajú deti v tomto období života častejšie choré. Z ochorení, ktoré sa u detí v predškolských zariadeniach vyskytujú najčastejšie, ide najmä o ochorenia horných dýchacích ciest, ktoré sa môžu opakovať i niekoľkokrát do roka.“* Spektrum uvedených ochorení je široké od ľahkých prechladnutí, angín, cez zápaly uší až po ťažké zápaly pľúc. *„Jednou z častých príčin ochorení u detí je baktéria Streptococcus pneumoniae, nazývaná aj pneumokok. Tieto baktérie osídľujú oblasť nosohltanu mnohých detí bez toho, aby bezprostredne spôsobili ochorenie,“* vysvetľuje MUDr. Špániková.

Primár Detského oddelenia NsP v Trenčíne **MUDr. Pavol Šimurka** odborný garant projektov neformálneho združenia rodičov Nahlas pripomína: *„Nález pneumokoka u detí v predškolských zariadeniach je pomerne častý. Pri vyšetrovaní niektorých materských škôl sa zistilo nosičstvo u 20-25% detí, ktoré neboli choré. Z týchto nositeľov sa pneumokoky prenášajú medzi deťmi v škôlke kvapôčkovou infekciou - napríklad kašľom alebo kýchnutím a môžu spôsobiť rôzne ochorenia. Pre rodičov a dieťa to prináša potom dočasné vylúčenie dieťaťa z kolektívu, návštevu lekára a liečenie v domácej, či dokonca v horšom prípade v nemocničnej starostlivosti. Väčšina pneumokokových ochorení sa vylieči bez následkov, no v niektorých prípadoch môžu spôsobiť trvalé poškodenia zdravia alebo až úmrtie.“*

Nad prevenciou voči pneumokokovým ochoreniam je dôležité uvažovať už pred vstupom dieťaťa do kolektívu. *„Neviete, kedy sa vaše dieťa stretne s chorým dieťaťom, resp. nosičom. V kolektíve, akým je práve materská škola má táto baktéria ideálne podmienky na prenos. Preto v rámci prevencie odporúčam účinnú ochranu, ktorou je očkovanie konjugovanou vakcínou proti pneumokokom. Vakcína je určená pre deti vo veku od 2 mesiacov do 5 rokov. Konjugovaná vakcína chráni voči tým sérotypom pneumokoka, ktoré sú najčastejšie príčinou závažných, ale aj menej závažných pneumokokových ochorení,“* uzatvoril primár MUDr. Pavol Šimurka.

STRAVA AKO LIEK

Do pozornosti všetkým mamičkám!

Skúste prijať skutočnosť, že vaše dieťatko sa narodilo so schopnosťou prirodzene si pre seba vybrať tú najlepšiu stravu v správnom čase a v najvhodnejších kombináciách. Túto najprirodzenejšiu schopnosť však veľmi rýchlo stráca, ak si presadíme svoj názor. Myslíme si, že my najlepšie vieme čo a koľko naše dieťa potrebuje. Vnútime mu naše stravovacie návyky, čím postupne stratí prirodzenú schopnosť výberu toho najlepšieho a najvhodnejšieho.

Vyberme vhodné potraviny

V strave našich detí by nemali chýbať potraviny zdravej výživy. Nezabúdajme na cennú vlákninu. Ak nie je v strave detí v dostatočnom množstve, často sa u nich vyskytujú poruchy trávenia a vyprázdňovania. Zaraďme preto do dennej stravy našich detí tieto potraviny:

Obilniny
– môžeme ich deťom podávať od druhého polroku. Ako prvú môžeme zaradiť naturálnu hnedú ryžu, potom pšeno, jačmenné a ovsené vločky, kukuricu a nakoniec v druhom roku dieťaťa aj pšenicu. Je potrebné ich tepelné spracovanie. Najčastejšie ich pripravujeme pomleté, rozmixované vo forme kaše, alebo naklíčené.

Strukoviny
– môžeme používať všetky druhy /sóju, šošovicu, hrach, fazuľu, cícer, bôb.../ a podobne ako obilniny ich treba uvariť, potom pomlieť, alebo rozmixovať. Aj naklíčené strukoviny / šošovicu, cícer, hrach/ je potrebné uvariť.

Orechy a semená
– ich biologickú hodnotu možno využiť len vtedy, keď sú dôkladne požuté, čo deti dokážu až v treťom roku. Preto je najvhodnejšie orechové mlieko, pomleté orechy a semená môžeme pridávať do zeleninových jedál.

Ovocie
– podávame deťom vždy dostatočne zrelé. Môžeme začať banánom a jablkom. Najvhodnejšie je sezónne ovocie z našej zemepisnej šírky – marhule, broskyne, hrušky, slivky, hrozno. Sušené ovocie je zdrojom cenných minerálov / železo, draslík, zinok.../.

Zelenina
– do stravy dieťaťa patria všetky druhy. Je potrebné, aby zelenina bola čerstvá a pre malé deti spočiatku iba varená, alebo dusená v malom množstve vody.

Obmedzme v strave dieťaťa

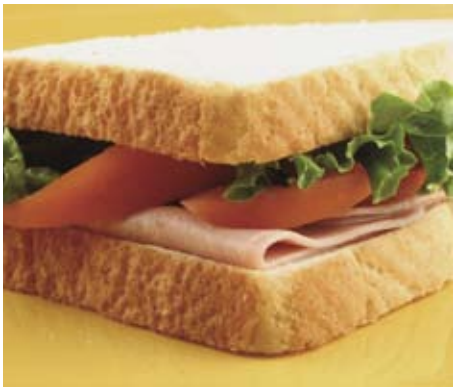
Mäso, vajíčka
– detský organizmus je nimi pri nadmernej konzumácii zbytočne prekysľovaný, čo oslabuje jeho obranyschopnosť.

Sladkosti
– lákavé sladké maškrty /keksy, čokolády, cukríky, zmrzliny.../ sú silne kyselinotvorné, berú deťom chuť do jedla, pretože vyvolávajú pocit „falošnej sýtosti," organizmu však poskytujú len prázdnu energiu bez vitamínov, enzýmov, minerálov. Ak ich dieťa konzumuje hneď po jedle, vysoký obsah cukru výrazne spomaľuje trávenie.

Sladké, sýtené nápoje a pasterizované ovocné džúsy
– zahlieňujú organizmus. Je nevhodné zapíjať nimi akékoľvek jedlo, pre vysoký obsah cukru spôsobujú tráviace ťažkosti, podobne ako všetky sladkosti.

Chemicky upravované potraviny
– chemicky konzervované potraviny s predĺženou trvanlivosťou, aromatizované a prifarbované potraviny, hotové jedlá v prášku, sušené, alebo mrazené /veľké množstvo mäsových výrobkov, sladkosti, zákusky, kečup, horčica, majonézy, studené omáčky a dresingy, potraviny z konzervy, sušené polievky, omáčky, zmrzliny.../ zaťažujú životne dôležité orgány a ohrozujú ich zdravie, hlavne pečeň a obličky, oslabujú imunitný systém.

Desiata dodáva deťom energiu



Bez desiatej dieťa do školy ani nepúšťajte. Ak si myslíte, že mu postačí jabĺčko alebo keks, mýlite sa. Čo by podľa odborníkov mala desiata obsahovať?

Detská desiata má dieťa zasýtiť a dodať mu živiny potrebné na riadny chod organizmu. A samozrejme, musí mu chutiť. Jedlá v balíčku striedajte, nech má dieťa zmenu. Osvedčeným základom desiatej je obložený chlebík alebo pečivo. Tradičné maslo zamieňajte s rozličnými nátierkami. K tomu syr, či šunka, ktorú môže vystriedať med alebo džem.

Ovocie alebo zelenina by nemali v nijakej školskej taške chýbať. Sladkosti sú na mieste, no nemali by byť hlavnou časťou desiatej. Prednosť pred čokoládami dajte cereálnym tyčinkám so sušeným ovocím či orieškami. Ich výživová hodnota je oveľa vyššia.

Dôležité je denne pribaliť aj nápoj. Na pitný režim nesmieme zabúdať. Skontrolujte preto, či dieťa nápoj aj vypije. Podľa odborníkov by mal malý školáčik počas dňa vypiť približne jeden a pol až dva litre tekutín. Ak teda v škole trávi polovicu dňa, polovicu z tohto množstva tekutín by mal vypiť tam.

Veľkosť desiatej musia rodičia odhadnúť na základe porovnaní. Každý deň by mali skontrolovať, či dieťa desiatu zjedlo. Môžu sa aj opýtať, či mu zabalené množstvo postačilo. Dôležité je naučiť dieťa stravovať sa pravidelne – v približne rovnakom čase. Desiatovať by mali deti približne uprostred časového intervalu medzi raňajkami a obedom. Ak desiatujú priskoro, tak hrozí, že do obeda vyhladnú. Naopak, ak desiatujú príliš neskoro, nestihnú vyhladnúť a polovica obeda ostane na tanieri.

Okrem desiatej sú však dôležité aj ostatné jedlá. Ak sa dieťa nenaraňajkuje, môže to ovplyvniť jeho sústredenie, aj výsledky v škole.

Raňajky sú prvým denným pokrmom, ktorý dodáva telu energiu a živiny potrebné na činnosť organizmu. Problémoví jedáci by mali vypiť aspoň nápoj a vziať si do školy väčšiu desiatu.

A čo známe mamy? Chystajú aj ony svojim deťom desiatu?

Adriana Kmotríková
moderátorka

Každé ráno pripravujem deťom desiatu sama. V škole si ich síce mohli predplatiť, no u nás sa to nejako neujalo. Chceli si nosiť svoje vlastné jedlo z domu a majú na to špeciálne pestrofarebné škatuľky. Zabalím im vždy pestrú stravu. Rožok so šunkou či zeleninou, ovocie, jogurt a nejakú drobnú čokoládu. Deti majú rady takýto mix a ja mám zase radosť, keď zo školy prídu s prázdnymi škatuľkami. To sa predtým nestávalo.

Zuzana Fialová
herečka

Synovi balím desiatu každý deň. Peniaze mu radšej nedávam, nechcem, aby si kúpil nejaké sladkosti. Väčšinou mu pripravím chlieb so šunkou, syrom, k tomu pridám plátok zeleniny, väčšinou papriku, alebo zelený šalát. Syn má rád aj nátierky, napríklad rybaciu, vajcovú a niekedy dostane aj chlieb s čokoládovou nátierkou. Príprava desiaty mi zaberie asi 10 minút. Keď vie, že ráno nestihnem, pripravím si ju už večer. Do školy pribaľujem synovi aj nápoj a ovocie.

Alena Heribanová
moderátorka

Mám už odrastené dcéry, desiatu si už pripravujú samé. Ale vždy dbám na to, aby sa zdravo stravovali. Keď boli menšie nezabudla som na zeleninu a, ovocie. Zvykli si na celozrnné pečivo. Najradšej majú rastlinné nátierky. Myslím si, že som im vštepila správne návyky, lebo sa stravujú zdravo a nezabúdajú na pohyb.

Rama

Každá chutná desiata, nech je Ramou natretá!

Deti sú v škole v jednom kolobehu, preto potrebujú cez prestávku desiatu. Stáva sa však, že si ju zabudnú vziať a potom si dajú len nejakú sladkosť. Tá im síce chutí, ale iba správna desiata dodá školákom dôležité živiny a energiu potrebnú na sledovanie školskej výučby a na športové aktivity.

VIETE, ČO TAKÁ SPRÁVNA DESIATA OBSAHUJE?

Sacharidy
ako zdroj energie .....

Vitamín B9 (kyselina listová)
dôležitý na krvotvorbu .....

Antioxidant lykopén .....

Vápnik
na zdravé kosti a zuby .....

Bielkoviny
ako základný stavebný kameň pre svaly .....

Rama*
je zdrojom vitamínov A, D, E a esenciálnych ..... mastných kyselín, ktoré sú potrebné na telesný vývoj a obnovu buniek. Výrobok Rama Idea! obsahuje navyše vitamíny B_1, B_6, B_9, B_{12} a mastné kyseliny ako DHA – živiny dôležité pre mozog.

* Rama je vhodná ako súčasť pestrej vyváženej stravy a zdravého životného štýlu. Viac na www.rama.sk.

Združenie pre zdravie a výživu

Garantom projektu Správna desiata je Združenie pre zdravie a výživu

Novinka

Rama opäť rozdáva desiatové boxy v obchodoch a skvelé samolepky pri školách!*
Viac informácií na www.rama.sk

AKCIA!

Deti žijú v blahobyte
Ale správne?

Kolektív špecialistov na výživu predstavil štúdiu, ktorá rozoberá príčiny detskej obezity na Slovensku. Medzi najzávažnejšie nedostatky patrí vynechávanie dopoludňajšieho jedla, konzumácia nekompletných obedov, nedostatočný príjem ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov, a to najmä pri starších vekových skupinách detí. Napríklad 37,7 percenta detí vynecháva raňajky.

„Druhá vlna prieskumu prináša odpoveď na to, aká je úroveň príjmu ochranných živín u školákov, najmä vitamínov, minerálnych látok a vlákniny," uviedla MUDr. Katarína Babinská z LF UK v Bratislave. Obsah výživných látok v strave má priamy vzťah k zdravotnému stavu, odolnosti, telesnej aj duševnej výkonnosti, dĺžke života a pocitu pohody.

Priaznivým trendom je informácia, že príjem vlákniny u detí dosahuje odporúčanú výživovú dávku, je splnená odporúčaná dávka pre vitamín C a príjem tukov u dievčat neprekračuje odporúčanú hodnotu. Celkové výsledky však poukazujú, že príjem živín u detí nie je vyvážený.

NAJZÁVAŽNEJŠÍMI NEDOSTATKAMI SÚ:

- **prekračovanie odporúčanej dávky tukov u chlapcov**
- **nedostatočné zastúpenie mastných kyselín s dlhým reťazcom**
- **príjem vápnika výrazne zaostáva za odporúčaným množstvom**
- **nedostatočný príjem zinku a medi**
- **znížený príjem vitamínov skupiny B**
- **vysoké zastúpenie jednoduchých cukrov v strave**

Optimálne rozloženie stravy v priebehu dňa by malo byť – raňajky 20, desiata 10, obed 35, olovrant 10 a večera 25 percent z celodenného príjmu energie a živín. Základnou stavebnou látkou sú bielkoviny, ktorých kvalitu určuje obsah jednotlivých aminokyselín. V strave detí by preto nemalo chýbať mlieko a mliečne výrobky.

Pre telesný rast sú dôležité aj rastlinné tuky akým je napríklad aj Rama, ktoré obsahujú esenciálne mastné kyseliny. Organizmus si nedokáže vytvoriť tieto pre život nevyhnutné látky, ktoré majú veľmi dôležitú úlohu pri správnom vytváraní a fungovaní bunkových membrán. Esenciálne mastné kyseliny vplývajú aj na vývoj nervového systému a duševné funkcie dieťaťa, keďže obklopujú nervové vlákna a starajú sa o prenos impulzov v nervovej sústave. Vzhľadom na to, že nervový systém sa vyvíja až do puberty, dieťa by malo mať trvalý a dostatočný prísun esenciálnych mastných kyselín v kombinácii s vitamínmi.

Ročne v Európskej únii pribúda približne 400 000 detí v školskom veku, z nich má až 85 000 nadváhu.. Vo všeobecnosti však stále platí, že prírastok na hmotnosti vzniká, ak príjem energie prevyšuje jej výdaj. „Táto jednoduchá rovnica je ale pre mnohých neprekonateľným problémom," hovorí MUDr. Eva Vitáriušová z DFNsP v Bratislave.

Na základe dostupných poznatkov len malé percento detí sa venuje organizovanej športovej činnosti. Čas, ktorý školáci trávia vonku, je nedostatočný a nestačí kompenzovať dôsledky psychickej záťaže počas vyučovania. Odborníci pritom odporúčajú, aby deti **aspoň dve hodiny denne** strávili na čerstvom vzduchu. Až po tomto čase sa stimuluje metabolizmus, ktorý zabezpečuje všetky pozitívne prínosy pravidelného pohybu.

Desatoro správneho obúvania

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

STAROSTLIVOSŤ ODBORNÍKOV

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

SPRÁVNA DĹŽKA

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

SPRÁVA ŠÍRKA

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

SKÚŠANIE OBUVI

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

PODPÄTOK

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

VÁHA A STRIH OBUVI

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

STIELKA OBUVI

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

OHYBNOSŤ OBUVI A TLMIACE VLASTNOSTI OBUVI

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

OPÄTOK

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

MATERIÁL ZVRŠKU

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

Bata

VIKI RÁKOVÁ (26 rokov) o popularite

Narodili ste sa v Rimavskej Sobote, aký vzťah máte k rodnému mestu?

Veľmi milý. Vyrastala som tam, mám tam celú rodinu a stále sa tam vraciam. Pár dní som tam strávila aj toto leto. Stretla som sa s niekoľkými spolužiačkami. Boli sme výborná partia. Strašne sme sa nasmiali. Pospomínali sme si na detské časy, školu. Bolo to veľmi fajn, lebo dnes sme už každá v inom meste.

Ako vychádzate s rodičmi?

Vynikajúco. Mamka je učiteľka v materskej škôlke a pritom spieva. Má svoju kapelu, s ktorou chodia na plesy, zábavy a som rada, že ju to stále veľmi baví. Splnila si svoj detský sen, lebo od malička chcela byť speváčka. Herecké sklony som asi zdedila po nej. Otec je zamestnancom cintorína, ale jeho životom je šport, teda futbal. Dodnes robí trénera a môj brat to zase zdedil po ňom. Hrá futbal v Bielorusku, kde momentálne žije aj so svojou rodinou. Mali sme skvelé detstvo. Veľa sme sa smiali, naša mamka má totiž úžasný humor, takže sme taká veselá rodina.

V mladom veku ste sa stali známa, ako vnímate popularitu?

Ja som sa s tým ani veľmi nezaoberám. Beriem to ako svoju prácu. Som herečka a to všetko k tomu patrí. Zo začiatku som si nevedela zvyknúť, že o mne píšu v novinách. Vadil mi hlavne bulvár, dosť som to prežívala a nevedela som, ako na to reagovať. Do Bratislavy som prišla ako úprimný človek, ktorý ľuďom veril, a preto ma veľa vecí sklamalo, dokonca ma to aj deptalo, hlavne keď veci prekrútia a vyznie to úplne inak, ako som to povedala, či myslela. Mrzí ma to hlavne kvôli rodičom. Veľmi to prežívajú, lebo vedia, že som citlivá. Keď sa o mne objaví nejaký článok s nepravdami, zavolajú mi plní znepokojenia.

Ale inak na ulici, či v obchode sa stretávam väčšinou s milou reakciou, keď ma ľudia spoznajú. A to je príjemné.

Ste zadaná?

Áno, mám priateľa. Je zo Štúrova a študuje posledný ročník na VŠVU. Je tiež umelec - výtvarník a tak si rozumieme.

Zdalo by sa, že vo váš život plynie veľmi príjemne, alebo sa mýlim?

Áno. Práca ma baví, ale naše povolanie má v sebe aj negatívne stránky. Sme totiž odkázaní na ponuku úlohy a keď nepríde, je problém na svete. Mňa to postihlo minulý rok. Po veľmi náročnom nakrúcaní Susedov som mala zrazu viac času. Priznám sa, že som mala z toho aj depresie. Čo s voľným časom? Nič ma nebavilo, dokonca sa to prejavilo aj v mojom vzťahu, s priateľom sme prežívali takú menšiu krízu. Takže aj taký je život hercov.

Teraz je už všetko v poriadku a možno sa môžete zase sťažovať, že nemáte čas na koníčky. Ozaj, čo vás baví?

Baví ma šport, hrám tenis, plávam, chodím do prírody.

Kedy si založíte rodinu?

Aj keď som vyslovene rodinný typ, odkladám to. Teraz, keď som žiadaná, musím to využiť, lebo keď príde dieťa, bude ono na prvom mieste.

Vy máte maďarskú národnosť, ale na rozdiel od mnohých, veľmi pekne hovoríte po slovensky.

To sa vám len zdá, stále mi robí veľký problém skloňovanie.

Kde sa cítite najlepšie?

Neviem, či som v minulom živote nebola Talianka, lebo Taliansko milujem. Tento rok som sa tam však nedostala, lebo sme si kúpili byt.

V akom znamení ste sa narodili?

Som ryba so všetkým, čo k tomuto znameniu patrí. Myslím, že som priateľská, citlivá, ale aj trošku utiahnutá.

Za rozhovor ďakuje LIS
Foto archív Viki Rákovej

Monopost F1 mieri do Banskej Bystrice

Prijmite pozvanie ING a Europa shopping centre

13. 9. 2008 od 10.00 do 18.00

ING RENAULT F1 Team

Europa SHOPPING CENTER BANSKÁ BYSTRICA

- **odfoťte sa so skutočným monopostom F1**
- **zabavte sa pri skvelom programe**
- **odneste si množstvo darčekov**

Nezmeškajte skvelú akciu s ING **13. 9. 2008** od 10.00 do 18.00 v Europa shopping centre **v Banskej Bystrici**.
Účasť voľná pre všetkých skutočných fanúšikov **F1**.

ING

BANKOVNÍCTVO · INVESTÍCIE · ŽIVOTNÉ POISTENIE · DÔCHODKY

WWW.ING.SK 0850 111 464

Ako môžete sami bojovať so stresom...

Nepodceňujte vplyv stresu na svoj – nielen sexuálny – život. V americkej štúdii s názvom Vyčerpané ženy jej autori uvádzajú päť stresových faktorov, ktoré ženy často prehliadajú a nepripustia si, že by mohli byť zdrojom problémov.

Zadržiavaná zlosť

Ženy sa naučili zlosť ukrývať, dusia ju v sebe a len málokedy ju obrátia proti tomu, kto ich naštval. Lenže časom sa nahromadená zlosť aj tak prederie von a otrávi vzťahy v rodine aj na pracovisku.

Potláčanie nevraživosti

Ženy, ktorým sa nepodarilo vyrovnať s autoritatívnym rodičom, nosia v sebe bremeno potláčanej nevraživosti, popierajú ju a kompenzujú napríklad sebaobetovaním, prehnanou poriadkumilovnosťou a perfekcionizmom.

Zanedbané potreby

Ak vás rodičia učili, že máte byť milá, starostlivá a myslieť najmä na druhých, pravdepodobne zanedbávate svoje potreby, od iných nič nežiadate, cítite sa opustená a zneužívaná. To všetko prehlbuje stres.

Pocit viny

Zamestnaná žena a matka často trpí pocitom viny a aby vyhovela svojej predstave ,,dobrej mamy“, odmieta pomoc rodiny, aj vlastného partnera. Nespoznávate sa náhodou?

Nedostatok sebavedomia

Často vedie k snahe o neuskutočniteľný výkon a uznanie, čo prehlbuje negatívny stres.

Ako si pomôcť sám

Môžete vyskúšať rôzne relaxačné techniky, meditáciu, jogu, beh. A niekedy len stačí zastaviť sa na pár minút počas hektického dňa, sadnúť si, vyložiť si nohy a privrieť oči. Alebo sa počas pozerania televízie ponaťahovať strečingovými cvikmi.

Zhlboka dýchajte

Odborníci tvrdia, že každá prestávka vyplnená hlbokým dýchaním znižuje stres. Pokúste sa sedieť bez pohybu, zavrite oči a hlasno sa nadýchnite a vydýchnite. Zopakujte to aspoň päť ráz za hodinu - predovšetkým v práci.

Premyslite si organizáciu času

Úprimne sa zamyslite nad tým, ako využívate svoj čas -- koľko vám trvajú jednotlivé činnosti počas dňa či týždňa. Získate prehľad o tom, čo robíte nezmyselne alebo zbytočne.

Stanovte si priority

Napíšte si zoznam, čo potrebujete vybaviť a koľko času na to budete potrebovať. Zbavíte sa tak stresu z prehnaných a neuskutočniteľných nárokov na seba.

Prestaňte sa správať ako slúžka

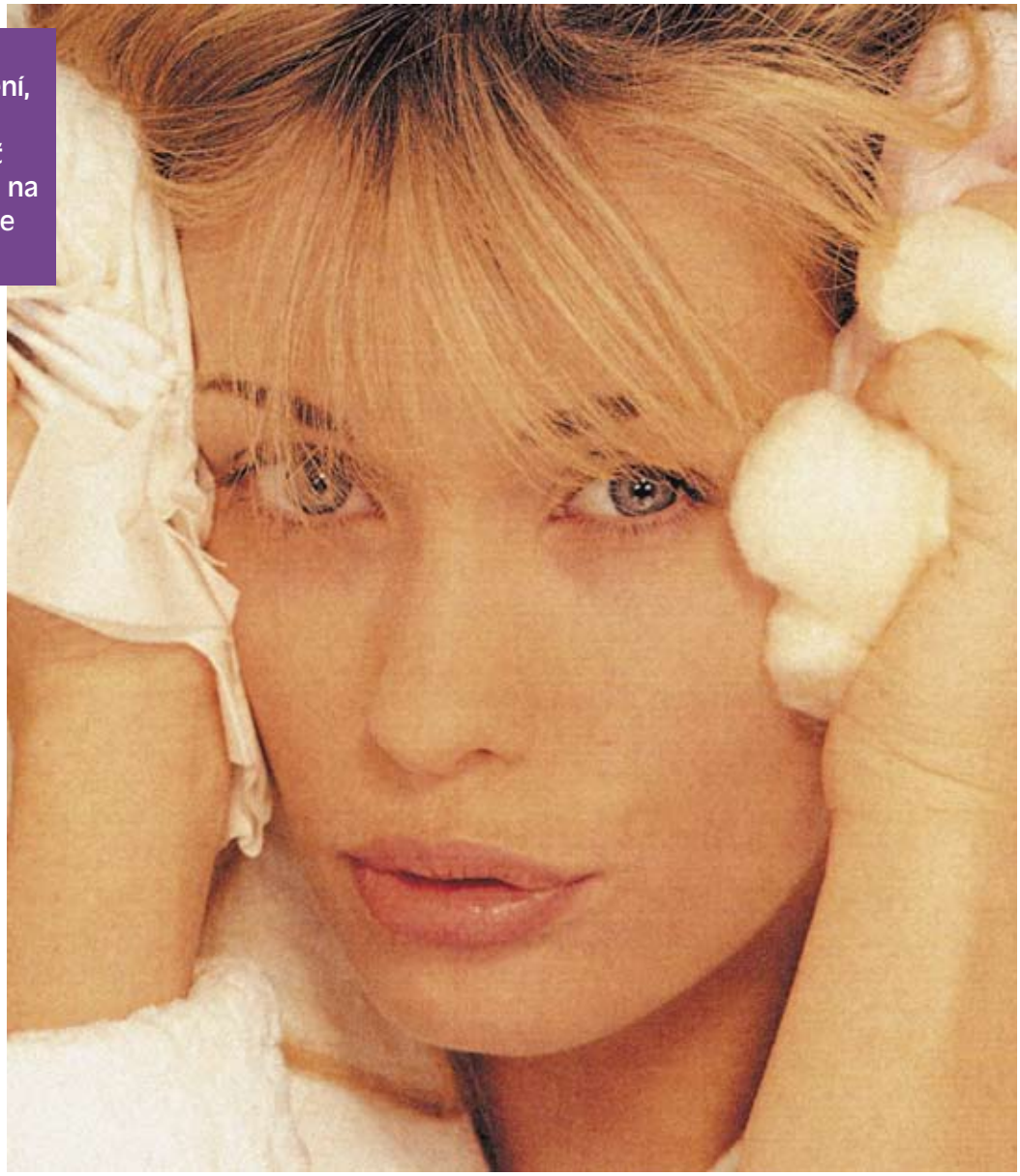
Nepreberajte na seba povinnosti a problémy druhých, určite si hranice. Nemusíte na každú prosbu povedať áno, aj keď je to prosba zdvorilá.

Smejte sa

Užívajte si život. Smiech a humor znižujú stres tým, že pri smiechu sa odplavujú stresové hormóny adrenalín a kortizol. Navyše sa do organizmu uvoľňuje hormón šťastia endorfín. Cítite sa tak uvoľnenejšie a šťastnejšie. Pokúste sa po príchode domov zbaviť napätia z práce – napríklad aspoň krátkou prechádzkou alebo kávou so susedou. Domácnosť počká.

Neľakajte sa ranného búšenia srdca ani hviezdičiek pred očami, ale...

Drobné protesty tela, ako búšenie srdca po prebudení, hviezdičky pred očami alebo náhla bodavá bolesť v bruchu, nie sú dôvodom na paniku, ale ich prehliadanie sa neodporúča.



Silné búšenie srdca po prebudení rozhodne neznamená, že máte smrť na jazyku. Môže to byť dôsledok stresu a s ním súvisiacej zvýšenej tvorby adrenalínu, ktorý zvyšuje krvný tlak a zrýchľuje tep aj počas spánku. Alebo to môže byť výsledok nezriadeného popíjania kávy v predchádzajúci deň, prípadne užívania niektorých prostriedkov proti prechladnutiu (s obsahom pseudoefedrínu). Ak sa však takýmto divokým spôsobom budíte bežne, nemôžete popadnúť dych, cítite malátnosť alebo vás drží v moci závrat, testy zamerané na srdce a funkciu štítnej žľazy sú namieste.

Rozmazané videnie, hviezdičky pred očami a závrat je prirodzeným dôsledkom poklesu krvného tlaku pri náhlom vzpriamení sa, ale môže to byť aj dôsledok narušeného pitného režimu a dehydratácie. Pokiaľ však takéto symptómy zažívate denne, treba prudký pokles krvného tlaku konzultovať s lekárom a zvážiť medikamentóznu liečbu.

Nečakané bodnutie v brušnej dutine netreba hneď spájať s tými najhoršími diagnózami, môže ísť o obyčajné nadúvanie alebo zápchu. Avšak v prípade, že sa bolesti opakujú a naberajú na intenzite, môže ísť aj o niečo vážnejšie, minimálne prejav neznášanlivosti na určité jedlo alebo poruchy trávenia, a to už je potrebné konzultovať s lekárom.

Nafúknuté brucho a nepríjemný pocit plnosti môže byť, paradoxne, dôsledkom diétnej stravy s obsahom zdravej vlákniny (pozostávajúcej napr. zo strukovín, kapusty, otrúb...), ktorá spôsobuje zvýšenú tvorbu plynov. Ale môže to byť aj výsledok komplikovaného vstrebávania umelých sladidiel, ktorým je lepšie sa vyhnúť.

Svrbenie kože bez viditeľnej príčiny môže vyvolávať nielen suchosť pokožky, ale aj zmena počasia. Pokiaľ sa však svrbenie spája s pocitom pálenia, treba sa poradiť s lekárom, pretože na príčine môžu byť poruchy pečene, obličiek alebo znížená činnosť štítnej žľazy.

Svalové škĺbnutia sú bežným prejavom uvoľňujúcich sa nervov pred spánkom. Príčinou sú signálové poruchy, ktoré vedú k malým explóziám energie a škĺbnutiam končatinami alebo hlavou. Niekedy sa k takýmto kŕčom pridáva aj nepríjemný pocit padania, ktorý doslova pretne spánok. Príliš časté a výrazné zášklby svalov treba konzultovať s neurológom, pretože môže ísť o poruchu – tzv. periodické pohyby končatín – ktorú treba upraviť liekmi.

Biele fľaky na nechtoch sú vlastne „nechtové modriny“, ktoré vznikajú ako dôsledok tlakovej traumy. Väčší počet bielych fliačikov signalizuje, že v organizme je nedostatok železa. V prípade, že zbelie celý necht, treba sa obrátiť na lekára, pretože na príčine môže byť funkčná porucha obličiek alebo pečene.

Škĺbanie očným viečkom (horným alebo dolným) spôsobuje kŕč v očnom svale, ktorý signalizuje únavu alebo stres. Na postihnuté miesto treba priložiť čistý prst a pritlačiť. Ak sa ku kŕču očného svalu pridá aj rozmazané videnie, treba sa poradiť s očným lekárom, pretože môže ísť o infekciu alebo poškodenie sietnice.

PESTRÝ KONIEC LETA

Štyri vzory látok a nekonečne veľa kombinácií. Hlavnú úlohu zohráva žltá farba. Pôsobí veľmi optimisticky a naozaj letne. Detské odevy veľmi ozvláštnia rôzne aplikácie, nášivky, ale aj výšivky.

Modely: archív redakcie

V štýle **country**

Modro biele kombinácie pôsobia už trochu chladnejšie. Čo sa dá robiť, jeseň sa blíži a bez vetrovky sa už pri rannom odchode do školy naše deti nezaobídu. Opäť veselé aplikácie a veľmi „šmrncovné“ šiltovky.

Modely: archív redakcie

Trošku **elegancie**

Všetko z mäkučkého materiálu, naozaj príjemné na nosenie, ale aj na udržiavanie. Ak si trúfate podobné modely ušiť, opäť vám odporúčame kúpiť tri rôzne látky, ktoré môžete navzájom kombinovať.

Zo starého nové

Je to také jednoduché, stačí len dobrý nápad a aj starý pulóver sa môže zmeniť na módny hit. Rukávy sme nadstavili a na ne našili háčkovanú, pestrofarebnú aplikáciu.

Druhý model dostal nové rukávy z dierovaného vzoru a tiež spĺňa kritériá súčasnej módy.

Modely: archív redakcie

Inteligentná, múdra, vzdelaná, ambiciózna a ešte k tomu pekná ako modelka. Na televíznej obrazovke suverénna, s vynikajúcimi vyjadrovacími schopnosťami, voči respondentom nekompromisná. Vždy dokonale pripravená. Trúfam si povedať, že medzi moderátorkami ojedinelý zjav. Keby som bola politik, priznám sa, nechcela by som oproti nej sedieť. V kaviarni pri šálke kávy je to však úplne inak. Milá, usmievavá, dokonca krehká blondínka, s ktorou sa môžete baviť o čomkoľvek.

Zlatica Puškárová

(30 rokov)

Čo pre vás znamená byť moderátorkou?
Dušou som skôr novinárka ako moderátorka. Vždy som chcela písať, fascinovali ma udalosti, politické súvislosti. Snívala som o tom dávno predtým ako som čo i len tušila, že byť moderátorkou je vlastne veľmi príjemné (smiech).

Ste populárna, dajú sa pred tým zatvoriť dvere?
Za každé uznanie som úprimne vďačná. O to viac, že sama sebe som najväčší kritik. Mám v sebe asi večný profesionálny nepokoj (smiech).Na druhej strane práve náročné výzvy ma posúvajú ďalej.

Ako vaša rodina berie fakt, že ste známa moderátorka?
Moji blízki si už zvykli.

Do vášho života vstúpila teda aj verejnosť. Do akej miery má podľa vás vniknúť do súkromia?
Súkromie je pre mňa intímna vec, ktorú nepotrebujem mediálne prežívať. Stále si totiž myslím,

Mojim bohatstvom je poznanie

že zaujať by sa malo skôr prácou, ako historkami „ z obývačky.“

Ako sa vás dotýkajú prípadné invektívy, možno niekedy aj hrozby?
Priatelia ma často varujú, aby som si konečne posilnila pud sebazáchovy (smiech). Politika vždy rozdeľuje a za tie roky som si vypočula aj viaceré hrozby. Ani raz som ich však nebrala vážne. Jednoducho novinárčina je pre mňa osudová záležitosť, ktorú nezabalím len preto, že občas stúpim niekomu na otlak.

Prináša vám táto práca aj výhody? Aké?
Viem sa z nej tešiť. To je výhoda, z ktorej sa najviac teším (smiech).

Obracajú sa na vás napríklad aj ľudia s prosbou o pomoc?
Často. Stretávam sa so silnými príbehmi a viem ako ťažko sa mnohým žije. Všeobecne však o Slovákoch platí, že sú síce nespokojní, ale pokojní. Žiaľ novinári môžu len informovať, nie rozhodovať..

Ste bohatá?
Keby som speňažila svoju bohatú fantáziu, určite by som zbohatla. Mojim bohatstvom je však poznanie. Je to oslobodzujúci pocit, pretože ma robí vnútorne slobodnou.

Čoho všetkého ste sa kvôli tejto práci museli zriecť?
Predstavy, že budem mať pokojný život.

Ste ochotná kariére obetovať aj rodinu?
Nevidím nič hriešne na tom keď žena nezostane na materskej, ale ide pracovať. Vôbec to neznamená, že svoje dieťa ľúbi menej. Jednoducho nič nie je čierno – biele a nie každá rodina si môže dovoliť žiť len z jedného príjmu. Preto spojenie obetovať rodinu kvôli kariére nie je podľa mňa voči mnohým ženám férové.

Čo by ste robili, keby ste vyhrali veľa peňazí?
Veľká výhra ma skôr desí ako teší. Určite by sa mi zmenil život. A nato práve teraz nie som pripravená.

Za čo najviac utrácate?
Som zamilovaná do zbytočností. Nakupujem rôzne tégliky a brošne, ktoré už vôbec nepotrebujem. A potom klasicky lamentujem, že s tým skončím. A toto si odhodlane hovorím už pár rokov.

Aké knihy čítate?
Najradšej Hlavu XXII. Je to taká mozaika každodenných absurdností. Mám rada aj Hermana Hesseho a tiež taliansku literatúru.

Vaša definícia úspechu?
Na začiatku každého úspechu je vždy a všade odvaha. Toto vymyslel Napoleon a vôbec sa nemýli.

Rada sa fotografujete a vidíte svoje fotky v tlači?
Nebudem sa tvárit, že by mi to bolo protivné. Samú seba však špeciálne nevyhľadávam. Navyše na fotografovanie už notoricky nemám čas.

Máte v práci veľa priateľov?
Dúfam, že viac ako nepriateľov.

Kto je pre vás autoritou?
Ján Pavol II.

Kto vám v živote najviac ublížil?
Nikto mi neublížil natoľko, aby som mu ja ublížila tým, že ho zverejním. Navyše neviem nenávidieť. Ale tiež nezabúdam.

Čo by ste si nikdy neobliekli?
Cisárove nové šaty (smiech).

Kto vám v živote najviac pomohol?
Určite rodičia. Vďaka nim viem byť silná.

Faux pas, na ktoré nikdy nezabudnete?
Keď som mala asi 13 rokov vystupovala som so speváckym súborom na akcii, ktorú moderovala Ada Straková. Mala som jej odovzdať kvety. Vtedy som prvýkrát pochopila, čo je stáť pred známou tvárou. Doslova som od úžasu „odpadla“ a nasledovala paralyzovaná otázka: „Vy ste pani Havranová?“ Je to úžasná žena, ktorá mi duchaplne odpovedala. „Nie, ja som Straková, ale nevadí, vták ako vták.“ Dodnes sa na tejto scénke dobre bavím. Dodnes si pani Strakovú vážim ako veľkú profesionálku.

Sú peniaze hlavným ohodnotením práce?
Mám šťastie, že mi za moje hobby ešte aj platia. Ľúbim novinárčinu, ktorá však určite nie je len o televíznom „pozlátku“. To sú aj vnútorné otázky, obavy, či som nestratila ilúzie príliš skoro, či má moja práca zmysel. Každá relácia vždy začína od nuly, nedá sa naučiť a ani zmeniť, pretože vždy ideme naživo. Často sa smejem, že ma Na telo vždy „vyzlečie“ až na telo a ukáže každú chybu, či zaváhanie. Ale práve toto je môj adrenalín, ktorý ma posúva ďalej.

Aké je vaše obľúbené jedlo?
Tatarský biftek a horalka okolo štvrtej nad ránom.

Doteraz najkrajšia dovolenka?
Mauricius.

Obľúbené slovo?
Odvaha.

Neobľúbené slovo?
Odvaha.

Najlepší spôsob oddychu?
Neviem, či mi to niekto uverí, ale žehlenie.

Vaše bláznivé želanie?
Poznať pravdivú históriu sveta. A potom ju asi hneď zabudnúť, pretože by sa mi s tým ťažko žilo.

Čo by ste robili, keby ste neboli moderátorkou?
Všeličo. Nikdy som nesedela so založenými rukami. Baví ma pracovať. V 14 rokoch som chodila na paradajkové brigády. Neskôr som dokonca chvíľku brigádovala vo firme na výrobu knedlí. Vtedy som si povedala, že takto si zarábať nikdy nebudem a vlastnú rebéliu som zaklincovala tým, že som si odmietla ísť pre peniaze, ktoré som si tam naozaj ťažko zarobila. Dnes vidím rôzne možnosti, takže asi by som išla podnikať.

Čo považujeme za najväčší vynález?
Kontaktné šošovky, lebo vidím aj keď nevidím.

Čo vás vie nahnevať a naopak potešiť?
Hnevá ma bezmocnosť a teší, keď sa ukáže, že nie všetko je beznádejné.

Aká je vaše životné krédo?
Odvaha, odvaha, odvaha. A najmä vtedy, keď chýba.

Za rozhovor ďakuje
Libuša Sabová
Foto archív Zlatici Puškárovej

Správna hostiteľka kávu nielen uvarí

Ak si kávu chcete skutočne vychutnať, použite malú šálku na espresso s obsahom 90 ml, pridajte 1 - 2 lyžičky instantnej kávy Jacobs Velvet a zalejte ju prevarenou vodou s teplotou 90°C. Tvar šálky s podšálkou, do ktorej servírujete kávu, nie je špecificky vymedzený. Čo je však nevyhnutné - šálky by mali byť vždy vopred nahriate. Ak vás pri servírovaní kávy požiadajú hostia o mlieko, snažte sa ho vždy podávať teplé a v keramickej kanvičke. Špeciálna lyžička na cukor by mala byť samozrejmosťou. Potom vám už ostáva pozvať priateľov a spoločne s nimi si vychutnať šálku lahodnej kávy Jacobs Velvet. A vy, ako správna hostiteľka, môžete svojim hosťom okrem kávového zákuska ponúknuť aj zopár zaujímavostí o káve. Slovo káva je odvodené od arabského výrazu qahwah, jedného zo slov pôvodne používaných pre víno. Zaujímavé je tiež, že kávové zrná boli najskôr len žuvané, až neskôr sa zistilo, že môžu byť pomleté a varené vo vode. Zo 60 druhov kávovníkov sú najvýznamnejšie kávovník Arabica a Robusta. Kávovníky sa dnes pestujú vo viac ako päťdesiatich krajinách sveta. Hlavné pestovateľské územia ležia v oblasti okolo rovníka medzi Obratníkom Raka a Kozorožca. Toto pásmo zahŕňa celú Strednú Ameriku a severnú časť Južnej Ameriky, prevažnú časť Afriky, Čínu, Indiu, Indonéziu, Austráliu a ostrovy v Indickom oceáne.

Stravovanie podľa „semaforu“

Ak sa chceme dostatočne zásobiť vitamínmi, môže nám pomôcť tzv. semaforový princíp. Ak denne zjeme červenú, zelenú a žltú zeleninu alebo ovocie, máme zabezpečené zásobovanie potrebnými vitamínmi. Denne by to malo byť asi 350 g zeleniny a 200 g ovocia. Z toho polovicu by sme mali konzumovať v surovom stave.

Lahodná chuť malín ukrytá v čokoláde

NIEKOĽKO ZAUJÍMAVOSTÍ O MALINÁCH

- Maliny majú viacero pozitívnych zdravotných účinkov, obsahujú kyselinu *ellagovú - silný antioxidant, ktorý má preukázané účinky v prevencii proti vzniku rakoviny.*
- *Šťava z malín pôsobí preventívne pri zdravotných ťažkostiach akými sú chudokrvnosť, hypoglykémia, vysoký krvný tlak, nevoľnosť pri cestovaní, žalúdočné vredy, bolestivá menštruácia, hnačka, hnisavá infekcia, či nedostatočný krvný obeh.*
- Konzumácia malín je tiež odporúčaná pri šerosleposti a očných chorobách vôbec. Už v starej čínskej medicíne sa maliny využívali na liečbu šeroslepoty.
- Maliny obsahujú vitamíny A, B, C, E, cukry, minerály a silice, najmä však veľké množstvo vápnika, horčíka a liečivé bioflavonoidy, ktoré si zachovávajú svoj účinok aj dlho po ich odtrhnutí a dokonca aj pri rôznych spôsoboch konzervovania.
- Vďaka obsahu biotínu maliny zlepšujú lesk a pružnosť vlasov, prispievajú ku kráse našej pleti a nechtov.

VIETE, ŽE...

- španielskeho kláštora v Mexiku sa zrodil „hriešny“ nápad tvarovať čokoládu do tabličiek.
- v dávnej minulosti sa čokoláda podávala len na kráľovských dvoroch, či v najlepších francúzskych salónikoch? Dnes je, našťastie, všetko inak a my si môžeme jej lahodnú chuť vychutnávať aj bez urodzeného pôvodu. Čo sa však v prípade čokolády nemení a platí už po stáročia, je fakt, že umožňuje ľuďom vďaka svojej výnimočnej chuti prežiť neopakovateľné gurmánske zážitky.

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

Slovákom prekáža zápach potu, ale dezodoranty používajú málo

Potí sa každý človek, je to prirodzený fyziologický jav, bez ktorého by telo nemohlo normálne fungovať. Dermatologička MUDr. Alexandra Novotná hovorí: *„Potenie zabezpečuje termoreguláciu a odvádza škodlivé látky z tela, čo je veľmi dôležité. Zároveň ale treba zdôrazniť, že potenie sa na termoregulácii a odvode škodlivín podieľa len z 20 %, preto nie je nevyhnutné sa obávať používania antiperspirantov. Tie navyše potenie úplne nezabraňujú, ale ho len znižujú a minimalizujú zápach.“*

K zvýšenému poteniu dochádza, ak sa pohybujeme v teplom prostredí, vykonávame namáhavú fyzickú činnosť, alebo prežívame negatívne emócie, napríklad stres alebo strach. V takom prípade ide o potenie emočné. **Potenie môžeme účinne minimalizovať.** Aj napriek tomu, že väčšina opýtaných uviedla, že im zápach potu prekáža, ľudia stále zabúdajú aj na **základné hygienické zásady**. V dnešnej dobe k nim okrem sprchy, výmeny spodnej bielizne a oblečenia patrí aj **každodenné používanie antiperspirantov alebo dezodorantov.**

Novinka Rex Almond Milk Color Gel

Tím expertov spoločnosti Henkel prichádza na trh s novinkou vo forme tekutého gélu Rex Almond Milk Color Gel s vylepšenou receptúrou na farebnú bielizeň. Gél sa pri kontakte s vodou dokonale rozpustí, prenikne hlboko do tkaniny a účinne odstráni fľaky bez stôp po pracom prostriedku. Schopnosť dobre vyprať textílie už pri 40 °C, chrániť pritom farby pred vyblednutím a samozrejme aj dlhotrvajúca, príjemná vôňa mandľového kvetu sú ideálnym riešením za vynikajúcu cenu, ktoré poteší každého.

Novinka **Rex Almond Milk Color Gel** obsahuje špeciálne zmäkčujúce zložky z mandľového mlieka, ktoré robia bielizeň mäkšiu a príjemnejšiu na nosenie.

Rex Almond Milk Color Gel je ideálnym pracím prostriedkom pri nízkych teplotách, pretože vďaka pracej sile dobre vyperie textílie a ochráni ich pred stratou farby a tvorbou neestetických fľakov po pracom prostriedku. Navyše dermatologické testy potvrdili, že tekutý gél **Rex Almond Milk Color Gel** nedráždi pokožku ani počas dlhšieho kontaktu pokožky s textíliou.

Miešané nápoje – Hit sezóny

RECEPTY – MIEŠANÝCH KOKTAILOV NA BÁZE SEKTU

Pre milovníkov exotických chutí a vôní je určený:

KIR ROYAL

Ingrediencie: 1 cl Creme de Cassis, 9 cl Hubert brut
Podávací pohár: fleta
Dekorácia: physalis
Príprava: Do pohára fleta nelejeme šumivé víno Hubert brut a likér Creme de Casssis a miešacou lyžicou premiešame, dekorujeme physalisom.

Absolútnym osviežením a množstvom perlivých bubliniek Vás prekvapí:

LEMONADE SPRITZER

Ingrediencie: 5 cl Sprite, 5 cl Hubert brut
Podávací pohár: fleta
Dekorácia: špirála z citrónovej kôry, cocktailová čerešňa
Príprava: Do pohára fleta nalejeme Sprite a šumivé víno Hubert brut, premiešame miešacou lyžicou a dekorujeme špirálou z citrónovej kôry a cocktailovou čerešňou.

Ernest Hemingway miloval Kubu a neodolateľnú chuť Caipirine, skúste sa aj Vy nechať očariť:

CAIPIRINHA de LUXE

Ingrediencie: 1/2 limeta, 2 lyžičky trstinový cukor, coblerový ľad (drť); doliať Hubert de Luxe
Pohár: old fashion
Dekorácia: limeta
Príprava: Do pohára old fashion dáme nakrajanú ½ limety, trstinový cukor a madlerom /julepom/ roztlačíme, zasypeme coblerovým ľadom a zalejeme šumivým vínom Hubert de Luxe na záver ako dekoráciu dávame rezy limety.

Pre tých, ktorý majú radi klasickú citrusovú chuť pomaranča s osviežujúcumi bublinkami je vhodný:

BUGSY FIZZ /MIMÓZA/

Ingrediencie: 3 cl Pomarančový džús, 7 cl Hubert brut
Podávací pohár: fleta
Dekorácia: pomaranč
Príprava: Do pohára fleta nalejeme sekt Hubert brut a pomarančový džús a miešacou lyžicou premiešame, dekorujeme pomarančom.

Ak Vás zláka z jemná citrónová vôňa a chuť v spojení s ružovým šumivým siahnite po:

FRENCH 75

Ingrediencie: 1 cl Gin, 2 cl Limetový sirup, 7 cl Hubert rosé
Podávací pohár: cocktailová miska
Dekorácia: špirála z citrónovej kôry a rez jahody
Príprava: Do pohára cocktailová miska nalejeme gin, limetový sirup a šumivé víno Hubert rosé, premiešame miešacou lyžicou, dekorujeme špirálou z citrónovej kôry a rezu jahody.

Čo nás po letnom slnení privedie do ambulancie kožného lekára

Radí MUDr. Alexandra Novotná, PhD. dermatologička

Jeseň je vhodný čas na zákroky

Počas leta vplyvom ultrafialového žiarenia vznikajú na koži rôzne pigmentácie, rozšírené cievky či výrastky.

Je potvrdené, že slniečko urýchľuje starnutie kože a spôsobuje tvorbu rôznych nezhubných nádorčekov. Známe je aj to, že v tých najhorších prípadoch spôsobuje rakovinu kože. Preto po letnom slnení navštevujeme dermatológov, aby nás po dovolenkách dali do poriadku. Kožní lekári často odporúčajú svojim pacientom, aby prišli na jeseň, pretože väčšina zákrokov vyžaduje niekoľkotýždňovú abstinenciu slniečka a dajú sa robiť len na neopálenej koži.

Koža je po lete zhrubnutá, vplyvom UV žiarenia zhrubne horná rohová vrstva, vo zvýšenej miete sa tvoria upchaté komedóny a hnisavé vyrážky. U žien a mužov s citlivou pleťou sa môžu po lete zvýrazniť pigmentové fľaky, pleť je nerovnomerne sfarbená a môže sa ošupovať.

Ako prvá pomnoc je vhodné hneď na jeseň podstúpiť mikrodermabráziu, kedy pomocou diamantovej brusky jemne zlupneme hornú vrstvu pokožky. Ak je to nevyhnutné, vykoná sa aj mechanické čistenie kože, po naparení a komedóny sa mechanicky uvolnia. Následne sa aplikuje podľa typu kože modré svetlo na dezinfenciu propionibacterium acne alebo červené svetlo na rejuvenizáciu pokožky.

Pokiaľ pociťujete nejaký z horeuvedených problémov, mali by ste absolvovať konzultáciu u dermatológa a ten vám odporučí najvhodnejšiu metódu.

Čo sa týka fľakov a nerovností najčastejšie je to fotorejuvenizácia, pri vráskach 3 D fotorejuvenizácia, ak ide o pokles a ochabnutie pokožky, je to radiofrekvencia Thermaclinik. Vynikajúci efekt sa dosahuje v kombinácii s mezoterapiou alebo mezoliftom.

Radí MUDr. Alexandra Novotná, PhD.

Aké typy ošetrení a zákrokov sa robia na jeseň

Odstraňovanie pigmentácií

Momentálne najúčinnejším spôsobom na odstránenie škvŕn na tvári, na dekolte, alebo iných častiach tela je použitie intenzívneho pulzného svetla najnovšej generácie. Je šetrnejšie voči pokožke, menej poškodzuje okolité tkanivá a nepáli kožu. Pri zákroku sa na pigmentáciu priloží kryštál, cez ktorý prechádza impulz – svetlo presne definovanej vlnovej dĺžky, ktoré ničí pigmentové bunky. Samotný zákrok trvá niekoľko minút, žena môže cítiť akoby štipnutie gumičkou. Pigmentácia po zákroku stmavne a po troch až štyroch týždňoch zmizne. Podľa hĺbky a intenzity pigmentácie je potrebné zákrok opakovať.

Odstraňovanie cievok

„Ďalším častým problémom, s ktorým prichádzajú klienti na našu kliniku“, pripomína MUDr. Novotná, ,,sú rozšírené cievky – tzv. teleangiektázie na tvári, lícach, nose, ale aj na hrudníku a tiež rozšírené cievky na nohách – tzv. venektázie. Môžu tvoriť kresbu, ale môžu tiež splývať do rovnomerného začervenania.“ Častým ochorením je aj rosacea. Spočiatku sa na tvári objavuje prchavé, neskôr trvalé začervenanie a rozšírené cievky. V neskorších štádiách ochorenia sa pridružia hnisavé vyrážky na lícach a nose a hrubnutie väziva kože. Dôsledkom je hlavne u mužov typické uzlovité zväčšenie nosa s výraznou tmavomodrou sieťou žiliek. V tomto prípade treba liečiť základné ochorenie, súčasťou liečby je však aj redukcia cievok. Toto ochorenie býva geneticky podmienené a zhoršujú ho vonkajšie vplyvy, ako prechod z mrazu do tepla, sauna, horúce jedlá a nápoje, nadmerné opaľovanie atď.

Červené bodky a oheň

Každý pozná drobné červené bodky na hrudníku alebo na chrbte – Angioma senile, ktoré vznikajú spravidla v tridsiatom až štyridsiatom roku života. Vyskytujú sa u oboch pohlaví, častejšie však u mužov. Ich veľkosť dosahuje niekoľko milimetrov, spravidla bývajú veľké ako špendlíková hlavička. Vyskytujú sa jednotlivo, častejšie sú však mnohopočetné. Slnečné žiarenie u predisponovaných ľudí výrazne prispieva k ich tvorbe. Vážnym problémom býva tzv. oheň – naevus flameus bledočervené až tmavofialové znamienko pokrývajúce častokrát aj veľké plochy tela alebo tváre.

Odstraňujú sa laserom alebo polychromatickým pulzným svetlom.

U menších povrchových afekcií býva zákrok jednorazový, pri hlbších poruchách je ho potrebné opakovať.

Odstraňovanie vrások

Mnohé ženy trpia hlavne po lete na pocit presušenej, povädnutej, akoby unavenej pleti, ktorá má šedavý nádych. Doterajšia starostlivosť v podobe krémov, masáží a použití rôznych soft laserov už nie je dostačujúca a majú potrebu intenzívnejšej starostlivosti.

Intenzívnejšiu alternatívu predstavuje mezoterapia, ktorá regeneruje a hydratuje pokožku.

Mezoterapia je liečebná metóda, pri ktorej sa pomocou jemnej ihly aplikuje do hornej vrstvy pokožky „koktail" obsahujúci kyselinu hyaluronovú a vitamíny – napr. retinol, tyamín, riboflavín, nikotínamid dexpantenol, pyridoxín, vitamín C, E, D a iné látky slúžiace na biorevitalizáciu pokožky. Tým, že je látka aplikovaná injekčne, je zabezpečený jej prestup do cieľových štruktúr kože.

Vhodnými klientmi sú osoby s jemnými vráskami a dehydratovanou, presušenou pokožkou.

Na ošetrenie sú vhodné líca, okolie očí, čelo, brada, okolie úst, krk, dekolt, ale aj ramená, stehná a brucho.

Po zákroku je koža začervenalá a sú na nej drobné známky po vpichoch, ktoré sa hoja maximálne do niekoľkých dní, preto ako vhodný deň na aplikáciu je považovaný koniec týždňa. Po zákroku odporúčame 12 hodín nenanášať make up, týždeň po zákroku vynechať pobyt na slnku alebo v soláriu a v saune.

Okrem klasických metód ako sú použitie botulotoxínu alebo mikroimplantátov či mezoterapie, je oblúbenou zimnou metodou fotorejuvenizácia, metóda ktorá v prvom rade nie je určená na vyhladzovanie vrások, skôr spôsobí vyrovnanie farebných nerovností a celkové prežiarenie pleti. Mnohé klientky udávajú po troch mesiacoch spevnenie pružnosti kože, čo je spôsobené prehriatím kolagénu v derme. Pri správnej kombinácii vo viacerých dimenziách kože napríklad kombináciou s Nd: Yag laserom, prípadne mikrodermabráziou a aplikáciou kyseliny hyaluronovej do hornej vrstvy kože, dokážeme dosiahnuť pekný efekt bez toho, aby si klientka musela ľahnúť pod sklapel.

Novinka v liečbe vrások a povädnutej kože je bipolárna rádiofrekvencia

Čo je to AMFLI technológia ?

TermaClinic prístroj využíva najnovšiu Automatic Multi-Frequency and Low Impedance / AMFLI / technológiu. Vysoká efektivita systému spočíva v schopnosti rýchlo dodávať vysokú energiu , ktorá zvyšuje teplotu v strednej a hlbšej vrstvy kože bez bolesti a bez nevyhnutnosti chladenia povrchu kože.

Bipolárny aplikátor chráni pred rozptýlením energie a udržiava ju koncentrovanú na ošetrovanú oblasť.

Zákrok je vhodný na použitie na tvári, krku, v dekolte, prípadne ramenách.

Systémový procesor automaticky zosníma informácie o odpore kože cez bipolárnu elektródu z povrchu kože a automaticky nastaví optimálnu hladinu rádiofrekvencie. Priebežná automatická kontrola umožňuje ošetrenie vysokou teplotou bez potreby chladenia. Vplyvom tepla dochádza k pôsobeniu na fibroblasty a podporuje novotvorbu kolagénu.

Porada pred zakrokom.

Pôsobenie na povrchové vrásky

Miestne zvýšenie teploty – hypertermia spôsobuje zápalovú reakciu, sťahovanie fibroblastov, spevnenie spojivového tkaniva a neokolagenézu. Zlepšenie kvality kože a redukcia vrások je výsledkom zvýšeného prekrvenia a staihnutia pôvodného kolagénu.

Laserová epilácia

Rast chĺpkov v netypických lokalitách – u žien nad hornou perou, na brade, okolo prsných bradaviek, okolo pupka, na vnútorných stranách stehien, u mužov napríklad na chrbte, spôsobuje mnohým starosti a komplexy. Genetika niekomu nadelila miniatúrne blond chĺpky, inému tmavé, hrubé chlpy. Vo väčšine prípadov sú chĺpky iba kozmetický problém, ktorý je možné riešiť.

,,V prvom rade treba vylúčiť vážne ochorenie a až potom sa môžeme zaoberať tým, že chĺpky odstránime," zdôrazňuje MUDr. Novotná. ,,Najefektívnejším riešením je laser. Tie najmodernejšie nepoškodzujú pokožku, lebo ju pred zákrokom chladia a svojím pôsobením sa dostávajú priamo ku korienku. Podmienkou laserovej epilácie je aspoň minimálna prítomnosť pigmentu v chĺpku, teda laser neodstráni biele, blonďavé alebo šedivé chĺpky."

Princíp, na ktorom laser funguje, sa označuje ako selektívna fototermolýza. Laser produkuje svetelné žiarenie jednej vlnovej dĺžky. Lasery používané za účelom epilácie produkujú svetlo citlivé na farbivo vlasového chĺpku – melanín. Laser svojím pôsobením reaguje s farbivom chlpu, zahreje ho na extrémne vysokú teplotu a spáli.

Tmavé chĺpky, svetlá koža

Farbivo melanín obsahuje aj koža. Čím je koža prirodzene tmavšia, alebo opálenejšia, tým viac laserový lúč zahrieva aj pokožku. Takže pri tmavej koži je nutné použiť nižšiu energiu laserového lúča, takú, pri ktorej nedôjde k poškodeniu kože. Táto nižšia energia je však menej efektívna pre definitívne odstránenie vlasovej cibuľky. Ideálny je tmavý hrubý chlp a svetlá koža. Čím je väčší rozdiel medzi farbou chlpu a farbou pokožky, tým je laserová epilácia účinnejšia.

Počet opakovaní na docielenie definitívneho odstránenia chlpov je individuálny a okrem rozdielu medzi farbou pokožky a farbou ochlpenia závisí od množstva zasiahnutých či poškodených chlpov v aktívnej – rastovej fáze chlpu. Len v tejto fáze je korienok citlivý na zásah laserovým žiarením. Laserový lúč prenikne ku korienku chlpu, zachytí sa na tmavom pigmente a tepelným účinkom ho spáli. Chlp sa po niekoľkých dňoch z korienka uvoľní a vypadne. Vlasové cibuľky, ktoré boli práve v kľudovej fáze sa postupne zregenerujú, stmavnú a začnú z nich znovu rásť chlpy. Preto treba zákrok opakovať najskôr po dvoch mesiacoch.

Chemický peeling

Chemický peeling je metóda, pri ktorej je na pokožku aplikovaná ovocná kyselina v 35, 50 až 70-percentnej koncentrácii. Takto sa ošetruje najmä tvár a dekolt, chrbát, stehná, predlaktie a chrbát ruky. Výsledkom je zlepšenie stavu akné a mastnej pokožky, zjemnenie jej povrchu, sploštenie jaziev a zmenšenie veľkosti pórov, lepšia hydratácia, zblednutie pigmentových škvŕn, vyhladenie jemných povrchových vrások a celkovo jasnejší vzhľad pokožky. ,,Zákrok je potrebné absolvovať 3 až 8-krát, podľa stavu kože," upozorňuje MUDr. Novotná. ,,Zákrok je možné kombinovať aj s mikrodermabráziou a ošetrením intenzívnym pulzným svetlom najnovšej generácie."

V tomto roku zavádzame novinku, ešte šetrnejší peeling pomocou lipohydroxykyselín, ktorý poteší hlavne pracujúce ženy, ktoré si nemôžu dovoliť akúkoľvek zmenu stavu pokožky, ale potrebujú podstúpiť zákrok či už na odstránenie rozšírených pórov alebo drobných jazvičiek.

Odstraňovanie jaziev, výrastkov, vrások

V laserovej medicíne sa používajú na zbrusovanie kože dva typy laserov – erbiový a CO 2. Erbiový laser sa používa od r. 1986. Cieľovou substanciou, kde sa zachytí laserový lúč je voda, ktorú obsahuje kožné tkanivo. Takto dochádza k obrusovaniu pokožky. Týmto spôsobom možno vyhladiť vrásky aj na celej tvári tzv. resurfacing. Jemnejšou formou je refreshing. Erbiovým laserom možno vyhladzovať aj jazvičky. Ďalšími indikáciami sú pigmentové škvrny, xantelazmy, rôzne typy výrastkov, keratóz a iné. Zákroky sa robia v neslnečnom období. Podľa hĺbky zákroku trvá hojenie pokožky cca 2-3 týždne..

Najnovším typom lasera je frakčný laser MiXto, pri ošetrení ktorým pacient nepociťuje bolesť a PN ka je len 3 dni. Efekt je úžasný a riziko zákroku nízke.

Diétne recepty z mikrovlnej rúry

Rybací šalát

Asi 50 g čerstvého lososa nakrájame na malé kúsky. Cibuľku nakrájame. Na misku nakvapkáme olivový olej. Lososa a krevety pokvapkáme citrónovou šťavou a v miske pečieme 3 minúty pri 600 Watt. Potom ryby vyberieme a odložíme na teplé miesto. Do výpeku dáme cibuľu, estragón a 1 lyžičku olivového oleja. Dusíme 1 ½ minúty pri 600 Watt. Potom zmiešame 1 lyžicu octu s trošku šafránu, soľou a korením. Zakryté dusíme ½ minúty pri 360 Watt. Na tanier rozložíme rôzne druhy šalátu, pridáme rybu, malé paradajky a polejeme pripraveným dresingom. Podávame s celozrnnou bagetou.

Filety z tresky a paprikový pór

3 malé zemiaky očistíme a uvaríme. Odložíme. Dva malé filety marinujeme v citrónovej šťave. Pór nakrájame na kolieska, papriku na prúžky a na lyžičke masla opekáme asi ½ minúty pri 600 Watt. Vyberieme a dochutíme bylinkovou soľou, smotanou a minerálnou vodou. Dusíme ešte tri minúty. Rybie filety osolíme, posypeme bielym korením a dusíme asi 3 ½ minúty pri 600 Watt. Na tanier uložíme zemiaky, zeleninu a rybu. Posypeme petržlenovou vňaťou a kôprom.

Gratinované šampiňóny

3 väčšie šampiňóny očistíme a vyberieme stopku. Pokvapkáme citrónovou šťavou. Stopky pokrájame na malé kúsky, ako aj cibuľu a na lyžičke masla zakryté dusíme asi 3 minúty pri 600 Watt. Potom pokrájame asi 4 čierne olivy, ktoré zmiešame so strúhankou, 1 lyžicou smotany a štipkou majoránky. Masou naplníme šampiňóny a zapekáme na olejom potretej miske asi 7 minút pri 600 Watt. Podávame s hlávkovým šalátom a rajčinami, ktoré pokvapkáme olejom, citrónovou šťavou, posypeme korením a soľou.

Plnená omeleta

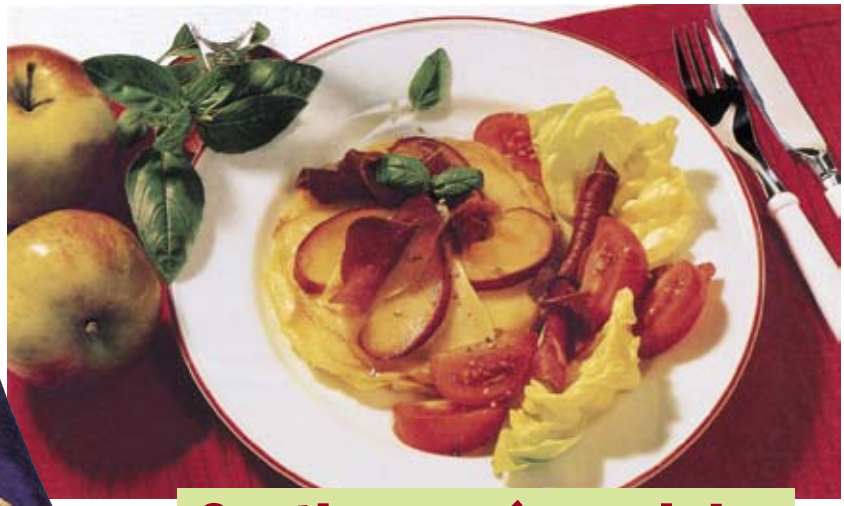
1 stredne veľký fenikel očistíme a pokrájame na menšie pásiky. Zeleninu vložíme do misky spolu s cibuľou, pokvapkáme citrónovou šťavou a bylinkovou soľou. Zakryté dusíme 6 minút pri 600 Watt. Dvakrát premiešame. Do hotovej zeleniny pridáme 1 lyžicu smotany a nadrobno pokrájanú feniklovú vňať. Zakryjeme fóliou. Medzitým zmiešame 2 žĺtka s lyžičkou smotany. Bielka ušľaháme natuho a zmiešame so žĺtkami. Vylejeme na maslom potretú misku. Pečieme 3 minúty pri 360 Watt. Omeletu potom opatrne otočíme a asi 2 minúty dopečieme. Na tanieri ozdobíme pripravenou zeleninou. Ozdobíme rajčinami a kôprom.

Zapečený baklažán

1 strede veľkú rajčinu, malý baklažán a zemiak nakrájame na tenké plátky. Baklažán posolíme a necháme vytiecť šťavu. Misku potrieme maslom a ukladáme striedavo plátok rajčiny, baklažánu a zemiaku. Posypeme bylinkovou soľou a troškou tymiánu. Prikryté zapekáme 10 minút pri 600 Watt. Medzitým zmiešame dve vajíčka s 5 lyžicami mlieka a lyžicou postrúhaného syra. Pre chuť nastrúhame muškátový oriešok. Zalejeme zeleninu a zapekáme 4 minúty pri 600 Watt. Ozdobíme lístkami bazalky. Podávame s reďkovkovým šalátom.

Cesnaková polievka so syrovými krutónkami

1 veľkú cibuľu a cesnak nakrájame na kolieska a päť minút prikryté dusíme s jednou lyžičkou masla na 600 Watt. Potom pridáme 200 ml vody, trošku bieleho vína a zeleninovú kocku. Dusíme ešte tri minúty, 1-2 krát pomiešame. Medzitým odkrojíme 3 veľmi tenké krajíčky celozrnného chleba. Polievku dochutíme korením a muškátovým orieškom. Chlieb posypeme postrúhaným syrom a pri 600 Watt ½ minúty zapečieme. Podávame s polievkou.



Gratinované zemiaky s jablkami a šunkou

3 malé očistené zemiaky a 1 malé jablko pokrájame na tenké plátky. 1 lyžičku masla asi pri teplote 360 Watt roztopíme v miske. Pridáme 1 lyžičku hladkej múky, soľ, lyžicu mlieka, korenie, muškátový oriešok, pomiešame a 4 minúty varíme pri 360 Watt. Medzitým dvakrát premiešame. Druhú misku potrieme maslom, poukladáme zemiaky, omáčku a jablká. Prikryjeme a zapekáme asi 10 minút pri 600 Watt. Potom preložíme na prehriaty tanier. Ozdobíme plátkami šunky, hlávkovým šalátom a nakrájanými rajčinami, ktoré okoreníme, posolíme a posypeme čerstvou bazalkou.

Vitamínový koktail

Na tanier poukladáme filety z ½ grapefruitu, na mesiačiky nakrájaný žltý melón. Marinádu pripravíme z 1 lyžičky horčice, citrónovej šťavy, soli a byliniek. Polejeme ovocie a ozdobíme na kolieska pokrájanou cibuľou a šalátom. Nakoniec pridáme malé kúsky tvrdého syra.

Hurá na huby!

Poďte s nami zbierať huby. Máme pre vás recepty, ktoré vyvolajú hotovú hubársku mániu.

Rýchly hubový koláč (pre 4 osoby)

200 g hladkej múky, štipka soli, štipka jedlej sódy, 1 vajce, 100 g masla, 2 lyžice vody

NA NÁPLŇ: 2 lyžice masla, 2 jarné cibuľky, 300 g zmesi húb, 200 g tvrdého syra, 250 ml hustej kyslej smotany, 2 vajcia, soľ, korenie, ½ lyžičky tymiánu.

Múku, soľ a sódu preosejte do misy, pridajte vajce, maslo, vodu a spracujte hladké cesto. Zabaľte ho do fólie a nechajte aspoň pol hodiny odpočinúť v chladničke.

Medzitým pripravte hubovú náplň. Na panvici rozohrejte maslo a opečte na ňom nakrájanú cibuľku.. Keď zmäkne, pridajte nakrájané huby a miešajte kým nebudú mäkké. Stačí asi 10 minút. Osoľte, okoreňte, pridajte tymián a stiahnite z ohňa. Vo väčšej miske zmiešajte postrúhaný syr s kyslou smotanou, vajcom a vychladnutými hubami.

Cesto rozvaľkajte na tenký plát, položte ho na plech a potrite hubovou zmesou. Pri 180 stupňoch pečte asi pol hodiny, aby náplň stuhla.

Hubový guľáš (pre 4 osoby)

900 g očistených lesných, 100 g masla, 150 g cibule, 2 lyžičky mletej sladkej papriky, 3 strúčiky cesnaku, štipka rasce, soľ, korenie, 2 lyžice hladkej múky, 1 lyžica rajčinového pretlaku, ½ litra hovädzieho vývaru, prípadne sladká smotana a majoránka na dochutenie.

Huby nakrájajte na menšie kúsky. V hrnci rozohrejte dve tretiny masla a opečte v ňom cibuľu, pridajte rascu, roztlačený cesnak a huby. Osoľte, okoreňte a za občasného miešania poduste. Trvá to asi 20 minút. Keď sa z húb čiastočne odparí šťava, zaprášte ich hladkou múkou. Trošku ju opečte a potom prisypte lyžičku sladkej papriky. Pomiešajte a prilejte zvyšok vývaru, krátko povarte a nalejte na guľáš. Vďaka tomu získa krásnu červenohnedú farbu. Povarte ešte 5 minút. Hotový guľáš môžete zjemniť smotanou, prípadne dochutiť majoránkou.

Pikantná hubová čalamáda (4-5 pohárov)

1,75 kg očistených lesných húb, soľ, 200 g kečupu, 250 g rajčinového pretlaku, 700 g paprík, 600 g cibule, 250 olivového oleja, 150 g cukru, soľ, trošku chilli korenia, 1 lyžička worcesterskej omáčky.

NA NÁLEV: 100 ml octu, 1 lyžica soli, 5 ks nového korenia, 4 bobkové listy, 3 hrebíčky, 5 ks čierneho korenia.

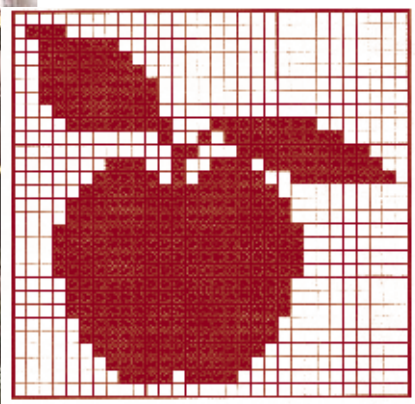
Do veľkého hrnca dajte vodu, priveďte ju do varu a vhoďte do nej nakrájané huby. Varte ich 5 minút, potom ich zlejte, prepláchnite, osoľte a presuňte do veľkej misy. V inej miske premiešajte kečup, pretlak, nahrubo pokrájané papriky a cibuľu, olej, cukor, soľ, chilli korenie a wosrcesterskú omáčku. Zmes pridajte k hubám.

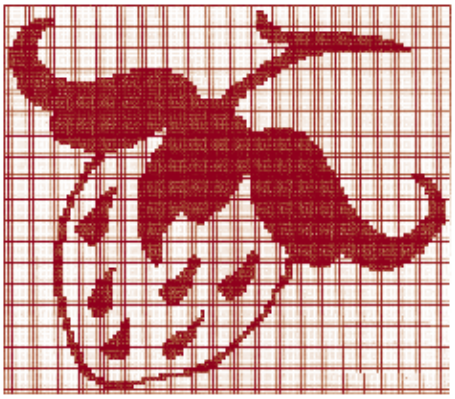
Predhrejte rúru na 150 stupňov. Suroviny na nálev dajte do hrnca, prilejte 100 ml vody a varte 5 minút. Roztok potom preceďte a vlejte do zmesi húb a zeleniny. Premiešajte, čalamádu naplňte do vypláchnutých pohárov a zavrite.

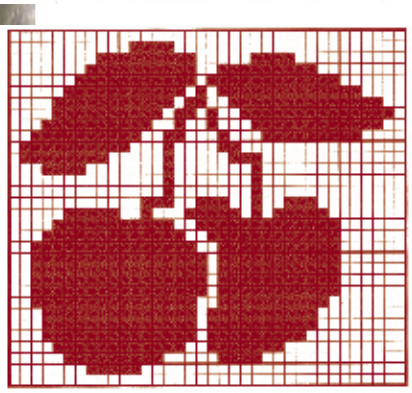
Poháre s hubami poukladajte na plech tak, aby sa nedotýkali. Zalejte ich horúcou vodou asi do výšky 3 cm a vložte do predhriatej rúry. Nechajte štvrť hodiny zavarovať. Potom stiahnite teplotu na 100 stupňov, plech s hubami nechajte v rúre ešte 20 minút. Potom ich pomocou chňapky postavte dnom hore na utierku a po vychladnutí poukladajte do špajze.

Cenovo nenáročné

Ak si chcete zútulniť a ozvláštniť kuchyňu, nepotrebujete mať plné vrecká peňazí. Ponúkame vám niekoľko zaujímavých a veľmi jednoduchých nápadov, pri ktorých potrebujete len niekoľko károvaných utierok na riady a šikovné ruky. Nákresy na jednotlivé motívy si podľa potreby môžete na kopírovacom stroji zmenšiť, alebo zväčšiť.



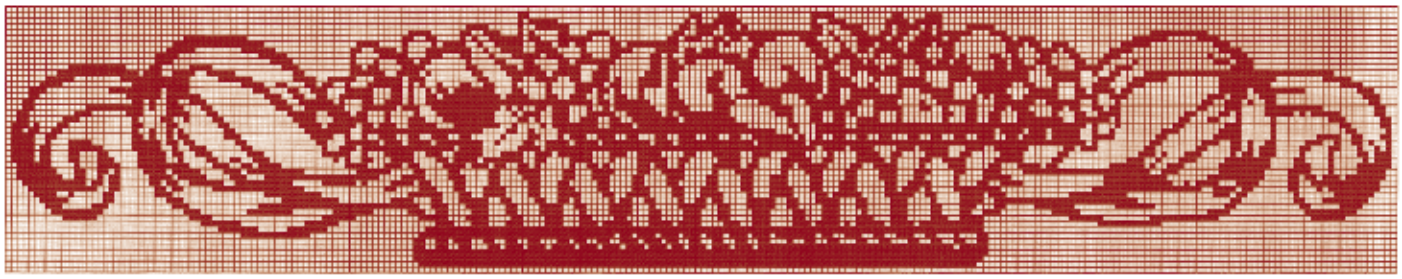




Modely Susanna

Náš tip

Na hotovú textíliu môžete vyšívať krížikmi, alebo stonkovým stehom. Pri oboch technikách si môžete nakresliť priamo na plátno vlastné nápady, ktoré vyšijete stonkami, plošné motívy krížikmi. Pekne vynikne aj kombinácia týchto techník Pri výbere podkladu uprednostnite textílie s pravidelnou štruktúrou nití.



a pritom elegantné

KUCHYŇA
MODERNÉ SRDCE DOMÁCNOSTI

Na Slovensku by sa malo v tomto roku odovzdať do užívania asi 19 000 bytov. To, čo v každom z nich určite bude, je kuchyňa. Dopyt Slovákov po kvalitných kuchynských linkách z roka na rok rastie.

Aj to bol dôvod, prečo sa Nábytok Galan rozhodol rozšíriť sortiment o nadštandardné kuchyne, ktoré kopírujú najmodernejšie európske trendy.

,,Spotrebitelia na Slovensku kladú čoraz väčší dôraz na kvalitu, čo nás naozaj teší, " konštatuje Ing. Peter Galan, riaditeľ Nábytok Galan. ,,Dopyt po kvalite je odrazom stúpajúcej životnej úrovne. Ľudia si dnes jednoducho môžu dovoliť viac ako pred pár rokmi."

Nábytok Galan ide v ústrety zákazníkom a aktuálne rozšíril ponuku o kuchyne renomovaného zahraničného výrobcu, ktorý určuje smerovanie nábytkárskej módy. Veneta Cucine je lídrom, jednotkou na talianskom trhu v objeme vyrobených a predaných kuchýň.

Funkčné srdce domácnosti

Kuchyňa naďalej ostáva srdcom každej domácnosti, najvyužívanejším a najnavštevovanejším priestorom, na ktorý sa kladú tie najvyššie nároky.

Kuchyňa by mala byť praktická, odolná, ale aj trendy. Musí spĺňať požadované estetické kvality, keďže sa čoraz častejšie stáva súčasťou otvoreného obytného priestoru.

Kuchyňa je to, na čom ani slovenskí zákazníci nešetria, pretože vedia, že dlhodobá investícia sa oplatí. Väčšina z nás si kuchyne kupuje na pätnásť až dvadsať rokov, hoci nájdu sa aj takí, ktorí ich pokojne vymenia aj každé dva roky.

Cena kuchyne sa neodvíja len od jej aktuálneho dizajnu, ale najmä od vnútorného vybavenia, na ktorý sa kladie čoraz väčší dôraz. Závesné systémy, drôtené programy, výsuvné skrinky, to všetko sa podriaďuje ergonómii. Kuchyňa, rozčlenená na zónu odkladaciu a pracovnú, vyhradenú na prípravu jedla, je dokonale využitá tak, aby umožňovala čo najjednoduchšiu manipuláciu. Systém ukladania riadu a umiestnenia spotrebičov je čím ďalej dômyselnejší. Nič vám nesmie prekážať, do ničoho nesmiete narážať a všetko musíte mať v správnej výške a na dosah.

Súčasný trend modernej kuchyne je charakteristický rovnými líniami. Minimalistická kuchyňa má čistý vzhľad, z hladkých plôch nič nevytŕča ani neprečnieva. Kuchynské pomôcky, náradie, biela technika sa skladujú v uzatvorených skrinkách, ktoré sa musia ľahko otvárať. V modernej kuchyni má veľký význam kvalitné kovanie a, samozrejme, osvetlenie. ,,Funkcionalistický trend prevláda aj v zabudovaných spotrebičoch a osvetlení," dodáva Ing. Peter Galan. ,,Nitriansky nábytkársky veľtrh naznačil, že obľube sa tešia aj riešenia, ktoré integrujú kuchyňu s obývačkou do jedného celku. Chceme vyjsť našim zákazníkom v ústrety a s našimi dodávateľmi pripravujeme apartmánové prezentačné kóje, kde sa s nimi budú môcť oboznámiť."

Variabilné obývačky

,,Ak sa prejdete po našom obchodnom dome, neunikne vám, že v nábytkárskom dizajne v súčasnosti dominujú čierno-biele a farebné vysokoleskié ušľachtilé materiály. V móde je aj kombinácia chrómu a skla," vysvetľuje Ing. Peter Galan. Spotrebiteľ preferuje nielen v kuchyni, ale aj v obývačke jednoduché tvary, minimalizmus a veľkorysejšie riešenie priestoru. Tradičné nábytkové steny a sedacie súpravy už nie sú in.

V obývačkách sa používajú tie isté materiály ako v kuchyniach, rovnaké praktické úložné systémy, plnovýsuvy, kombinácia dyhy s farebným sklom, vysoké lesky. Moderné obývačky si môžete variabilne vyskladať z ľubovoľných častí, v ľubovoľnej farebnosti ladiacej so sedačkou.

DEKORÁCIE s pridanou hodnotou

Šípky a hlohyne. Plody jesene môžu byť príjemným spestrením nášho jedálneho lístka. Sú mimoriadne bohaté na vitamín C. Okrem výborného čaju, či zavárániny, môžu byť veľmi originálnou a pôsobivou dekoráciou.

Kvety a ovocie

Krásnu jesennú kyticu môžete vytvoriť z ruží, chryzantém a šípiek.Orišky a malé jabĺčka dotvoria jesennú atmopsféru.

Z celého srdca

Aj takýto jesenný pozdrav môžete vlastnoručne zhotoviť. Srdcovú formu si vyrobte z drôtu a pomocou tenkého drôtu spájajte jednotlivé plody podľa tvaru srdcovej formy.

Ako strapec hrozna

Menovky na stôl môžu mať aj takúto netradičnú podobu.

Kôš ako ovocný šperk

Jednoducho si na kraj lesa zoberte kôš a naplňte ho zrelými vetvičkami s plodmi šípiek, či hlohu. Na záhradnom stole zostanú dlho svieže.

Pochúťka z hlohyne

Potrebujete asi kilogram plodov hlohyne, pol litra vody, 150 g medu, citrónovú, alebo pomarančovú šťavu, čerstvo nastrúhaný zázvor. Odstráňte kôstky. Polovicu plodov zmiešajte s vodou a asi 20 minút zľahka povarte. Vodu zlejte do druhého hrnca a povarte v nej druhú polovicu plodov. Hlohyne pasírujte, podľa chuti pridajte med, citrónovú, či pomarančovú šťavu a dochuťte zázvorom. Hmotu nalejte do sklenených pohárov. V chladničke vydrží asi dva týždne.

OTESTUJTE SA S NAMI

AKÝCH MÁTE RODIČOV?

Toto sme tu ešte nemali! Test pre vaše deti. Určite im polichotí, ak pred ne položíte časopis a ceruzku, aby zakrúžkovali správne odpovede. Deti sa dozvedia, či majú prísnych rodičov a keď si potom vy prezriete ich odpovede, budete vedieť, čo si o vás myslia vlastné deti!

1. Ako sa oblieka tvoj otec?
a) ako figurína z výkladu obchodného domu
b) ako anglický lord
c) ako mladý zvodca žien

2. Akú hudbu najradšej počúvajú tvoji rodičia?
a) husle, violončelo, dychové hudobné nástroje
b) diskotéku z čias ich mladosti, najčastejšie švédsku skupinu ABBA
c) milujú techno viac než ty

3. Zišlo ti už dakedy na um požičať si nejaký kus odevu zo šatníka tvojej matky alebo tvojho otca?
a) áno, keď som potrebovala dobový kostým na maškarný bál
b) len keď bolo treba obliecť sa na mimoriadne slávnostnú príležitosť
c) nie, ale potešilo by ťa, keby si rodičia prestali požičiavať veci z tvojho šatníka

4. Keď si na prechádzke s matkou a s otcom....
a) najradšej ideš tri metre za nimi
b) to sa nestáva, prechádzate sa na celkom iných miestach
c) ľudia, čo vás vidia, si povedia, že ste traja priatelia

5. Vedia tvoji rodičia, kde prežívaš väčšinu svojho voľného času?
a) vždy a keď meškáš čo i len päť minút, prepadne ich panika
b) nie a okrem toho ani ty vždy nevieš, kde sú oni
c) nie vždy, ale dá sa povedať, že to dôverujú

6. Prišla si domov s piercingom, s prebodnutým nosom, či s prebodnutou perou. Ako zareagujú?
a) ihneď ťa prinútia, aby svoju novú okrasu dala dole
b) netvária sa príliš šťastne, chcú sa s tebou pozhovárať
c) môžeš si byť istá, že už nasledujúci deň sa tvoja mama dovalí domov s podobnou okrasou

7. Rozprávajú sa s tvojim priateľom, prípadne priateľkou?
a) nie, neznášajú sa navzájom
b) áno, o škole
c) áno, dokonca sa bavia o poslednej časti Pána prsteňov

8. Na vysvedčení ti svieti trojka z matematiky....
a) rodičia sa s tebou nebudú baviť aspoň desať rokov
b) znížia ti vreckové
c) všetko sa skončí dobre a to ti pomôže zlepšiť si známku

9. Zveruješ sa so svojimi ľúbostnými zážitkami matke alebo otcovi?
a) v žiadnom prípade, zbláznili by sa
b) ide o to, o čom konkrétne hovoríme
c) áno, vždy sú tvojimi „domácimi psychiatrami“

10. Aký je ich najobľúbenejší program na televíznej obrazovke?
a) Bingo a Milionár
b) prírodopisné filmy
c) dobrý film z dévedéčka alebo na kazete

HODNOTENIE:

Prevaha odpovedí „a“:
Sú tvoji rodičia prísni? Dalo by sa povedať, že áno. Nielenže sú prísni, ale nedokážu sa správať uvoľnenejšie. Ak sa chceš s nimi normálne pozhovárať, vysvetli im, že časy sa zase raz zmenili a pripomeň im, že odkedy boli mladí oni, tie časy sa zmenili viackrát. Je na tebe, aby si rodičov prinútila myslieť modernejšie a a by sa začali modernejšie aj správať.

Prevaha odpovedí „b“:
Hoci sa nedá tvrdiť, že by si mala staromódnych rodičov, až príliš radi spomínajú na to, aký bol svet za čias ich mladosti. Skús spolu s nimi spísať zoznam vecí, ktoré ti pripadajú moderné a tých, na ktoré by oni mali radšej zabudnúť. Nuž a nezabudni ich pochváliť za každý posun v myslení dopredu.

Prevaha odpovedí „c“:
Máš šťastie! Dá sa povedať, že tvoji rodičia sú menej prísni na teba ako ty na nich! Mať však rodičov, ktorí sú modernejší než väčšina tvojich priateľov, to tiež nie je vždy ľahké. Skús si na chvíľu predstaviť, že oni teba pokladajú za prísnu! Naskočili ti na chrbát zimomriavky, však?!

Horoskop na september

Baran 21. 3. – 20. 4.

Ak ste sa rozhodli pre vyjasnenie partnerských vzťahov, budete potrebovať rozhodnosť a jasnú myseľ. Vaše víťazstvo je na dosah – ak neustúpite, partner príjme vaše požiadavky bez výhrad. Ak máte pocit, že ste na pokraji svojich síl, pokojne si pospite. Práca nemá nohy, neutečie.

Býk 21. 4. – 21. 5.

Radšej sa nespoliehajte na náhodu a vopred sa poistite. Svojou ľahkovážnosťou sa totiž ľahko môžete dostať do nepríjemných problémov. Priateľovi sa môžete zdôveriť, ak bude môcť, tak vám pomôže.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

Čakajte list alebo telefonát, ktorý ovplyvní váš najbližší život. Nemusíte sa ničoho obávať, ak si aj naďalej zachováte zdravý rozum a potrebný nadhľad. V partnerskom živote sa môže vyskytnúť prudká výmena názorov.

Rak 22. 6. – 22. 7.

V zamestnaní môžete počítať s prejavmi priazne od nadriadeného. Nedajte sa však zaslepiť sladkými rečami a planými sľubmi. Za ponukou sa skrýva množstvo práce, ktorú musíte sami zvládnuť. Preto sa nebojte požadovať za námahu dostatočnú finančnú odmenu.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Množstvo zbytočných maličkostí, ktorými sa v rodine zaoberáte, vám zastiera veľké problémy. Snažte sa situáciu analyzovať postupne, jednotlivé nedorozumenia neposudzujte predpojato. Ak prekonáte umelé bariéry, máte šance na úspech a získate dôveru istého človeka.

Panna 24. 8. – 23. 9.

Pravdepodobnosť výhry v tomto období je vysoká. Nespoliehajte sa len na svoje schopnosti, verte aj v silu šťasteny. V rodinnom živote prežijete dni plné pohody a porozumenia. Vyhýbajte sa všetkým náhodným známostiam, mohli by vás priviesť do neriešiteľných problémov.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Nemyslite si, že na pochopenie konania svojho blízkeho potrebujete len viac informácií. Sú isté veci, ktoré ak prvý raz inštinktívne nepochopíte, nedajú sa slovami vysvetliť. V zamestnaní pretrvávajú drobné boje o postavenie. Zasiahnite do nich, len ak pôjde aj o vašu stoličku.

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Dlho odkladané stretnutie by ste konečne mali uskutočniť. Budete milo prekvapení neočakávaným záujmom. Vo finančných záležitostiach sa neprenáhlite. Zvážte požiadavky vášho partnera a nesnažte sa nájsť nejaké bočné úmysly. Mali by ste mu viac dôverovať.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Niekto sa bude snažiť za vás rozhodnúť vo veci, ktorá sa týka vašej rodiny. Preto by ste sa mali poradiť s partnerom, ako sa toho vyvarovať. V práci sa vám pravdepodobne podarí úspešne uzavrieť problém, ktorého riešením sa dlhší čas zaoberáte.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Nedajte sa odradiť prvým neúspechom. Keď pomýšľate na zmenu zamestnania alebo sa chystáte požiadať nadriadených o zlepšenie vášho ohodnotenia, neváhajte ani minútu. Mohli by ste prepásť to najvýhodnejšie obdobie.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Vo vašom živote sa začína nové, nevyspytateľné obdobie. Mali by ste si pripraviť všetky tromfy, budete ich potrebovať. Nezabudnite, že nervozitou a krikom si nikoho nezískate. Ako sa zapíšete v mysliach nových známych, tak vás budú ešte dlho posudzovať.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

Striedanie názorov podľa toho, s kým sa rozprávate, vás môže zosmiešniť v očiach osoby, na ktorej vám záleží. V zamestnaní by ste si mali vypracovať presný zoznam záležitostí, ktoré musíte vybaviť v prvom rade. Inak sa môžete dostať do slepej uličky.

AKO ZNOVA NAŠTARTOVAŤ METABOLIZMUS

Vďaka opakovaným pokusom o schudnutie a experimentovaním s diétami dochádza k zmenám metabolizmu. Telo sa naučí šetrnosti a spaľuje menej a pomalšie. Tento problém sa týka ľudí, ktorí za svoj život viackrát schudli a znova nabrali veľa kilogramov a „zúspornili" si tak metabolizmus. Je potom veľmi ťažké tento stav zmeniť. Radikálne znižovanie príjmu potravy nepomôže. Je dôležité sa zamerať na skladbu jedla, prijímať dostatok bielkovín a predovšetkým zvýšiť pohyb. Vďaka tomu sa bude zvyšovať podiel svalovej hmoty, čo je cesta k zvýšeniu bazálneho metabolizmu. Zvýšiť metabolizmus pomáhajú aj niektoré lieky, napríklad liek na chudnutie s účinnou látkou sibutramin, ho zvyšuje zhruba o 500 kJ za deň.

Ako môžeme spomalený metabolizmus správne naštartovať a prinútiť ho, aby správne fungoval?

- Začnite jesť pravidelne 5 – 6krát denne a skúste na nejakú dobu zámerne zvýšiť množstvo jedla.
- Vyberajte si hlavne jedlá s tzv. nízkou denzitou, to znamená jedlo s väčším objemom a menšou kalorickou hodnotou na 100g potraviny.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom živočíšnych tukov a nevhodných sacharidov s vysokým glykemickým indexom (viac o glykemickom indexe na www.reduktip.sk).
- Doprajte si väčšie porcie ako ste zvyknutý; je možné, že v tejto fáze aj trochu priberiete.
- Po niekoľkých týždňoch zvýšeného energetického príjmu znova znížte príjem na približne 4000 – 5000 kJ denne.
- Vyberte si pohybovú aktivitu, pri ktorej sa vám zvýši tepová frekvencia aspoň po dobu 30 minút. Môže to byť aj rýchla chôdza.

Chudnutie by malo byť pozitívnou zmenou životného štýlu, nie mučenie a strádanie. Či už ľudí trápi vyššia hmotnosť a s tým spojené zdravotné problémy alebo neforemná postava, majú osud vo vlastných rukách. Existuje len veľmi málo dôvodov, prečo nechudnúť. Snáď len ten, keď si už človek nevie poradiť. Je potrebné skúsiť to ešte raz, a rozumne. Nepodarí sa nám to ani za noc ani za mesiac. Musíme sa snažiť a hlavne chcieť. Práve rozhodnutie začať a vôľa vytrvať sú na ceste k štíhlejšej postave najdôležitejšie. V dnešnej dobe nato nemusí byť nikto sám. Existuje účinná pomoc a podpora vo forme klinicky overených liekov, ktoré pomáhajú zvládať hlavne prvú nutnú podmienku zníženia príjmu energie, menej jesť a pritom nemať hlad. K podpore chudnutia sú vyvinuté špeciálne lieky napr. s účinnou látkou sibutramin (ktorý zvyšuje pocit sýtosti a bráni poklesu metabolizmu, ku ktorému dochádza počas chudnutia).

Poradňa zdravého chudnutia Reduktip vám zadarmo pomôže „ušiť" program priamo na telo. Typy, rady a doporučenia ako postupovať nájdete aj na webovej stránke tejto poradne www.reduktip.sk.

Čajové osvieženie s novým zeleným čajom MISTRAL s príchuťou limetky a eukalyptu

Teplé dni si ešte užijeme a náš organizmus zvyšuje výdaj tekutín: Je preto dôležité pravidelne ich dopĺňať. Vo všeobecnosti platí, že dospelý človek by mal prijať denne dva až tri litre tekutín. Aj keď rozhorúčené telo prahne po chladených bublinkových nápojoch, podľa odborníkov je výborným nápojom na uhasenie smädu vlažný čaj. Spoločnosť Baliarne obchodu, a.s. Poprad preto uvádza na trh sviežu novinku, nový čaj MISTRAL GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS, ktorý je určený na celoročnú konzumáciu a je veľmi vhodným a osviežujúcim nápojom. Vďaka výnimočnej receptúre, ktorá v sebe spája priaznivé účinky zeleného čaju, limetky a eukalyptu, je nový MISTRAL GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS osviežujúci, má povzbudivé a antioxidačné účinky, zvyšuje koncentráciu, osviežuje myseľ, podporuje imunitný systém a účinne potláča pocit smädu.

Zázračná sila zeleného čaju

Základnou zložkou nového čaju **MISTRAL GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS** je zelený čaj, ktorý je po stáročia známy ako viacúčelový osviežujúci nápoj s mnohými pozitívnymi účinkami na ľudský organizmus. Obsahuje mnoho dôležitých minerálov, má antioxidačné účinky, čím pôsobí priaznivo na imunitný systém. Zelený čaj zvyšuje koncentráciu a osviežuje myseľ. Podľa medicínskych výskumov stačí len pár šálok zeleného čaju denne k tomu, aby preventívne chránil pred vysokým cholesterolom v krvi. Zelený čaj navyše upravuje krvný tlak, metabolizmus, podporuje spaľovanie tukov, zabraňuje kôrnateniu tepien, má protirakovinové účinky, podporuje činnosť centrálnej nervovej sústavy, spomaľuje degeneráciu buniek či bráni vzniku zubného kameňa.

Blahodárna vôňa eukalyptu

Ďalšou zložkou novinky **MISTRAL GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS** je eukalyptus pripomínajúci vôňu citrónov, ktorý dodáva novému čaju sviežosť a uvoľnenie zmyslov. Eukalyptus pôsobí blahodárne na dýchacie cesty, má antiseptické, protivírusové, povzbudivé a chladivé účinky. Eukalyptus je typickou autrálskou drevinou, ktorá bola objavená pred vyše 200 rokmi. V minulosti sa využíval na liečenie zápalov a poranení, dnes sa pre jeho blahodárne účinky využíva okrem potravinárstva vo veľkej miere aj v medicíne, kozmetike či aromaterapii.

Osviežujúca chuť limetky

Poslednou zložkou nového zeleného čaju **MISTRAL GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS** je svieža limetka, ktorá potláča pocit smädu, posilňuje imunitný systém, prečisťuje organizmus, osviežuje a dodáva organizmu energiu.

Magická inšpirácia MISTRAL

Nový čaj MISTRAL **GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS** je možné konzumovať horúci, vlažný aj vo vychladenej podobe formou ľadového čaju. Keď chcete prekvapiť hostí alebo urobiť radosť sami sebe, skúste si pripraviť atraktívne miešané nápoje, ktorých základ tvorí práve tento nový zelený čaj. Čaj **MISTRAL GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS** je v predajniach k dispozícii v sviežom zelenom balení, ktoré obsahuje 25 samostatne balených sáčkových čajov.

MISTRAL GREEN TEA & LIME, EUCALYPTUS rozšíril radu kvalitných slovenských čajov značky MISTRAL z dielne Baliarní obchodu, a.s. Poprad. Rada MISTRAL obsahuje 14 rôznych druhov zelených, čiernych, bylinkových a ovocných čajov, ktoré sú jednotlivo prakticky balené do špeciálnej fólie, ktorá zabezpečuje uchovanie kvalitatívnych vlastností čaju. Na konzumáciu v letnom období sú vhodné okrem Zeleného čaju s limetkou a eukalyptom aj Zelený čaj broskyňa; ovocné čaje Čerešňa, vanilka, smotana; Lesná zmes; Záhradná zmes; Zmes ovocia; bylinkový čaj Mäta prieporná alebo zaujímavá kombinácia čaju Rooibos a vanilky.

Umelá krása
a jej cena

Je to už tridsať rokov, čo sme opustili našu alma mater a to predsa stojí za stretnutie. Ako asi budú vyzerať? Čo si oblečú? Koľko budú mať detí? Sú úspešní v zamestnaní? A vôbec, čo robia? Toľko a ešte viac otázok sa mi vybavilo hneď po prečítaní pozvánky na stretnutie so spolužiakmi. S väčšinou z nich som sa nevidela celých 30 rokov.

Čas plynul rýchle a je tu deň D. Ani sa nechce veriť, akí sme zostali všetci rovnakí. Pravda, niektorým spolužiakom sa zaguľatilo bruško, na niektorých spolužiačkach bolo vidieť, že starostlivosť o rodinu zanechala vrásky. Niekomu sa životné ciele splnili ihneď, niektorí mali prácu, po ktorej túžili, iní úspešne podnikajú. Večer krásne plynul. Tí štíhli dokazovali prednosti tenisu a zdravého životného štýlu, plnoštíhlejší to so záujmom počúvali. A spolužiačky? Ako ináč, po rodine, móde, životných problémoch skončili pri svojom výzore. Termíny ako plastika, liposukcia, liftingy určili definitívny obsah stretnutia po 30 rokoch a nebyť spolužiaka vlastniaceho kliniku plastickej chirurgie, asi by sme diskutovať vôbec neprestali. Zo stretnutia sme si odniesli nielen krásny pocit priateľstva, ale aj niečo navyše! A o to by som sa chcela s vami podeliť:

Liposukcia

Zákrok, pri ktorom sa robí zníženie podkožnej tukovej vrstvy odsávaním určitého množstva tuku z miest, kde sa nadmerne ukladá. Je to najmä brucho, boky, stehná, kolená, podbradok. Výsledkom je modelácia tela do žiadaných proporcií.

Lifting

Zákrok, ktorým fyzicky omladnete o viac ako 10 rokov. Vyhladzujú sa vrásky, ktoré sú prirodzeným prejavom starnutia kože. Povolenú kožu liftingová operácia koriguje, pričom obnoví aj vzhľad pleti. Celý výkon trvá 2 hodiny a pooperačný pokoj sa odporúča po dobu jedného týždňa. Výsledný efekt vydrží veľa rokov. Facelifting rieši najmä problematiku starnutia tváre a krku. Cena takej operácie sa pohybuje okolo 30 000 Sk.

Plastické operácie

Zákrok, kedy sa operačným postupom napravujú niektoré prirodzené deformácie, napríklad nosa, pŕs, paží, atď. Operácia čela je zákrokom, pri ktorom sa vypne povolená koža v danej lokalite a vyhladia sa vrásky s výrazným obmedzením ich ďalšieho prehlbovania.

Modelácia tela

Zákrok, ktorý je najčastejšie spojený s veľkosťou a tvarom ženských pŕs, ale aj úpravou tvaru nosa, alebo ide len o mierne zdvihnutie viečok, ktoré pod váhou veku spadli. To sú dnes veľmi požadované úkony napriek tomu, že názory na takéto vylepšenie sa líšia. Sú ženy, ktoré nezavrhujú možnosť vylepšiť svoj vzhľad pomocou plastickej chirurgie, ale na druhej strane sa vyskytujú aj názory, ktoré sú zásadne proti akýmkoľvek umelým zásahom do vzhľadu a krásy ľudského tela.

Jedno je však isté. Pred každou operáciou je nevyhnutné poradiť sa s plastickým chirurgom. Nesmie sa zabudnúť ani na motiváciu, prípadne psychické dôvody, ktoré pacientku vedú do ordinácie. Každý zákrok je individuálny a špecifický a tak sa k nemu musí aj pristupovať. Dôležitý je samozrejme aj zdravotný stav a psychická rovnováha pacientky, ktorá sa sama pre operáciu rozhodla.

Optimálna veková hranica je variabilná. Napr. veľkosť a tvar prsníkov sa odporúča operatívne riešiť až v dobe, keď už žena neplánuje tehotenstvo. Operácia totiž môže negatívne ovplyvniť funkciu žliaz pri kojení a tvorby dostatočného množstva materinského mlieka. Môže sa napríklad aj stať, že tehotenstvom a kojením dôjde k výrazným objemovým zmenám, ktoré môžu mať negatívny vplyv na dobrý operačný zákrok. Operácia sa robí v celkovej anestézii a trvá 40 – 60 minút.

Aj transplantácia vlasov je operácia, pri ktorej sa vlasové štepy prenášajú z oblasti tylu do požadovaných miest hlavy.

Laserové operácie sú tiež širokým nástrojom vylepšovania vzhľadu. Používajú sa najmä pri odstraňovaní znamienok, pieh či bradavíc. Výhodou laserových operácií je pooperačný stav, kedy sa rana nemusí liečiť, nevznikajú jazvy. Laser je vhodným prostriedkom aj na odstránenie pigmenotvých škvŕn.

Prsia pred operáciou.

Po zväčšení silikónovými implantátmi.

Nové trendy v liečbe vysokého krvného tlaku vo svete

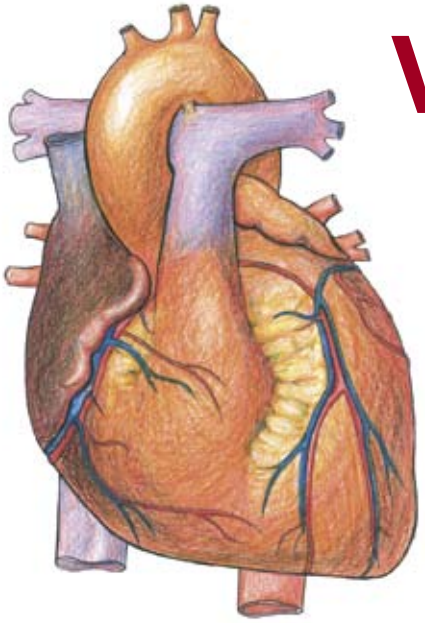
Pre efekt liečby sú kľúčové: spolupráca pacienta a jeho menšie zaťaženie nežiadúcimi účinkami

Približne 40% obyvateľov Slovenska nad 50 rokov trpí vysokým krvným tlakom, hypertenziou. Je to takmer o 10% viac ako je celosvetový priemer. Vysoký krvný tlak predstavuje výrazné zvýšenie kardiovaskulárneho rizika – kardiovaskulárnej smrti, srdcového infarktu, mozgovej porážky alebo zlyhania srdca. Hlavným cieľom liečby vysokého krvného tlaku je dlhodobo znížiť (a kontrolovať) krvný tlak pacienta čo najbližšie k normálnym hodnotám. Tým znížiť kardiovaskulárne riziká. Ak na zníženie krvného tlaku nestačí úprava životosprávy, je potrebná liečba liekmi, a to počas mnohých rokov až doživotne. Preto je snahou lekárov poskytnúť pacientovi taký spôsob liečby, ktorý zabezpečí terapeutický účinok dlhodobej a stálej kontroly krvného tlaku (počas celých 24 hodín), ale popri tom je pacientom dobre znášaný s minimálnymi nežiadúcimi účinkami.

Príčiny vzniku vysokého krvného tlaku

Príčiny vzniku krvného tlaku môžeme rozdeliť na ovplyvniteľné a neovplyvniteľné. Medzi neovplyvniteľné patrí vek. Krvný tlak má tendenciu sa zvyšovať s pribúdajúcimi rokmi. Druhým významným neovplyvniteľným faktorom je dedičnosť, ak mal jeden z rodičov vysoký tlak, riziko je o 20% vyššie, ak mali vysoký tlak obaja rodičia, riziko sa zvyšuje na 33%.

Ovplyvniteľnými faktormi sú predovšetkým nadváha, vysoký príjem alkoholu, fajčenie a stres. Približne polovica dospelých v rozvinutých krajinách má nadváhu, pričom ľudia s nadváhou, najmä ak sa tuk ukladá okolo pása, majú dvojnásobné riziko vzniku vysokého krvného tlaku. Príjem alkoholu, fajčenie a stres spôsobujú zrýchlenie srdečnej činnosti a zúženie ciev, čo taktiež vedie k zvýšeniu krvného tlaku. Dodržiavaním zdravého životného štýlu môže teda každý človek významne znížiť riziko vzniku vysokého krvného tlaku.



Normálne hodnoty krvného tlaku – kedy je potrebné nasadiť liečbu

Vysoký krvný tlak je tzv. „tichým zabijakom“ – nebolí, a preto mnoho pacientov o svojom ochorení a o zvýšenom kardiovaskulárnom riziku ani nevie. Práve preto je dôležitá prevencia a pravidelná kontrola krvného tlaku. „*Za ideálnu hodnotu krvného tlaku považujeme hodnotu 120/80. Pokiaľ hodnota krvného tlaku dlhodobo presahuje hodnotu 140/90 mmHg, je potrebné nasadiť liečbu*,“ hovorí doc. MUDr, Gabriel Kamenský, hlavný odborník MZ SR pre kardiológiu. „*Najlepšou liečbou je však prevencia, a preto vzdelávanie a informovanie verejnosti, zvýšenie citlivosti ľudí na zdravie vlastného srdca považujeme za mimoriadne dôležité a venujeme mu mnoho úsilia, času a energie.*“

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc. prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti

Čo je cieľom liečby vysokého krvného tlaku

Keďže vysoký krvný tlak sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom, jeho liečba je dlhodobá až celoživotná. Hlavným cieľom liečby je zabezpečiť zníženie krvného tlaku čo najbližšie k normálnym hodnotám, a to bez výkyvov počas dňa i noci. Spolupráca pacienta s lekárom je preto mimoriadne dôležitá – v dodržiavaní zásad zdravého životného štýlu a v pravidelnom užívaní liekov. Nežiadúce účinky, ktoré sprevádzajú túto liečbu, sú najčastejšie výskyt kašľa a angioedémov. Netolerovanie liečby a výskyt nežiadúcich účinkov môže viesť k horšej spolupráci pacienta a následne aj menej efektívnej kontrole krvného tlaku.

Prof. MUDr. Ján Murín, CSc. prezident Slovenskej kardiologickej spoločnosti odporúča liečbu telmisartanom, ktorý poskytuje pacientovi vyváženú kontrolu krvného tlaku po celých 24 hodín bez výkyvov – čo je pre pacienta veľmi významný faktor, pretože k infarktu či mozgovej porážke ako dôsledku vysokého krvného tlaku môže najčastejšie dôjsť nad ránom, keď už účinok dávky z predchádzajúceho dňa doznieva.

MUDr, Gabriel Kamenský, hlavný odborník MZ SR pre kardiológiu

Euro v COOP Jednota

O zložitom prechode na novú menu v systéme COOP Jednota sme sa porozprávali s Ing. Gabrielom Csollárom, predsedom predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Od konca augusta platí pre obchodníkov povinnosť duálne zobrazovať ceny. Ako to taký veľký systém , ako je COOP Jednota zvládol?

Skupina COOP Jednota, ktorá združuje 32 regionálnych spotrebných družstiev Jednota, sa príprave na euro venuje už od začiatku roku 2007. Žiaľ musíme konštatovať, že meškala legislatíva, čo čiastočne spomaľovalo celý proces prípravy. Duálne zobrazovanie je veľmi dôležitý nástroj pre zákazníka. Pol roka pred zavedením novej meny by mal vedieť pracovať s eurom, osvojiť si predovšetkým zmenu hodnôt a vo svojej mysli vytvoriť prevodové mechanizmy.

Aj pri duálnom zobrazovaní sa vyskytli problémy s výkladom jednotlivých ustanovení zákona. Mnohé problémy metodického charakteru sme doťahovali so SOI, ktorá nám veľmi pomohla. Proces duálneho zobrazovania sme zvládli na všetkých 2400 predajniach a predpokladám, že nedostatky by sa nemali vyskytovať.

Možno ešte ťažšie ako zákazníci to majú pracovníci obchodu, ktorým sa euro musí rýchlejšie vžiť, lebo s ním budú denno –denne pracovať. Ako ste ich pripravovali?

Je to skutočne pravda, že zamestnanci, hlavne pokladníčky to budú mať ťažšie. Za najzložitejšie obdobie považujeme čas duálneho obehu koruny aj eura, čo bude od 1. do 16. januára 2009. Vtedy budú pracovníci v obchode vystavení veľkému stresu. Práve z toho dôvodu sme nič nenechali na náhodu. Príprave zamestnancov a ich vzdelávaniu sa venujeme v podstate od polovičky minulého roka. V tomto roku vzdelávame už intenzívne a niektoré témy preškoľujeme opakovane, aby si ich zamestnanci lepšie osvojili. Chceme preškoliť všetkých zamestnancov, od predavačiek až po manažérov. Do projektu intenzívneho vzdelávania investujeme asi 17 miliónov korún.

Čo urobíte preto, aby sa zákazníci lepšie adaptovali na novú menu?

Práve zákazník je významná cieľová skupina našej informačnej kampane, ktorú sme od minulého mesiaca začali na všetkých predajniach skupiny COOP Jednota. V rámci tejto kampane podávame pre zákazníkov podstatné informácie, ktoré im majú uľahčiť orientáciu v problematike. Vydali sme už niekoľko letákov s informáciami čo sa mení na predajni, čo sa dá vyčítať z cenovky, aké informácie nájde zákazník na pokladničnom bloku a podobne. Okrem toho pre zákazníkov pripravujeme aj euro kalkulačky a euro žetóny do nákupných vozíkov, aby sme pomohli rýchlejšiu adaptáciu na novú menu.

„My meníme menu, nie cenu.“ Myslíte si, že sa Vám podarí dodržať tento slogan?

Som o tom presvedčený. Patríme medzi signatárov etického kódexu. Pristúpenie k etickému kódexu je záväzok voči verejnosti, záväzok voči našim zákazníkom, že neodôvodnene a hlavne vo vzťahu k zavedeniu novej meny nebudeme zvyšovať spotrebiteľské ceny. Porušenie tohto prísľubu sa môže prejaviť v dôvere zákazníkov a my s ňou určite nechceme a nebudeme hazardovať. Rád by som zdôraznil, že cena sa tvorí v celom reťazci. Začína od producenta, cez spracovateľa, výrobcu, distribútora, štátu (DPH) a končí v obchode. Cena je výslednica nákladov a výnosov v celom reťazci. Cena sa tvorí na trhu, kontroluje ju konkurencia a spotrebiteľ sa rozhodne sám, či ju bude, alebo nebude akceptovať. Je to samoregulačný proces.

Ako budete dodržiavať cenovú stabilitu po zavedení eura?

Aj tu chcem zdôrazniť, že na cenovú stabilitu vplýva množstvo faktorov - objektívnych aj subjektívnych. Medzinárodná situácia, úroda či neúroda, hospodárska stabilita, rozvojové programy, úroková politika.... a takto by som mohol vymenovávať ďalšie a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú cenovú stabilitu. Poznatky z predchádzajúcich rokov pri raketovom raste niektorých cien sú dôkazom toho, že cenovú stabilitu je možné udržať len v stabilnom ekonomickom prostredí, ktoré dokáže zvládnuť aj niektoré mimoriadne turbulencie. Cenová stabilita nie je len v našich rukách. To, že sme pristúpili k etickému kódexu, svedčí o našej snahe, urobiť všetky kroky k jej dodržaniu.

A ešte myšlienka na záver:

Zavedenie novej meny je veľmi náročný proces, ktorý sa dá zabezpečiť len v stabilnom a pokojnom prostredí. Všetci sa musíme naučiť žiť s novými peniazmi, s novou menou euro. Buďme preto ku sebe ohľaduplní, aby sme to v celej republike úspešne zvládli.

Druhá šanca sa (ne) vypláca

S manželom sme spolu chodili dva roky. Stretávali sme sa najmä cez víkendy, pretože sme obaja žili v rôznych mestách. Nebolo to ľahké, ale zvykli sme si. Keď sme sa vzali, presťahovala som sa k Jankovi. Všetko bolo dobré. Teda, aspoň to tak vyzeralo... Po dvoch mesiacoch som otehotnela. Veľmi sme sa tešili, mala som 25 rokov, Janko 30 – najvyšší čas na založenie rodiny. Keďže som bola nezamestnaná, financovanie našej rozrastajúcej sa rodinky bolo na ňom. Nemali sme toho veľa, ale to najnutnejšie nám nechýbalo. Na víkendy sme chodili k jeho, alebo k mojim rodičom, občas do prírody, dokonca aj na chalupu k priateľom. Naše manželstvo stále iskrilo a aj keď sa doň vtieral stereotyp, boli sme spokojní. Narodila sa Janka a naše šťastie sa znásobilo. Janko ju kúpaval, ako hrdý otec s ňou chodieval na prechádzky. Prišiel prvý zúbok, prvý krôčik... A o desať mesiacov som opäť otehotnela. Najprv sme obaja zostali zmätení. Mať dieťa bolo fajn, ale hneď druhé? Dlho sme sa o tom zhovárali. Obávali sme sa, či ich uživíme. Predsa len, moja materská bola nízka a Janko musel ako obchodný zástupca tráviť čoraz viac času na cestách, aby sme zvládli splácanie pôžičky.

Občas sme sa pochytili, ale aj tak som nás pokladala za spokojnú rodinu. Malý Matúš sa narodil v siedmom mesiaci. Čas, ktorý prežil v inkubátore, bol ťažký. Mal nízku pôrodnú hmotnosť a hrozilo poškodenie srdca. Našťastie, všetko sa upravilo a my sme sa radovali zo syna. Starostlivosť o deti bola náročná, ale zvykla som si, že život nie je prechádzkou ružovou záhradou. Ja som sa celé dni motala okolo nich a Janko bol na cestách. Vídavali sme sa po večeroch, keď sa unavený vracal domov. Ubíjalo ho, že je málo s nami, že nevidí, ako mu rastú deti. Rozmýšľali sme, že zmení zamestnanie, ale nič reálne sme nenašli. Matúško mal rok, keď som dostala ponuku opäť učiť. Zvažovali sme to, nakoniec sme sa rozhodli. Každá korunka navyše bola dobrá. Janka putovala do škôlky, malý k babke a my – do roboty. Domov sme sa vracali nervózni, ale museli sme žiť tak ako tisíce iných v našej situácií. To, že Janko občas prišiel potužený alkoholom, som pripisovala jeho únave. Musí si predsa občas vydýchnuť. Aj ja občas potrebujem zájsť na kávu s babami z práce, vravievala som si. Keď sa však jeho posedenia s kamarátmi stávali každodennou záležitosťou, stupňovalo sa aj moje napätie. Častejšie sme sa hádali. Aj milovanie už nebolo tým, čím predtým. Boli sme ako dva stroje. Unavené, opotrebované...

V jeden piatok prišiel Janko opitý. Pohľad na neho na bolel. Za toho chlapa som sa kedysi vydala? Rozprávať sa s ním vtedy nemalo zmysel... Aj keď bolo neskoro, zbalila som deti, naštartovala auto a vybrala sa k mojim rodičom. Unavená som si v zákrute nevšimla srnu, ktorá prebehla cez cestu. Skrútila som volant a počula som už len škripot brzd... Nie, nič hrozné sa nestalo. Len ten šok, ktorý som zažila vo mne rozpútal desivý plač. So sklonenou hlavou som plakala za volantom a zadúšala sa hnevom, bolesťou a strachom. Prebrali ma až rúčky mojich detí, ktoré ma zozadu hladkali po hlave. „Takto to ďalej nejde. Nemôžem utekať od svojho muža. A ani on sa nemôže takto správať! Buď túto krízu prekonáme, alebo sme skončili.“ Upokojila som deti, otočila auto a vybrala sa domov. K môjmu spiacemu opitému mužovi rozhodnutá začať s ním nový život.

Eva z Košíc

Nikdy nebudem mať dieťa

Vždy som túžila po deťoch. Tak ako asi väčšina žien. S manželom sme žili spolu už šesť rokov, no keďže deti stále neprichádzali, vrhla som sa na prácu. Výsledky prichádzali a výrazný úspech zatieňoval prázdne miesto v mojom srdci, ktoré dokáže naplniť iba dieťa.

V prvých rokoch manželstva nám bezdetnosť neprekážala. Zariadili sme si byt, chodievali na luxusné dovolenky a užívali si. Od osemnástich rokov som brala antikoncepciu. Ku gynekológovi som chodievala len občas, ak to bolo naozaj nutné. Každá žena pozná nepríjemný pocit z týchto vyšetrení.

Ale pred rokom a pol sa všetko zmenilo. Mladšej sestre sa narodil syn a ja som intenzívnejšie pocítila túžbu držať v náručí bábätko. Vlastné bábätko. S manželom sme sa rozhodli, že to skúsime. Zvážili sme všetky plusy a mínusy, ktoré prinesie fungovanie s jedným platom, pretože som na materskej dovolenke chcela ostať celé tri roky. Pol roka sme sa o dieťa snažili a nič. Začali vo mne rásť pochybnosti. Som v poriadku? Je to normálne, že ešte nič?! Nedalo mi to, a tak som sa vybrala na gynekológiu. Staručký doktorko si ma pokojne vypočul. Nebola som prvá ani posledná, ktorá za ním prišla s túžbou dopracovať sa k materstvu a prekonať všetky možné i nemožné prekážky. Nasledovalo množstvo nepríjemných a dlhých vyšetrení. Najhoršie bolo to nekonečné čakanie na výsledky. Bála som sa ich. Viem, nebola som úplne v poriadku. Občas ma prekvapila náhla bolesť v podbrušku. Ale ako prišla, tak aj odišla. Nepripisovala som jej dôležitosť. Teraz som si však vyčítala, že som to podcenila.

Nohy mi stŕpli od strachu, keď som sedela na stoličke ba hľadela do lekárových očí. Jeho výrok mi mal priniesť nádej, alebo... „Mladá pani, je mi ľúto, ale správa, ktorú vám poviem, vás nepoteší." Skamenela som a hrdlo som mala úplne stiahnuté. „Na ľavom vaječníku máte vrodenú anomáliu, ktorá znemožňuje, aby ste otehotneli." Obyčajné slová... Ale pre mňa sa stali ortieľom. „Pán doktor, ale musí predsa existovať nejaká možnosť operácie," vyjachtala som vtedy zmätene. „Už som to konzultoval s viacerými kolegami. No váš prípad je taký ojedinelý, že prekvapil ich a aj mňa a to už mám vyše 40 – ročnú prax. Možno v Amerike by s tým vedeli niečo urobiť, ale v našich podmienkach..." Vety, v ktorých mi vysvetľoval, čo všetko by som mala ešte podstúpiť, som už nevnímala.

Som neplodná... Opakovala som si neveriacky tie kruté slová celou cestou domov. Nikdy nebudem mať dieťa... Ja hlúpa, celé roky som brala tabletky, aby som neotehotnela a teraz.... Som neplodná.... Nemohla som a dodnes nemôžem veriť tým slovám. Plač strieda beznádej.... Pred mužom sa tvárim, že som v poriadku. Ale vždy, keď som sama, prežívam peklo, ktorému by on asi nerozumel.

Od určenia diagnózy uplynuli už dva mesiace. Ešte stále som nenašla odvahu povedať mu to. Ticho mu vyriecť bolestivú pravdu, že žije so ženou, ktorá vlastne ani nie je žena. Každé ráno sa zobúdzam s tým, že mu to poviem. Ale bojím sa, že ma opustí... Ani ja sama nedokážem zvládať to, čo mnou otriaslo a navždy pochovalo moje túžby. Bojím sa a som nešťastná... Čo je to za život?

Iveta z Ružomberka

Ako ošetriť citlivú pleť?

V ambulancii korektívnej dermatológie sa denne stretávame s ľuďmi, ktorých problémom je, že neznášajú žiadnu kozmetiku. Dôvodom je väčšinou citlivá pleť. Zvýšená citlivosť sa síce môže vyskytovať aj u ľudí s mastnou pleťou, najčastejšie je ale spojená so suchosťou pokožky.

Citlivá pleť býva jemná, tenká, s rozšírenými žilkami na lícach a nose, niekedy je začervenaná celá tvár, prípadne aj krk a dekolt. Pokožka je suchá, drsná, často sa na povrchu jemne ošupuje. Postupne sa na pleti objavujú trhlinky a takúto drsnú, popraskanú pleť skoro všetky kozmetické prípravky ešte viac podráždia. Šúpe sa stále viac, je napätá, svrbí. Neprospieva jej ani naparovanie, alkohol, reaguje aj na stres, diétne chyby, dráždi ju mráz aj teplo, nemá rada klimatizáciu.

Ak ste sa v predchádzajúcom popise spoznali a máte podozrenie, že vaša pleť je nadmerne citlivá, mali by ste navštíviť ambulanciu lekárskej kozmetiky a dať si vyšetriť a zhodnotiť stav pleti. Lekár vylúči aj prípadné kožné ochorenia alebo alergie a odporučí vhodné prípravky na pravidelnú starostlivosť o pleť. Na našom trhu je množstvo krémov a kozmetických prípravkov, ale len málo z nich je vhodných na precitlivenú pokožku. Veľkým pomocníkom pri riešení dilemy, čo dať na pleť, ktorá zle reaguje na bežnú kozmetiku, sú prípravky Calendula. Keďže ide o prípravky určené najmä pre spotrebiteľov s problematickou pleťou, sú minimálne parfumované a neobsahujú konzervačné a stabilizačné prísady. Pleť problematických pacientiek tieto výrobky vynikajúco toleruje. Prípravky sú vyvinuté v spolupráci s dermatológmi a sú klinicky a dermatologicky odskúšané.

V praxi sa nám pri liečbe prejavov zvýšenej citlivosti pleti najviac osvedčuje **Pleťové mlieko, Pleťová voda na suchú pleť, Výživný a Kolagénový krém a masky – Regeneračná a Hydromaska.**

Sortiment prípravkov Calendula je samozrejme omnoho rozsiahlejší. Používame ich aj na ošetrenie v kozmetickom salóne a zatiaľ sa stretávame len s prejavmi spokojnosti. Bonusom pri vysokej kvalite a hypoalergénnosti je aj priaznivá cena.

CALENDULA a.s., Nová Ľubovňa 238 A, 065 11 Nová Ľubovňa
Tel. +421 524368316, 4321372, fax +421 524324585,
e-mail: calendula@ke.telecom.sk, www.calendula.sk
Úsek kozmetiky, Továrenská 14, Bratislava, Tel/fax: +42152920332

Calendula

STAVEBNÉ SPORENIE A ZHODNOTENIE VKLADOV

Nová mena prináša nové možnosti

Stavební sporitelia na Slovensku tvoria približne tretinu občanov Slovenskej republiky. Stavebné sporenie je teda moderné aj v „euročasoch". O tom, prečo je tento produkt stále taký populárny a ako môžu v súčasnosti jeho prostredníctvom občania zhodnotiť svoje vklady, sme sa rozprávali s predsedom predstavenstva Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., Ing. Imrichom Bérešom.

K výhodám stavebného sporenia, teda aj ukladania finančných prostriedkov, patrí podpora stavebného sporenia zo strany štátu – ročná štátna prémia. Aké ďalšie výhody stavebné sporenie ponúka?

Stavebné sporenie okrem štátnej prémie a to vo výške 2 000 Sk tak v roku 2008 ako aj v roku 2009 ponúka klientom možnosť stability – to znamená prijímania finančných prostriedkov a ich viazanosti na istú dobu za fixné úrokové sadzby. Stavebné sporenie – to je aj možnosť poskytovania medziúverov a stavebných úverov s fixnými ročnými úrokovými sadzbami. Tento systém umožňuje klientovi ľahšie kalkulovať svoje mesačné a ročné splátky s tým, že pohyb úrokových sadzieb neovplyvní jeho úrokovú sadzbu, ako je to u väčšiny hypotekárnych úverov.

Novela zákona o stavebnom sporení dáva stavebným sporiteľom šancu investovať aj do tých oblastí, ktoré v minulosti nebolo možné financovať zo stavebného sporenia. V čom vidíte jej najväčší prínos?

Ostatná novela zákona o stavebnom sporení umožňuje klientom použiť finančné prostriedky už aj na zariaďovanie bytu vrátane bielej techniky, na investovanie do čistiarní odpadových vôd, tepelných čerpadiel, slnečných kolektorov, do výstavby plotov, garáží a podobne. Novela zákona teraz umožňuje využívať stavebné sporenie v oveľa širšom rozsahu, ako to bolo doteraz.

Keď už hovoríme o zmenách – jednou z tých najväčších zmien na Slovensku za ostatné obdobie je určite príchod novej

meny – eura. Môžeme v tejto súvislosti očakávať v blízkom období nejaké zmeny na trhu s nehnuteľnosťami?

Príchod novej meny – eura, vyvolal na Slovensku značný boom na trhu s nehnuteľnosťami a to nielen v oblasti výstavby, ale aj v oblasti cien a cenotvorby. Tento trh sa však bude postupne stabilizovať a nebude mať taký rastúci charakter ako dosiaľ. Mnohí Slováci investujú svoje voľné finančné zdroje, ako sa hovorí, na istotu a to hlavne do bývania. Treba však za tým vidieť určité obavy z devalvácie ich úspor.

Ako by sme mohli globálne popísať situáciu v Bratislave?

Momentálne v Bratislave dosiahol boom vo výstavbe vrchol. Čo sa týka rekonštrukcií bytového fondu, tak väčšina panelákových domov potrebuje nové zateplenie, nové fasády, opravy striech, výmeny okien, výmeny výťahov a to nielen z dôvodu tepelných úspor ale aj z dôvodu dodžiavania európskych noriem. V praxi to znamená, že stavebné sporiteľne môžu poskytovať týmto spoločenstvám finančné prostriedky aj na uvedené aktivity. Veľkým prínosom je, že od tohto roka už aj spoločenstvá vlastníkov bytov môžu čerpať štátnu prémiu. 2 000 Sk na každé 4 byty, čo je nesmierne dôležité najmä na údržbu a rekonštrukciu spoločných priestorov ako sú chodby, zábradlia, výťahy, strechy a podobne. Druhá téma sú ceny nehnuteľností v Bratislave. Práve tu sa nachádza veľké množstvo prázdnych bytov, ktoré boli kupované skôr zo špekulatívnych dôvodov. Aj keď ceny prenájmov klesajú, ceny nehnuteľností ako takých sa stabilizujú. Novostavby v najlepších lokalitách – Slavín, Palisády, Koliba, Kramáre alebo aj ako Rača, zostanú viacmenej stabilizované a nebudú už tak prudko stúpať. Staršie byty v menej lukratívnych častiach Bratislavy budú čiastočne strácať na hodnote.

Znamená to, že luxusné projekty nebudú mať väčší vplyv na vývoj cien na trhu s nehnuteľnosťami?

Ako som už spomínal, bude to závisieť najmä od lokality, v ktorej sa nehnuteľnosť nachádza, pričom lukratívna lokalita zabezpečí aj stabilitu ceny nehnuteľnosti.

Ovplyvní nová mena bankové produkty?

Bankové produkty až tak neovplyvní, avšak výrazne ovplyvní zisky bánk z medzibankových obchodov v cudzích menách, lebo odpadnú výmenné obchody z jednej meny na druhú, respektíve výrazne sa zredukujú.

Odporúčate občanom využiť aj stavebné sporenie na uloženie voľných finančných zdrojov pred konverziou?

V tejto súvislosti Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., pripravila pre svojich klientov naozaj atraktívnu ponuku, vďaka ktorej môžu pri prechode na euro **bezpečne uložiť** svoje peniaze a zároveň veľmi **výhodne zhodnotiť** svoje vklady. Stačí, ak v období **od 1. 8. 2008 do 30. 9. 2008** vložia na svoj účet stavebného sporenia finančné prostriedky **v ľubovoľnej výške**, pričom získajú bonus EURO za **28, 90 Sk**, čo je oproti výmennému kurzu 30,1260 veľkou výhodou. K svojim vkladom im tak PSS, a. s., pripíše na účet stavebného sporenia **k 31.12. 2008** mimoriadny **EURObonus**, ktorý predstavuje rozdiel medzi prepočtom vloženej sumy konverzným kurzom 30,1260 Sk/EUR a prepočtom tejto sumy a špeciálnou hodnotou 28,90.

Samozrejme predchádzajúce výhody stavebného sporenia, ako je atraktívne úročenie vkladov, štátna prémia a **ochrana vkladov** do výšky až 20 000 eur, zostávajú.

U nás s bonusom EURO za 28,90 Sk

www.pss.sk

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., pre vás pripravila atraktívnu ponuku. Vďaka nej môžete teraz, pri príprave prechodu na euro, **bezpečne uložiť** svoje peniaze a zároveň veľmi **výhodne zhodnotiť** svoje vklady. Stačí, ak v období **od 1. 8. 2008 do 30. 9. 2008** vložíte na svoj účet stavebného sporenia finančné prostriedky v ľubovoľnej výške. K svojim vkladom získate mimoriadny **EURObonus,** ktorý vám pripíšeme na účet stavebného sporenia k 31. 12. 2008.

Výhody pre vás:

- možnosť vkladať **na účet novej aj existujúcej zmluvy v ktorejkoľvek tarife,**
- jednorazový alebo viacnásobný vklad **bez obmedzenia** výšky,
- **pre každého člena rodiny** na jeho zmluvu o stavebnom sporení,
- aj **pre spoločenstvá vlastníkov bytov a nebytových priestorov, bytové družstvá a iných správcov bytových objektov.**

K tomu ďalšie výhody stavebného sporenia:

- **atraktívne úročenie** vkladov,
- **štátna prémia** pre dospelých aj deti **a od roka 2008** aj pre spoločenstvá vlastníkov bytov a nebytových priestorov,
- **ochrana vašich vkladov** až do výšky 20 000 eur,
- **bezstarostná** zámena vašich peňazí pri prechode na euro.

Neváhajte a už teraz využite našu mimoriadne výhodnú ponuku.

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

Podrobné informácie vám ochotne poskytnú obchodní zástupcovia Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., na celom území Slovenska. Informovať sa môžete aj v Centre telefonických služieb pre klientov PSS, a. s., na čísle 02/58 55 58 55.

Jednotka
v stavebnom sporení

K&R®
KON-RAD

Pringles

výnimočne chutné

ZEMIAKOVÉ LUPIENKY

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