deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

3

RODINA

marec / březen 2009 ročník XIX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

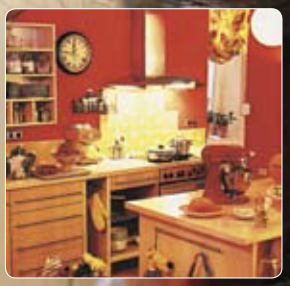
Hektický život Zuzany Fialovej

Zdravé recepty z rýb

Kým zakvitne sakura

Móda na slávnostné príležitosti

Ako si splnili svoj sen



ISSN 1336-0493

9 771336 049001 03

Nakúpte za 15 € (451,89 Sk) a hrajte o zájazdy a nákupné poukážky COOP Jednota!

Urobte nákup v COOP Jednote aspoň za 15 €, pošlite SMS* alebo na pokladničný blok napíšte svoje kontaktné údaje a vhoďte ho do pripravenej urny. Dostanete sa tak do žrebovania o 5 zájazdov do Thajska v termíne 18. 5. - 26. 5. 2009 a 200 nákupných poukážok v hodnote 40 € (1205,04 Sk). Súťažte a vyhrajte naozaj Veľkú noc!

Viac na www.coop.sk **Súťaž prebieha od 3. 4. 2009 do 30. 4. 2009.**

*V prípade, že sa chcete do súťaže zapojiť cez SMS, pošlite správu **na číslo 7000 v tvare COOP (medzera) dátum nákupu (dátum píšte spolu a bez interpunkčných znamienok). Príklad SMS: COOP 18042009.** Pokladničný blok si uschovajte, v prípade výhry slúži ako doklad o pravosti údajov. Službu technicky zabezpečuje: Mediatex, s. r. o., P.O.BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena spätnej SMS je 0,199 € / 6,- Sk s DPH. Konverzný kurz: 1 € = 30,1260 Sk.

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

COOP Jednota Slovensko
si chce aj v ťažkých časoch udržať zákazníkov

Rok 2008 bol v COOP Jednota Slovensko rekordný. Dosiahol najlepšie výsledky vo svojej histrórii. Dnes je však na Slovensku, tak ako na celom svete realitou recesia. Ako sa v tomto systéme prejavila, na to sme sa opýtali Ing. Gabriela Csollára, predsedu predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Negatívne dopady hospodárskej krízy sa vážnejším spôsobom prvýkrát prejavili v priebehu januára a tento trend sa ešte viac prehĺbil vo februári, keď naše tržby dosiahli iba 96% úrovne predošlého roka.

Čo považujete za hlavné príčiny?

- Recesia, ale aj davová psychóza obyvateľstva.
- Zavedenia eura. Zákazníci ešte stále nemajú v „oku“ skutočnú hodnotu eura.
- Zvyšovanie nezamestnanosti, zmeny na vnútornom trhu a zmeny v chovaní spotrebiteľa,
- Prepad kurzov mien susedných štátov (Poľsko, Maďarsko, Česká republika, Ukrajina) vo vzťahu k euru. V týchto krajinách euro posilnilo o viac ako 40% a DPH na potraviny je minimálne o 10% nižšia ako u nás. Túto až o 50% nižšiu výslednú predajnú cenu nedokážu ani individuálne, ani spoločne vykryť slovenskí prvovýrobcovia, spracovatelia a obchod. Kolaps hrozí farmárom – produkujúcim mlieko. V obdobnej situácii sa ocitnú spracovatelia, ale aj obchodníci, ak sa budú sústreďovať hlavne na dodávky a ponuku len domácich produktov.

Problém Slovenska je v tom, že prakticky 70% obyvateľstva žije v regiónoch dostupných k hranici menej ako 50 km. A pritom nejde len o hranice so štátmi EÚ. Veľmi obľúbenými a cenovo výhodnými sú nákupy na Ukrajine, kde ku „klasickým“ komoditám pribúdajú cigarety, alkohol a mimoriadne nízka úroveň cien PHM.

Každé euro, ktoré občan Slovenska minie v zahraničí, podporí riešenie recesie v zahraničí, nie u nás. Všetky benefity, ktoré občania dostanú navyše od štátu či firiem nepomôžu naštartovať domácu ekonomiku, ale zahraničnú.

A toto je ešte len začiatok recesie.

Určite sa ale na toto všetko nebudete nečinne prizerať, aké opatrenia ste prijali??

V prvom rade musíme prísne strážiť naše finančné toky. Ďalej šetrenie nákladov , ale nesmieme sa ušetriť k smrti. Spolupráca s dodávateľmi pri formovaní atraktívnej ponuky. Dovozy regionálnych Jednôt cenovo výhodných tovarov v prihraničných oblastiach.

Spolu so Zväzom obchodu a CR a RÚZ apelujeme na naše najvyššie orgány, aby prijali také makroekonomické pravidlá, ktoré by naštartovali spotrebu domácností. Vytvárať také legislatívne prostredie, ktoré by zbytočne nezaťažovalo podnikateľov ďalšími nákladmi. Myslíme si, že by pomohlo aj dočasné zníženie DPH alebo zníženie odvodov.

Koľko vás stálo zavedenie eura?

Náklady za skupinu COOP Jednota na zavedenie eura boli vo výške skoro 200 mil. Sk, čo predstavuje cca 0,6% z MOO za rok 2008.

Zavedením eura, ukončením duálneho obehu, sa povinnosti družstiev skupiny COOP Jednota nekončia. Aj v roku 2009 bude platiť duálne zobrazovanie, aj naďalej platí záväzok skupiny COOP Jednota nezvyšovať ceny z dôvodu vzniknutých nákladov v súvislosti so zavedením eura. Rok 2009 bude tiež rokom úprav základných právnych dokumentov družstiev – členov skupiny COOP Jednota. Vecne sa budeme tiež vyjadrovať k problematike 1 a 2 centových mincí.

Vláda v súčasnosti pripravuje vydanie nariadenia, ktorým sa ustanovujú hygienické požiadavky na priamy predaj a dodávanie malého množstva prvotných produktov živočíšneho pôvodu tzv. predaj z dvora Čo hovoríte na túto úpravu?

Myslíme si, že bude vnášať ešte väčší zmätok do už jestvujúcej nie dobrej praxe, keď skupina mobilných podnikateľov (nie je ich málo, najmä v obciach) v rozpore s predpismi (správnymi, hygienickými, daňovými, atď...) predáva chlieb a pečivo, hydinu, cukrovinky, ovocie a zeleninu, nie zriedka pivo i alkoholické nápoje priamo z auta. Odhliadnuc od faktu, že nie vždy je to s ich povoleniami v poriadku (únik daní a poplatkov), môžu ohrozovať zdravie obyvateľstva predajom nekontrolovateľnej kvality potravín, jedál a nápojov.

A do tohto prichádza návrh vyššie pomenovaného vládneho nariadenia, ktoré síce stavia určité hygienické pravidlá, ale tie nie sú kontrolovateľné, zavádza pojem tzv. malých množstiev. Mnohokrát tzv. malé množstvo predstavuje v systéme COOP Jednota vysoké objemy, napr. 500 kg surového mlieka denne, ryby za každú dodávku nie viac ako 20 (dodávok môže byť denne aj dvadsať), zverina – dve tony za týždeň, atď...

Predaj z dvora, podľa navrhovanej úpravy, priam ideálne umožňuje priechod finančným únikom spôsobených priekupníctvom, dovozom živočíšnych produktov zo zahraničia na čierno, existenciou nekontrolovateľných a nekontrolovaných živočíšnych produktov vyrábaných prvovýrobcami a farmármi, stratou ich identity a vysledovateľnosti.

Keď dieťa nič neje

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

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

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

Akonáhle matka priblíži k dieťaťu lyžicu, dieťa uhne hlavou. Matka nalieha, otec sa hnevá. Pokúša sa dieťa zabaviť tak, že

robí šaša, rozpráva rozprávky, posadí ho pred televízor a akonáhle otvorí ústa od úžasu, strčí mu do nej lyžicu polievky. Rodičia sa tak uchyľujú k vydieraniu – jednu lyžičku za mamičku, jednu za tetu Vieru, jednu mne pre radosť...

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

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

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

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

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

V našej spoločnosti, ktorá zápasí s nadbytkom, si dospelí ľudia zvykli jesť vzhľadom k svojim potrebám a zdraviu priveľa. Zabúdame na svoje skutočné potreby, kým deti si ich stále uvedomujú. Štyri pravidelné a vyvážené jedlá denne sú spoločenským zvykom, nie telesnou potrebou. Potreby každého z nás sú veľmi rôznorodé. Preto nemá vážnejší význam, keď niektoré z jedál vynecháte.

- To, že sa rast dieťaťa spomaľuje, nesúvisí s malým príjmom potravy.
- Spoločné jedlo s rodinou by nemalo byť príčinou úzkosti, ani zdrojom napätia.
- Keď jeme len vtedy, keď sme hladní, nezasluhuje si to žiadnu zvláštnu pochvalu. Keď naopak nejeme, keď nie sme hladní, nezaslúži si to zase žiadnu výčitku. Naopak, dokazuje to, že počúvame svoje vlastné potreby. Jeme predsa preto, aby sme uspokojili svoje potreby, nie aby sme urobili radosť mamičke.

- Ak má dieťa malú chuť do jedla, je potrebné predkladať mu malé (teda skutočne veľmi malé) porcie. V opačnom prípade ho odradíme dokonca aj od toho, aby vôbec začalo jesť. Navrhnite mu, že mu neskôr pridáte. Ak ešte bude mať hlad, nechá si pridať.
- Nezaoberajte sa tým, čo má vaše dieťa na tanieri, ani čo na ňom zostalo. Zoberte mu tanier v tej istej chvíli ako ostatným, ak spoločne jete, alebo po rozumnej dobe, ak je samé a prineste ďalší chod bez akýchkoľvek poznámok.
- Ak máte dojem, že dieťa počas spoločného jedla zjedlo málo, nevarte mu náhradný pokrm špeciálne len pre neho. Nesnažte sa ani dieťaťu jedlo vynahradzovať tým, že počas stolovania budete ponúkať sušienky („Aspoň sa naje tých sušienok!") Zákusok nie je odmena, preto ho dieťaťu nezakazujte, ak nedojedlo hlavné jedlo.
- Nikdy dieťa do jedla nenúťte, ani akoby zábavným spôsobom, napríklad tak, že budete „šaškovať", aby ste odvrátili pozornosť, alebo rozprávaním rozprávok o autíčkach, ktoré idú zaparkovať do garáže.
- Ak je to potrebné, dajte dieťaťu jedlo a nevšímajte si ho. Chovajte sa, ako keby vás otázka jeho stravovania vôbec nezaujímala..
- Ak sa takéto postupy zdajú matkám priveľmi tvrdé, možno to zvládne otec (sesternica, babička...). Niekedy je na vyriešenie problému, ak už vznikol, vhodnejšia menej úzkostlivá osoba.

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

Pozor na nedostatočnú výživu

Deťom by totiž mohol chýbať jód, železo a kyselina listová.

V potravinách, ktoré jeme, sú niektoré živiny v takom malom množstve, že nezodpovedajú ani minimu potrebnému pre vaše zdravie. Práve v čase , keď deti rastú, môže byť tento nedostatok nebezpečný. Klasickým prípadom je krivica, ktorá bola ešte pred sto rokmi veľmi rozšírená. Vyskytovala sa u detí, kosti ktorých neboli dostatočne vyživované vitamínom D. Preto dnes novorodenci dostávajú ako prevenciu dávky vitamínu D.

Jód – dôležitý pre štítnu žľazu

Aj nedostatok jódu, ktorý je v strednej Európe bežný, môže byť pokrytý správnym výberom stravy. Človek by mal pravidelne, aspoň raz alebo dvakrát týždenne, jesť morské produkty – tie často majú až päťdesiatkrát vyšší podiel jódu ako sladkovodné ryby, mäso, alebo zelenina.

Zásobovanie organizmu jódom sa dá zlepšiť aj používaním soli, ktorá je obohatená jódom. Napriek tomu, že nedostatok jódu je v našich podmienkach prekonaný, niekedy, napríklad v puberte, v tehotenstve a v prechode je potrebné jód organizmu dodávať. Nedostatok jódu môže spôsobiť chorobu štítne žľazy. Príznakom ochorenia štítnej žľazy u detí je únava, nervozita alebo hyperaktivita, nízke výkony v škole, rovnako ako spomalený vývoj. U mladých ľudí sa dá stav zlepšiť dodávaním prípravkov s jódom. V domácnosti by sa mala používať jodidovaná soľ.

Kyselina listová: nielen pre nastávajúce mamičky

Potreba kyseliny listovej je v strave pokrytá len asi na 50 percent. Veľmi nebezpečný je nedostatok kyseliny listovej v tehotenstve, pretože môže spôsobiť aj trvalé poškodenie plodu. Podľa nových poznatkov je však jej nedostatok nebezpečný pre deti i dospelých. Môže totiž zvýšiť riziko porúch krvného obehu a tiež demeciu. (napr. Alzheimerovú chorobu).Preto sa odporúča pravidelne jesť čerstvú zeleninu a ovocie. Veľmi bohatý na kyselinu listovú je špenát, šalát, kapusta, rajčiny, pomaranče i obiloviny. Aj kyselinu listovú dnes telu môžeme dodať prostredníctvom obohatenej stolovej soli.

Železo: zabráni výpadkom v pamäti

Podľa výskumov, takmer všetky dievčatá od 12 a chlapci od 13 rokov trpia na nedostatok železa. V tomto veku sa zvyšuje objem krvi i svalová hmota, dievčatá navyše prichádzajú o železo aj pri menštruácií. Mladí ľudia, ktorí sú malátni, unavení, ťažko sa koncentrujú a majú znížený výkon, môžu trpieť nedostatkom železa. Ten podľa najnovších výskumov vedie aj k výpadkom dlhodobej a krátkodobej pamäti. Železo obsahujú najmä ryby a mäso. Zo strukovín a celozrnných produktov alebo zeleniny si ich organizmus dokáže zobrať len veľmi ťažko. Najmä ak k jedlu pijeme čaj alebo kolu. Naproti tomu vitamín C, napríklad aj vo forme pomarančovej šťavy, pomáha telu využívať železo. Nedostatku týchto látok tak dokáže pomôcť práve vyvážená strava.

Ak chceš byť „jednotkou“, daj si Hviezdičkov!

Tiež máte doma školáka? Potom určite viete, akú veľkú úlohu zohráva jeho strava počas dňa. Výkony v škole sú ovplyvňované nielen schopnosťou a ochotou dieťaťa učiť sa, ale taktiež stravou, ktorú prijíma. Keďže snom každej mamičky je mať šikovné a bystré dieťa, je potrebné vedieť, či to, čo naše ratolesti papajú je pre ne to „pravé orechové“.

Strava našich školákov často neobsahuje všetky živiny v odporúčanom množstve. Býva ochudobnená o mnohé vitamíny, napríklad B, C či vlákninu. Naopak, v strave je priveľa tukov a cukrov.

Strava a učenie – rub a líce tej istej mince?

Vedecké štúdie dokazujú, že strava výrazne ovplyvňuje schopnosť učiť sa, sústrediť a prijímať nové informácie. Základom každej dobrej životosprávy žiakov je jesť päťkrát denne s dôrazom na dôležitosť raňajok. Neodmysliteľnou súčasťou je ovocie, zelenina a dodržiavanie pitného režimu.

Školák, ktorý neraňajkuje, pociťuje nedostatok energie, tým sa dostáva do útlmu a klesá jeho sústredenie na vyučovaní. Keďže vyučovanie si vyžaduje vysokú psychickú aktivitu žiakov najmä v dopoludňajších hodinách, dôležité je optimálne rozloženie stravy.

Čo potrebuje detská hlavička?

Detský mozog potrebuje pre správny rast a vývoj dostatok omega – 3 nenasýtených mastných kyselín. Jedna z kyselín tejto skupiny sa nazýva DHA (dokosahexaenová kyselina) a je základným stavebným kameňom mozgu. Dostatočný príjem DHA pomáha zlepšovať pamäť, koncentráciu, zrýchľuje a skvalitňuje proces učenia a priaznivo ovplyvňuje prejavy hyperaktivity. DHA je látka, ktorú si telo nedokáže samo vyrobiť, preto ju musíme prijímať v strave. Najbohatším prírodným zdrojom DHA je rybí tuk. Pre deti, ktoré nerady konzumujú ryby, sú Hviezdičkovia od Walmarku ideálnym zdrojom s vysokým obsahom DHA. Odpadá taktiež zápach ryby, ktorý je nahradený lahodnou chuťou pomaranča.

Dieťa je pre rodiča to najcennejšie, čo má. Jeho úsmev, radosť, úspechy sú veľmi dôležité, a preto by deti mali mať zabezpečené všetko, čo je potrebné pre ich zdravý rast a vývoj. Taktiež Hviezdičkovia sú svojím zložením určení pre školákov, aby sa aj z nich stali hviezdy ich triedy.

Účinky Hviezdičkov:

- podporujú správny rast a vývoj mozgu dieťaťa
- pôsobia na rozvoj mentálnych funkcií dieťaťa
- podporujú sústredenie, pamäť a proces učenia
- pomáhajú udržiavať psychickú vyrovnanosť
- pomáhajú zmierňovať výkyvy nálady

STRAVA BY MALA BYŤ KVALITNÁ A PESTRÁ

Jednoducho a jasne vysvetliť princíp zdravého stravovania nie je také ľahké. To najdôležitejšie sa dá zhrnúť do jednej vety – strava by mala byť kvalitná a pestrá, mala by obsahovať dostatočné množstvo všetkých pre život nevyhnutných látok a čo najmenej tých škodlivých. Každý z nás však potrebuje niečo iné – niekto na zlepšenie fyzickej kondície, niekto na udržanie alebo zlepšenie zdravotného stavu, schudnutie, vytvorenie chutnej stravy pri špecifickej dietoterapii.

Zdravé telo = zdravý život. Alebo by sme mohli povedať – zdravé črevo = zdravý život.

Práve náš tráviaci trakt je vstupnou bránou k nášmu zdraviu. Kým je v poriadku, telo je schopné prijímať všetky dôležité živiny, využívať ich na svoju regeneráciu a správne fungovanie. Je schopné ubrániť sa chorobám, prekonať únavu, pri závažnejších ochoreniach pomáha dostať do tela dôležité účinné látky a distribuovať ich na miesto určenia. Stačí však malá chybička v tráviacom trakte a naše telo prestáva poslúchať. Niekedy sú to malé a nie veľmi príjemné prejavy (nadúvanie, plynatosť, kožné prejavy a podobne), ale často sú to žiaľ aj nenápadné a život ohrozujúce zmeny. Ochrániť svoj tráviaci trakt je jedna z najdôležitejších zásad v zdravom stravovaní, a pritom v podstate veľmi jednoduchá. Znamená konzumovať dostatok vlákniny a „armádu vojakov“ vo forme probiotík. Každý deň by sme mali do svojho jedálnička zaradiť celozrnný chlieb alebo pšeničné či ovsené vločky, aspoň jednu porciu ovocia, minimálne tri porcie zeleniny a naozaj kvalitný probiotický kyslomliečny výrobok. Rovnako dôležitá je aj ich kombinácia a pravidelný denný príjem.

Princíp je v potravinovej pyramíde

Princíp zdravého stravovania a vhodné zastúpenie potravín určuje tzv. potravinová pyramída, ktorá bola zostavená a schválená Svetovou zdravotníckou organizáciou.

V praxi nám určuje, ktoré potraviny je počas dňa potrebné konzumovať vo väčších porciách a častejšie (dolné poschodia pyramídy) a ktoré, naopak, menej a v menších dávkach (vrchol pyramídy).

Realita môže byť ale iná! Napríklad bežná žena po štyridsiatke si už ani nevie niekedy predstaviť, že by zjedla viac ako jeden alebo dva krajce chlebíka za deň, dokonca poznáme množstvo žien, ktoré obilninové (cereálne) výrobky úplne vylúčili zo svojho jedálnička kvôli obsahu energie. Práve kvôli posunutému pomeru nami prijatej a vydanej energie musíme aj našu potravinovú pyramídu prehodnotiť.

Jeden deň v praxi:

- Energetický príjem: muži = 7500 – 9000 kJ, ženy = 7000 – 8500 kJ
- Jedlo 5 krát denne
- Pitný režim (nekalorické tekutiny 1,5 – 3 litre denne)
- Dodržiavať odporučené pomery prijímaných potravín (potravinová pyramída)
- Pravidelný pohyb: každý deň 20 – 40 minút resp. trikrát týždenne 60 – 90 minút

Zdroje najdôležitejších zložiek potravy:

- Bielkoviny (15 – 30 %): hydina, jogurty, syry, strukoviny, vajcia, ryby
- Sacharidy (40 – 60 %): obilniny, ryža, ovocie, zelenina
- Tuky (15-30 %): rastlinné oleje, ryby, semienka, orechy
- Vitamíny, minerály, antioxidanty: ovocie, zelenina, obilniny, jogurty, syry, ryby

Funkčné potraviny

V našom tele sa prirodzene nachádza viac baktérií ako je buniek celého tela. Hoci je tráviaci trakt dieťaťa pred narodením sterilný, postupne je osídľovaný rôznymi baktériami, ktoré v dospelosti tvoria približne 2 kg hmotnosti tela. Najväčší vplyv na zloženie mikroflóry má výživa. Úlohou prirodzenej črevnej mikroflóry je tráviť potravu, chrániť telo pred škodlivými mikroorganizmami, či produkovať vitamíny. Stres, ochorenia, lieky, vek, to všetko môže našu mikroflóru nepriaznivo ovplyvniť, a tým nepriaznivo vplývať na naše zdravie. Preto je vhodné denne myslieť na prevenciu, ktorá môže byť príjemnou súčasťou nášho jedálnička vo forme tzv. funkčných potravín bohatých na probiotické kultúry. Patria medzi ne napríklad probiotické kyslomliečne výrobky, nepasterizovaná bryndza či kyslá kapusta.

Probiotiká

Čo vlastne sú to tie probiotiká? Ide o živé baktérie, ktoré pri podaní v dostatočnom množstve majú pozitívny účinok na zdravie človeka. V určitých častiach tráviaceho traktu dochádza k ich rastu a rozvoju, čo súčasne vedie k potlačeniu rozvoja niektorých nežiadúcich mikroorganizmov. Dochádza ku konkurenčnému boju, pri ktorom „dobré“ probiotické druhy vytláčajú „zlé“ mikroorganizmy. Vzhľadom na bezpečnosť probiotických výrobkov sa ich terapeutické a preventívne účinky využívajú od detstva až po starobu.

Overené probiotické jogurty

Azda najčastejšími zástupcami probiotických potravín sú probiotické jogurty. Ide o tradičné jogurty, ktoré sú však navyše obohatené o konkrétne probiotické kultúry.

Nie všetky probiotické jogurty sú však rovnaké. Správna voľbou sú výrobky overené nezávislými štúdiami, ktoré garantujú pozitívny účinok. Dnes sú na slovenskom trhu dostupné aj kvalitné a overené probiotické kyslomliečne výrobky, ktoré spĺňajú dôležité kritériá. Dôležitý je predovšetkým obsah životaschopných baktérií prítomných počas celej doby trvanlivosti výrobku a ich schopnosť prežiť prechod nepriaznivým prostredím žalúdka do čreva. Takým je probiotický jogurt Activia s obsahom jedinečnej kultúry Bifidus ActiRegularis® registrovanej v Pasteurovom inštitúte v Paríži, ktorý až 54 % žien považuje za najúčinnejší prostriedok pri predchádzaní alebo odstraňovaní tráviacich ťažkostí (Prieskum TNS AISA, 2008). V posledných rokoch bolo uskutočnených viacero nezávislých štúdií, ktoré potvrdili pozitívny účinok výrobku Activia na „lenivé črevá“, roztiahnuté brucho či pocit plnosti. To všetko je možné však dosiahnuť len pri pravidelnej dennej konzumácii Activie, keďže probiotické kultúry sa postupne vylučujú stolicou.

Neverte všetkému, čo ste počuli o jedle. K niekoľkým takým „pravdám“ sa vyjadrila Ing. Judita Kobzová.

✗ Je to v poriadku vynechať raňajky.

Ľudské telo podlieha dejom nazvaným biorytmy. Sú to fázy dňa (denný biorytmus) alebo ročné obdobia (ročný biorytmus), ktorými sa organizmus riadi, kedy je schopný vydávať viac energie a naopak, kedy potrebuje kľud. Ráno a doobeda je telo vo fáze aktivity, je schopné vydať veľa energie a výkonu. Preto je potrebné, aby mu bola dodaná energia vo forme raňajok. Ďalším dôvodom, prečo je dôležité raňajkovať, je to, že raňajkami štartujeme náš metabolizmus – naše „spaľovanie“. Vynechávanie raňajok môže s pribúdajúcim vekom viesť k spomaleniu metabolizmu a zvyšovaniu hmotnosti.

✓ Zdravé jedlo je finančne náročnejšie.

Na Slovensku ešte stále platí, že kvalitnejšie je drahšie – a platí to aj o jedle. Je však potrebné si zvážiť všetky pre a proti. Ak dáme na obed kura s ryžou a pridáme zeleninový šalát alebo dieťa dostane na desiatu aj jabĺčko, nezaťažíme až tak rodinný rozpočet, a už je to posun lepším smerom. A riešenie dôsledkov dlhodobej nesprávnej stravy, ako je obezita, cukrovka, ateroskleróza a jej dôsledky (infarkt, cievna mozgová príhoda), sú pre rodinný rozpočet oveľa zaťažujúcejšie.

✗ Mrazené ovocie a zelenina je rovnako bohatá na živiny ako čerstvá.

Mrazenie je najjednoduchší a zároveň najšetrnejší spôsob skladovania potravín. Potravina si zachováva veľa svojich dôležitých zložiek. Mrazením však dochádza k vzniku kryštálikov vody, ktoré narušujú bunkové štruktúry, bunky „praskajú“ a tým dochádza k degradácii najmä chuťových a vonných látok. Ochudobňuje sa však aj o labilnejšie zložky (vitamíny), ktoré sú náchylné na svetlo, kyslík, teplotu a podobne. Najideálnejším riešením je používanie „šokového“ mrazenia, kde nedochádza k vytvoreniu veľkých kryštálov zmrznutej vody, a preto je aj výživová hodnota potraviny po rozmrazení vyššia ako pri bežnom zmrazení.

✓ Sušené ovocie nie je také zdravé ako čerstvé ovocie.

Každou úpravou potravín dochádza k ich čiastočnému znehodnoteniu – či už je to sušenie, mrazenie, lúpanie, varenie, pečenie. V sušenom ovocí chýba množstvo aktívnych enzýmov a dochádza k degradácii vitamínov a antioxidantov. Sušením dochádza v ovocí k premene komplexných polysacharidov na jednoduchý cukor, zvyšuje sa jeho glykemický index a tým sa stáva tiež sladkosťou (podobne ako prezreté ovocie). Oproti bežným sladkostiam však má vysoký obsah vlákniny. Ďalšie negatíva prináša chemické spracovanie. Preto, ak chceme do jedálnička zaradiť sušené ovocie, vhodné je doma sušené alebo kúpené v biopredajniach.

✗ Všetky jogurty majú pozitívny účinok na trávenie.

Pokiaľ konkrétny probiotický jogurt nemá urobenú štúdiu, nie je možné s istotou tvrdiť či má alebo nemá pozitíve účinky na trávenie, respektíve aké pozitívne účinky má na trávenie. Výsledok štúdií je ovplyvnený aj výberom probiotického kmeňa, keďže napríklad nie všetky bifidobaktérie sú schopné prežiť prechod žalúdkom. V roku 2002 WHO upozornila na fakt, že účinok probiotík je kmeňovo špecifický. Je dôležité, aby „dobré“ kultúry jogurty udržali počas celej doby trvanlivosti a tiež ich schopnosť prežiť prechod nepriaznivým prostredím žalúdka a v čreve. Takým je probiotický jogurt Activia s obsahom jedinečnej kultúry Bifidus ActiRegularis®, ktorého priaznivé účinky potvrdili medicínske štúdie publikované v prestížnych medicínskych časopisoch.

✗ Všetky druhy ovocia je možné konzumovať kedykoľvek a v akomkoľvek množstve.

Ovocie je dôležitou súčasťou našej stravy, ale nepatrí do kategórie „kedykoľvek“ ani „hocikoľko“. Ovocie môže spôsobovať problémy najmä ráno – obsahuje množstvo organických kyselín, ktoré po zjedení nalačno môžu vyprovokovať zvýšenú tvorbu kyseliny. Večer väčšinou po ovocí človek vyhladne a vyvolá to ďalšie jedenie. Takisto večerné „zobkanie“ ovocia (u niekoho to je aj 1 – 2 kg za večer) môže byť príčinou priberania na hmotnosti. Niektoré druhy ovocia obsahujú príliš veľké množstvo energie, napríklad kokos, avokádo (vo forme tuku) alebo banán (vo forme cukru), a preto nie je vhodné ich konzumovať vo väčších množstvách.

✗ Treba jesť vtedy, keď je človek hladný.

Záleží na tom, kedy je hladný. Ak sa hlad objaví večer po celodennom nič nejedení, telo si naozaj vypýta všetko, čo za deň nedostalo aj s úrokmi. Cez deň už hlad nepociťujeme, pretože sme organizmus naučili, že dostane najesť až večer. Pokiaľ sa jedlo rozdelí do viacerých dávok počas dňa a zaradia sa aj malé „medzijedlá“ (desiata, olovrant) napriek tomu, že nepociťujeme výrazný hlad, je možné udržiavať stabilnejšiu hladinu krvného cukru a tým čiastočne odstrániť chuť na sladké a predchádzať večernému vlčiemu hladu. Ak nie ste hladní na desiatu, stačí aj kúsok jabĺčka alebo jogurt.

✓ Tuky v jedle nie sú škodlivé.

Aj v prípade tuku platí – každý extrém je zlý. Tuk je prirodzenou súčasťou našej výživy a obsahuje pre naše telo nenahraditeľné zložky. Jeho množstvo a zloženie, ktoré je potrebné prijať, však má svoje podmienky. Všeobecne je známe, že máme prijímať najmä nenasýtené tuky (ryby, semienka, zelenina a pod.) a oveľa menej nasýtené živočíšne. Mnohokrát si však neuvedomujeme obsah skrytého tuku. Vyvarujeme sa smotany alebo syrov, a pritom si veselo pochutnávame na babičkiných keksoch, ktoré sú plné stužovaných tukov.

Ing. Judita Kobzová
poradkyňa pre výživu a fitness v Centre pre zdravý životný štýl – Arcadia Medica

Tri spôsoby ako v deťoch prebudiť to najlepšie

Zakaždým, keď sa budete snažiť poskytnúť svojim deťom pozitívnu informáciu, aby na jej základe mohli dospieť k pozitívnemu záveru, budete vytvárať kladný vzťah a zároveň im vštepovať pozitívne chápanie seba samého. Pritom existuje niekoľko veľmi účinných spôsobov, ako tento proces naštartovať. Fungujú neobyčajne dobre.

1 Vždy je účinné to, keď deťom hovoríme pozitívne veci v neprítomnosti druhých ľudí. Osobná komunikácia je pre deti niečím jedinečným. Je správne robiť to kedykoľvek, ale najvhodnejší čas je pred spaním. Môžete sa staviť, že až bude vaše dieťa ležať v posteli, bude si vaše slová v mysli stále dookola opakovať. Keď sa ráno prebudí, opäť sa mu v mysli vynoria a ono sa bude nadšene tešiť na to, že túto kladnú vlastnosť v ten deň zase preukáže.

2 Druhý účinný spôsob, ako deťom odovzdávať pozitívne informácie je hovoriť o nich s niekým iným – v ich dosahu. Postavte sa napríklad v kuchyni na také miesto, odkiaľ deti budú váš rozhovor s manželom dobre počuť vo svojej izbe. Jeden z vás napríklad povie: Zuzka sa k tomu chorému chlapcovi od susedov, čo teraz nemôže chodiť do školy, zachovala veľmi pekne. Bola som na ňu skutočne hrdá. Pomohla mu urobiť úlohy z matematiky a dokončiť projekt z prírodopisu. Je vidieť, že je všímavá. Veľmi si to vážim.“ Ak dieťa počuje o sebe ukradomky nejaké informácie, nasáva ich ako huba a okamžite si ich prisvojí. Prijíma ich ako pravdivé a koná tak, aby o ich platnosti poskytlo ďalšie dôkazy.

3 Tretím spôsobom, ktorý je možné využiť v prospech detí, je že počkáte, až dieťa odíde do postele, potom si vezmete pero a papier a príslušnú informáciu napíšete. Napríklad: „Synček! Keď som sa ťa dnes opýtal na priestupok, ktorý si mal v škole, povedal si mi pravdu. Viem od tvojej učiteľky, že si sa k tomu, čo si urobil, priznal napriek tomu, že s tým budeš mať problémy. Je vidieť, že si čestný mladý muž. Veľmi si to vážim. Mám ťa rád. Tvoj otec.“

Odkaz pripevnite na miesto, kde ho váš syn hneď ráno uvidí. Viete, čo sa s týmito odkazmi stane? Zmiznú. Pravdepodobne ich už nikdy neuvidíte. A kde sa strácajú ? Priamo do srdca vášho dieťaťa! A odtiaľ už nikdy, nikdy nezmiznú.

Také veci robia vo výchove detí úplné zázraky. Zakaždým, keď túto metódu použijete, vštepujete deťom nielen pozitívne predstavy, ale posilňujete aj vzájomný vzťah. Raz bude pevnejší ako oceľ a aj keď sa niekedy môže ohnúť, nikdy sa nerozbije.

Tento postup však môže byť obtiažne uviesť do praxe a to z niekoľkých dôvodov. Niektorí rodičia napríklad namietajú: „Nedávno som čítal články, ktoré práve varujú pred tým, čo hovoríte. Píše sa v nich, že ak sa deti stále chvália, stúpne im to do hlavy a to predsa nie je dobré.

Chvíľu o tom premýšľajme. Keď ste boli deťmi, chválili vás rodičia priveľmi? Niekto povie, že ho chválili dosť, ale nikto nikdy nepovie, že ho chválili priveľa.

Iní rodičia povedia: „Aby sme boli úprimní, my sme to na svojich deťoch skúšali, ale nefunguje to. Snažíme sa k ním chovať pozitívne, ale oni reagujú negatívne.!“ Ak je to tak aj vo vašej rodine, môže to mať niekoľko príčin. Po prvé, pravdepodobne vychovávate teenagerov! Po druhé, vaše deti vám chcú jediným spôsobom, ktorý poznajú, povedať: „Mne sa to nezdá! Neverím tomu čo hovoríte a preto si vás vyskúšam. Zistím si, či ti myslíte vážne a či nie!“

Deti svojich rodičov často skúšajú. A rodičia v týchto skúškach často (a nanešťastie) takmer ihneď prepadnú. Chovajú sa k deťom pozitívne – dostávajú negatívnu odpoveď – a znovu sa ponoria naspäť do negatívneho chovania.. Deti potrebujú, aby rodičia skúškou prešli. Môžete napríklad reagovať takto: „To je v poriadku, synček. Len som chcel, aby si to vedel.“ Ani potom neprestávajte vyzdvihovať pozitívne stránky ich chovania a tomu zodpovedajúce vlastnosti.. Sľubujeme vám, že ak bez ohľadu na negatívne reakcie detí vytrváte, slabý hlások v hĺbke ich duše bude hovoriť: „A čo keď je to pravda? Možno som naozaj milý (pozorný, pracovitý, zodpovedný)....“ Ak aj naďalej budete svoj čas vynakladať a pokračovať vo svojom úsilí vyzdvihujúcom akýkoľvek kladný rys, odmena takmer isto príde v podobe ich častejšieho chovania sa v súlade s týmto rysom.

Sedem viet, ktoré by rodičia nemali vysloviť

V ruchu rodinného života nemožno každé slovo zvažovať na zlatníckych váhach. Výchova detí znamená pre človeka veľké nervové i citové vypätie a veľa energie. Preto nečudo, že rodičom často vybehne z úst poznámka, ktorú vlastne vôbec nechceli vysloviť. Väčšinou sa to dá hneď rýchle napraviť gestom nežnosti, alebo tým, že sa vec obráti na žart. Nasledujúcich sedem viet však môže na dieťa veľmi ťažko doľahnúť a niekedy si ich môže zapamätať na celý život. Niektoré z nich dokonca patria k štandartnému repertoáru rodičov, takže si už vlastne ani neuvedomujú ich obsah a závažnosť. Pre deti to však nie sú len slová, obyčajné frázy, ale vety, ktoré sa ich vždy hlboko dotknú, ktoré zabolia ako facka.

„Z teba nikdy nič nebude!"

Slabé výsledky v škole dosahuje dieťa spravidla nie preto, že je lenivé, alebo že sa nechce učiť, ale preto, že sa cíti priveľmi zaťažené. Možno má strach, že dostane trému a zase sklame, možno prežíva obdobie skľúčenosti a zakrýva to „bezočivosťou a lenivosťou." A v tomto období ten, kto mu je najbližší a kto mu má vlastne najlepšie rozumieť, kto preň predstavuje autoritu, vyriekne ortieľ: „Z teba nikdy nič nebude! Vždy si bol neschopný a taký zostaneš!" To je výrok, ktorý oberie dieťa aj o poslednú oporu. Potvrdí mu, že jeho strach je opodstatnený, nič mu nepomôže, nezvládne to, nech by robil čokoľvek. Keď už treba vyčítať, tak takto: Neurobil si to a to.... Toto si urobil zle... Mal by si konečne urobiť.... Nikdy však nespochybňujte osobnosť dieťaťa a jeho vyhliadky do budúcnosti.

„Len počkaj, keď príde otec!"

Už malé dieťa vie vycítiť, že sa matka stavia do nižšej pozície ako otec. Sama si tak sťažuje výchovu teraz i v budúcnosti a zároveň vrhá na otca zlé svetlo. Vzťah dieťaťa k otcovi je vždy iný ako k matke, lebo otcovia zachádzajú s deťmi inak, inak sa s nimi hrajú, inak sa s nimi rozprávajú, do ich života vnášajú iné prvky. Preto je potrebné, aby vyrastali s kladným vzťahom k obom rodičom. Preto je potrebné, aby týmto prvkom nebolo práve trestanie. Keď z otca robíme strašiaka riskujeme, že sa medzi dieťaťom a otcom vyvinie vzťah, z ktorého dieťa nemôže veľa vyťažiť.

„Pôvodne sme chceli radšej dievčatko / chlapca!"

Keď dieťa začuje takúto poznámku, je to preň hotové nešťastie. Vyrozumie z toho, že nie je také, aké rodičia chceli a ani nikdy nebude, lebo sa nevie zmeniť na chlapca / dievča. Pre duševný vývoj dieťaťa je nesmierne dôležité, aby dievča bolo rado, že je dievča a chlapec rád, že je chlapec, aby boli hrdí, aby nemali pocit, že mali byť radšej to druhé.

„Vlastne sme už ani nechceli mať dieťa!"

Oneskorený prírastok býva pre rodinu spravidla prameňom veľkej radosti. Pre nich táto veta skôr znamená to, že sú dnes šťastní a predtým boli vlastne hlúpi, keď už dieťa nechceli. Lenže dieťa, ktoré túto vetu zachytí a dieťa často zachytí práve to, čo rodičia najmenej očakávajú, lebo vôbec nepredpokladajú, že počúva, sa ňou dlho zaoberá. A čím je staršie, tým dlhšie sa zaoberá otázkou, či sú jeho rodičia vôbec radi, že ho majú, či ho ľúbia rovnako ako jeho súrodencov.

„Keby sme nemali dieťa..."

....mohli by sme ísť na dovolenku.... mohli by sme si kúpiť auto... mohli by sme si ľahšie nájsť zamestnanie.... Je fakt, že deti stoja veľa peňazí, obmedzujú pohyb, vyžadujú nemalé obete... Deti však nemôžu za to, že sú na svete, ani za to, že rodičom spôsobujú isté obmedzenia. Nie je spravodlivé vzbudzovať v dieťati pocit viny za niečo, za čo vôbec nemôže. Ani pri najlepšej vôli sa nemôže premeniť na auto.

„Budeš presne taký ako..."

Nikto na svete nikdy nebude presne taký, ako niekto iný. Každý človek je individualita a chce zostať sám sebou. U dieťaťa človek nikdy nemôže vedieť, aké raz bude. Takéto prorokovanie, ktoré vyslovujeme skôr na výstrahu, však môže na dieťa pôsobiť práve opačne ako vlastne chceme. Porovnávame ho totiž so záporným vzorom, čo môže pôsobiť, že sa dieťa samo s ním začne porovnávať a dokonca sa mu prispôsobovať. Dieťa však potrebuje čosi celkom iné ako záporný vzor. Potrebuje získať vedomie, že má veľké schopnosti a možnosti, ktoré môže patrične rozvíjať a využívať, že o jeho osude ešte vonkoncom nie je rozhodnuté, lebo mnohé záleží práve od neho.

„Keď to urobíš ešte raz, nebudem ťa ľúbiť!"

Vedomie, že je na svete niekto, kto ho nekonečne ľúbi, potrebuje dieťa práve tak, ako potravu. Nikdy by sme nemali našu lásku k dieťaťu spochybňovať, alebo mu ju dokonca upierať. Ani za trest nie! Samozrejme, že mu našu lásku v skutočnosti neberieme, že nikdy ani nepomyslíme na to, že ho za trest nebudeme mať radi. Preto by sme sa mu tým nemali ani vyhrážať. Aj hrozba môže dieťa obrať o istotu, lebo si to vysvetľuje tak, že sa rodičia môžu od neho naozaj odvrátiť. Nikdy nezabúdajme, že deti, či už veľké alebo malé berú doslova to, čo my dospelí vôbec nemyslíme tak, ako to povieme. Nie je totiž dôležité, ako to my myslíme, ale to, ako to deti pochopia.

KONTO ORANGE ŠTARTUJE ROK 2009 TROMI GRANTOVÝMI PROGRAMAMI

Konto Orange aj v roku 2009 myslí na aktívnych ľudí, ktorí chcú zlepšiť životné podmienky svojich blízkych. Vo februári už tradične nadväzuje na predchádzajúce úspešné ročníky programu Šanca pre váš región a zároveň prichádza s dvoma novými grantovými výzvami. V oblasti vzdelávania vyhlasuje novú grantovú výzvu pre mimovládne organizácie, ktorou ich chce podporiť v snahe premeniť tradičnú školu na modernú. Pre dobrovoľníkov, ktorí by radi pomohli zdravotne a sociálne znevýhodneným spoluobčanom začleniť sa do spoločnosti, prináša Konto Orange túto možnosť v podobe nového grantového programu Prekročme spolu bariéry. Podrobnejšie sme sa na túto tému porozprávali s Andreou Cocherovou, riaditeľkou komunikácie a značky spoločnosti Orange Slovensko.

Konto Orange sa už niekoľko rokov venuje podpore vzdelávania žiakov a študentov od prvých ročníkov základných škôl až po vysokú školu. Pozitívna odozva a záujem zo strany prijímateľov grantov, ako i vývoj v oblasti vzdelávania nás neustále vedú k rozširovaniu a prehlbovaniu aktivít smerujúcich k skvalitňovaniu výchovno-vzdelávacieho procesu na školách. Prirodzeným vyústením našej snahy bolo v tomto roku vytvorenie nového grantového programu zameraného špeciálne na mimovládne organizácie. Grantová výzva je určená pre mimovládne, voľnočasové a osvetové organizácie zriadené miestnou a regionálnou samosprávou, ktorých cieľom je zlepšiť podmienky výučby a inovácia vyučovacích postupov. Cieľom tejto iniciatívy Konta Orange je podporiť projekty, ktorých predkladatelia sa usilujú o zmenu filozofie výchovy a vzdelávania z tradičného ponímania na humanistickotvorivý prístup, venujú sa odbornej príprave a rozvoju učiteľov základných a stredných škôl, ako i budúcich pedagógov, rozvíjajú spoluprácu školy s rodičmi a širšou komunitou, prispievajú k tvorbe nových učebníc a didaktických pomôcok alebo realizujú aktivity v oblasti environmentálnej výchovy, multikulturalizmu a výchovy v oblasti ľudských práv a tolerancie.

Ako bude tento program prebiehať?

Program bude prebiehať v dvoch fázach, pričom do oboch je možné posielať projekty od 24. februára 2009. Pri prvej je potrebné doručiť projekty do **30.marca 2009.** Priestor na ich realizáciu bude v mesiacoch máj až október 2009. Projekty, ktoré budú realizované v druhej fáze, od novembra 2009 do mája 2010, je potrebné zaslať do **30. septembra 2009**. Na predložené projekty je možné získať grant vo výške od 700 do **3 000 EUR**. Celková suma vyčlenená na podporu aktivít pre modernejšie vzdelávanie je **35 000 EUR**.

Čo chystáte v oblasti sociálnej integrácie?

Oblasť pomoci zdravotne a sociálne znevýhodneným je popri podpore vzdelávania ďalšou z kľúčových aktivít Konta Orange. V nadväznosti na úspešné programy z predchádzajúcich rokov otvára Konto Orange v roku 2009 nový program, ktorého cieľom je prispieť k dlhodobému zmierňovaniu sociálnych rozdielov a podávať pomocnú ruku sociálne a zdravotne znevýhodneným spoluobčanom začleniť sa do spoločnosti. Grantový program je určený pre mimovládne organizácie, obce a mestá, zariadenia poskytujúce sociálnu starostlivosť, ako i vysoké školy, ktorých cieľom je pomáhať rozvíjať zručnosti a vedomosti sociálne znevýhodnených a podporovať ich vieru vo vlastné schopnosti. Prostriedky získané prostredníctvom programu je možné využiť v prospech ľudí s rôznym druhom znevýhodnenia – so zdravotným postihnutím, neúplné alebo sociálne slabé rodiny s deťmi, národnostné menšiny, ale i ostatné zraniteľné skupiny obyvateľstva, ako sú obete násilia, deti po ukončení ústavnej ochrany, ľudia bez domova ako aj mládež vyrastajúca v zhoršených sociálnych podmienkach. Organizácie, ktoré chcú prispieť k svetlejšej budúcnosti ľudí s ťažkým osudom tak môžu urobiť zaslaním svojho projektu od 24. februára do **25. marca 2009**. Schválené projekty budú realizované v období mesiacov máj – október 2009. Konto Orange prerozdelí v rámci programu **100 000 EUR**, pričom na jeden projekt bude pridelená suma v maximálnej výške **3 000 EUR**.

Andrea Cocherová, riaditeľka komunikácie a značky spoločnosti Orange Slovensko

V rámci podporených projektov bude udelené špeciálne ocenenie **Projekt roka**, ktoré získa projekt s najinovatívnejším prístupom

k problematike sociálnej inklúzie napĺňajúci kritériá programu. Autor oceneného projektu získa finančnú odmenu vo výške **1 500 EUR**, ktorú bude možné použiť na pokračovanie projektu alebo na inštitucionálny rozvoj organizácie predkladateľa projektu.

Už po piaty raz vyhlasuje konto Orange program Šanca pre váš región. Čo je jeho cieľom?

Jeho cieľom je zlepšovať kvalitu života obyvateľov v regiónoch, podporovať občiansky aktivizmus, rozvíjať komunitný život, zvyšovať informovanosť a reagovať tak na aktuálnu situáciu a potreby ľudí žijúcich vo všetkých regiónoch Slovenska. Program počíta s osobnou podporou aktívnych a zanietených obyvateľov, ktorí či už vlastnou iniciatívou alebo v spolupráci s miestnymi organizáciami participujú formou dobrovoľníckej práce na inovatívnych projektoch. Vítané sú projekty, ktoré svojou realizáciou prispejú k rozvoju komunitného života v obciach, k lepšej dostupnosti informácií obyvateľmi, k rozvoju regionálneho cestovného ruchu alebo k rozvoju kultúry v regiónoch.

V rámci programu bude prerozdelená celková suma **100 000 EUR**, pričom maximálna výška na jeden projekt je **3 000 EUR**. Tí, ktorí chcú zlepšiť podmienky vo svojom regióne aktívnym zaslaním projektu, tak môžu urobiť od 24. februára do **7. apríla 2009**. Predkladatelia najlepších projektov, ktoré budú vybrané odbornou komisiou, budú realizovať svoje regiónom prospešné aktivity v období od júna do októbra 2009.

Zavŕšením programu bude odovzdanie ocenenia **Projekt roka**, ktoré Konto Orange udelí už po druhý raz autorovi najinovatívnejšieho projektu v rámci regionálneho rozvoja. Ocenený projekt získa finančnú odmenu vo výške **1 500 EUR**. Autor ju bude môcť použiť na pokračovanie projektu alebo na ďalšie aktivity a rozvoj organizácie, ktorá projekt realizovala.

Každý, kto má záujem reagovať na niektorú z aktuálnych grantových výziev a prispieť k lepším životným podmienkam ľudí okolo seba, môže poslať svoj projekt na adresu Centra pre filantropiu na Kozej ulici 11 v Bratislave. Práve tu alebo aj na stránke www.kontoorange.sk je možné získať aj bližšie informácie a pomoc pri vypracúvaní projektu.

SRDCE NA SPRÁVNOM MIESTE MÁ PETRA SEKERÁKOVÁ Z LIPTOVSKÉHO MIKULÁŠA

Konto Orange aj tento rok nadviazalo na tradíciu oceňovania obetavých ľudí s dobrým srdcom, ktorí sa zapojili do charitatívneho programu Darujte Vianoce. Už po piatykrát vyhlásilo meno držiteľa ocenenia Srdce na správnom mieste. Tento rok si ho odniesla Petra Sekeráková z Liptovského Mikuláša, ktorá sa aj napriek svojmu mladému veku do programu už niekoľko rokov zapája a doteraz pripravila už mnohým krajšie Vianoce.

zľava: Andrea Cocherová, riaditeľka úseku komunikácie a značky spoločnosti Orange Slovensko, Petra Sekeráková, nová držiteľka ocenenia Srdce na správnom mieste a Iveta Malachovská, moderátorka tlačovej konferencie.

Tohtoročná držiteľka ocenenia Srdce na správnom mieste Petra Sekeráková sa do programu Darujte Vianoce zapája pravidelne takmer už od jeho vzniku. Po prvýkrát sa prihlásila s prosbou o prostriedky na teplomery pre detské oddelenie Nemocnice v Liptovskom Mikuláši. Ako mamička, ktorá strávila so svojou dcérou istý čas v nemocnici, myslela na choré deti aj na ďalšie Vianoce, kedy sa prihlásila do programu s originálnym projektom – rozhodla sa spríjemniť im sviatočné chvíle hudbou v podaní americkej gospelovej speváčky Jody Winchester. Chýbať samozrejme nemohli ani vianočné balíčky. Pani Sekeráková však aj každé nasledujúce Vianoce ukázala, že má srdce na správnom mieste. Pripravila krajšie Vianoce mamičke štyroch detí, ktorá sa odhodlala vzoprieť násilnému manželovi a začať nový život, či uľahčila kúpou bicykla život slobodnej mamičke s neľahkým osudom. Na Vianoce 2008 sa do programu Darujte Vianoce zapojila s túžbou vyjadriť podporu a odbremeniť mladú mamičku a jej päťročného synčeka, ktorému krátko pred Vianocami diagnostikovali leukémiu. „Pani Sekeráková je príkladom obetavého človeka, ktorý vníma svet okolo seba nielen očami, ale i srdcom a neváha sa vzdať vlastného voľného času v prospech ľudí v núdzi, či už citovej alebo finančnej. Sme jej vďační za jej nezištnú aktivitu, pretože aj ona nás utvrdzuje v tom, že naša snaha podať pomocnú ruku tam, kde je to potrebné, je správna," hovorí Andrea Cocherová, riaditeľka úseku komunikácie a značky spoločnosti Orange Slovensko.

Charitatívny program Darujte Vianoce organizovalo Konto Orange v roku 2008 už po siedmy raz. Rovnako, ako po minulé roky, venovalo na projekty krajších Vianoc pre osamelých alebo sociálne slabších ľudí finančné prostriedky, aby tak podporilo dobrý úmysel dobrovoľníkov darovať lásku, radosť a ľudské teplo tam, kde je ho málo. Tento rok bolo do programu prihlásených spolu 200 projektov, z ktorých odborná komisia vybrala celkom 101 projektov, na ktoré bola prerozdelená suma venovaná Kontom Orange do programu v roku 2008 v hodnote 33 193,92 EUR (1 mil. SKK). Na realizáciu projektov, ktoré sa nedostali do základného výberu podporených, mohol prispieť každý prostredníctvom zaslania darcovskej SMS v sieti Orange Slovensko alebo návštevou stánku na Vianočných trhoch v Bratislave, kde mohol tiež každý prispieť ľubovoľnou sumou. Za dobrý skutok čakalo darcu malé prekvapenie v podobe ručne vyrobených pozorností pripravených s láskou dobrovoľníkmi. Vďaka takto vyzbieraným finančným prostriedkom, ktoré dosiahli celkovú výšku 7286,07 EUR bolo podporených ďalších 21 projektov.

Doktorka mi povedala: „Dajte svoje dieťa do ústavu.“

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

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

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

Lekár síce radí... Ale dobre?

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

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

Ako Jarka vníma okolie?

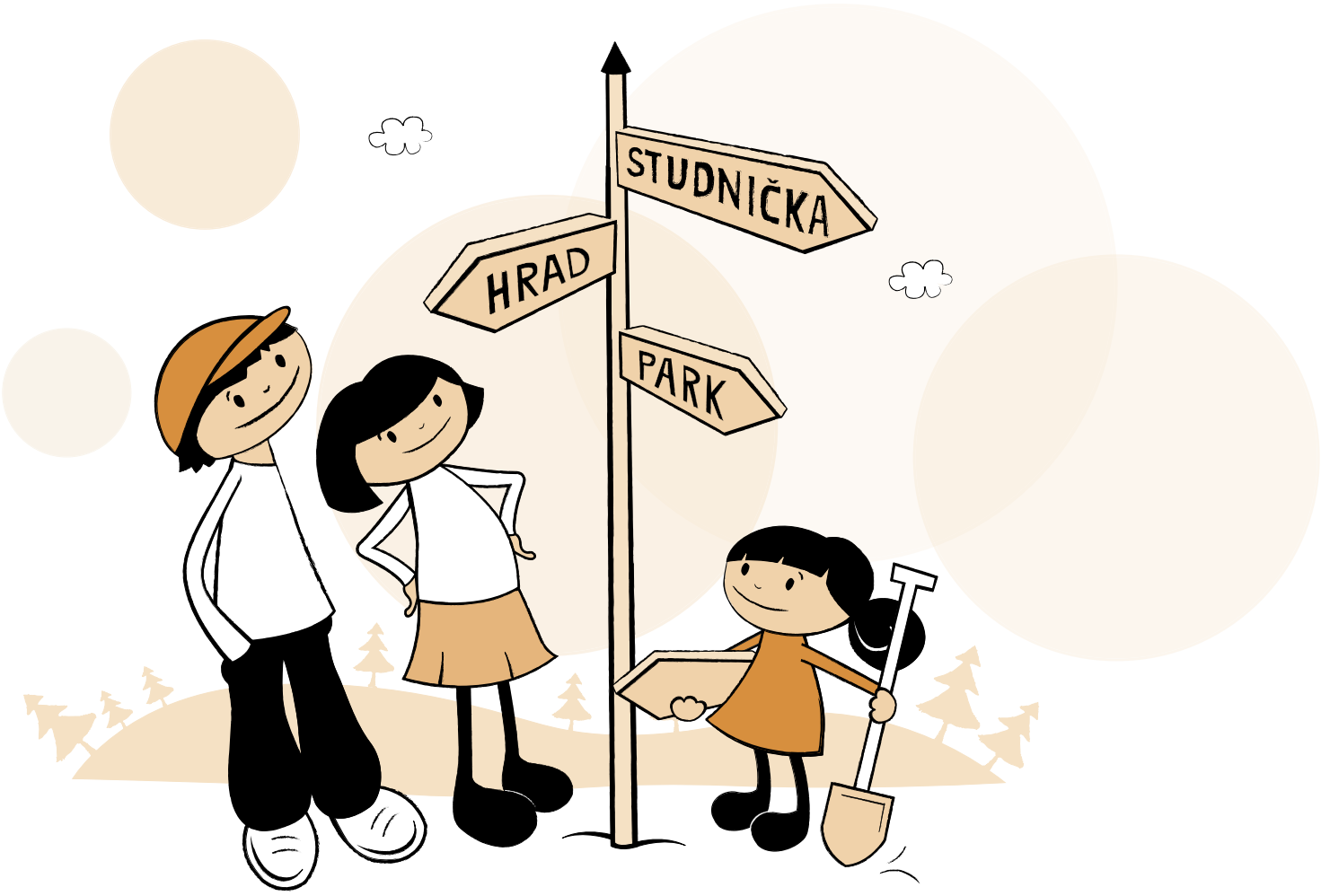
Príbuzní sa dozvedeli o Jarkovom postihnutí až pol roka po jeho narodení. Nič nevedeli ani babičky, ktoré Jarka často pestovali. „ Pretože Jarko trpí na postihnutie prvého stupňa, po pol roku jeho života na ňom toto postihnutie nebolo vidieť,“ vysvetľuje pán Jaroslav. Múčkovci o tom povedali len synovi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

Koniec dobrý, všetko dobré?

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

spracovala lis

vytvorme si spolu lepšie miesto pre život



Záleží vám na mieste, kde žijete, kde sa stretávate a trávite voľný čas? Máte nápad, čo urobiť pre svoj región, aby vám v ňom bolo spolu lepšie? Pošlite nám svoj projekt najneskôr **do 7. apríla 2009**.

Konto Orange tento rok podporí miestny rozvoj celkovou sumou **100 000 €** [3 012 600 Sk]. Aj váš nápad môže získať pomoc až **do 3 000 €** [90 378 Sk]. Zároveň odmeníme najinovatívnejší projekt roka sumou 1 500 € [45 189 Sk].

Spoločne meníme veci k lepšiemu.

Ceny sú vypočítané podľa konverzného kurzu 30,1260 SKK/EUR.
Ceny sú uvádzané v eurách s DPH, v hranatých zátvorkách sú uvádzané ceny v slovenských korunách s DPH.

viac informácií

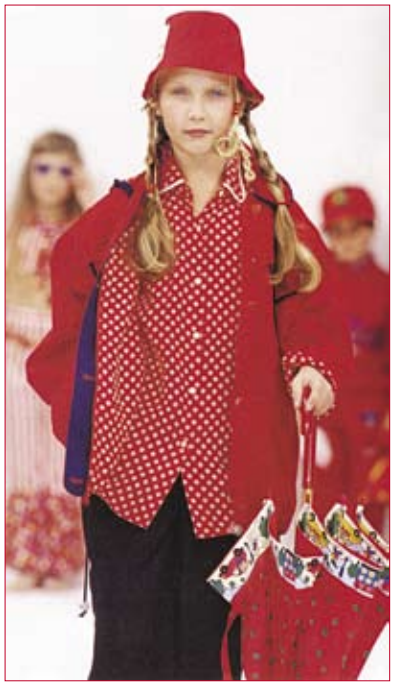
www.kontoorange.sk
regiony@kontoorange.sk
0918 393 972, 0905 313 313

šanca pre váš región

konto orange

Krikľavo červená
retro móda

Do obchodov pomaly prichádza jar. Aktuálny trend reprezentujú sýte farby. Táto červené je taká sýta, že doslova oslepuje zrak. A to aj nápaditými strihmi a veselými motívmi. Je to odpoveď módnych návrhárov na súčasnú ekonomickú krízu? Každý kúsok je zhotovený s obrovskou fantáziou a originálnym čarom.



NA SVIATOČNÉ **CHVÍLE**

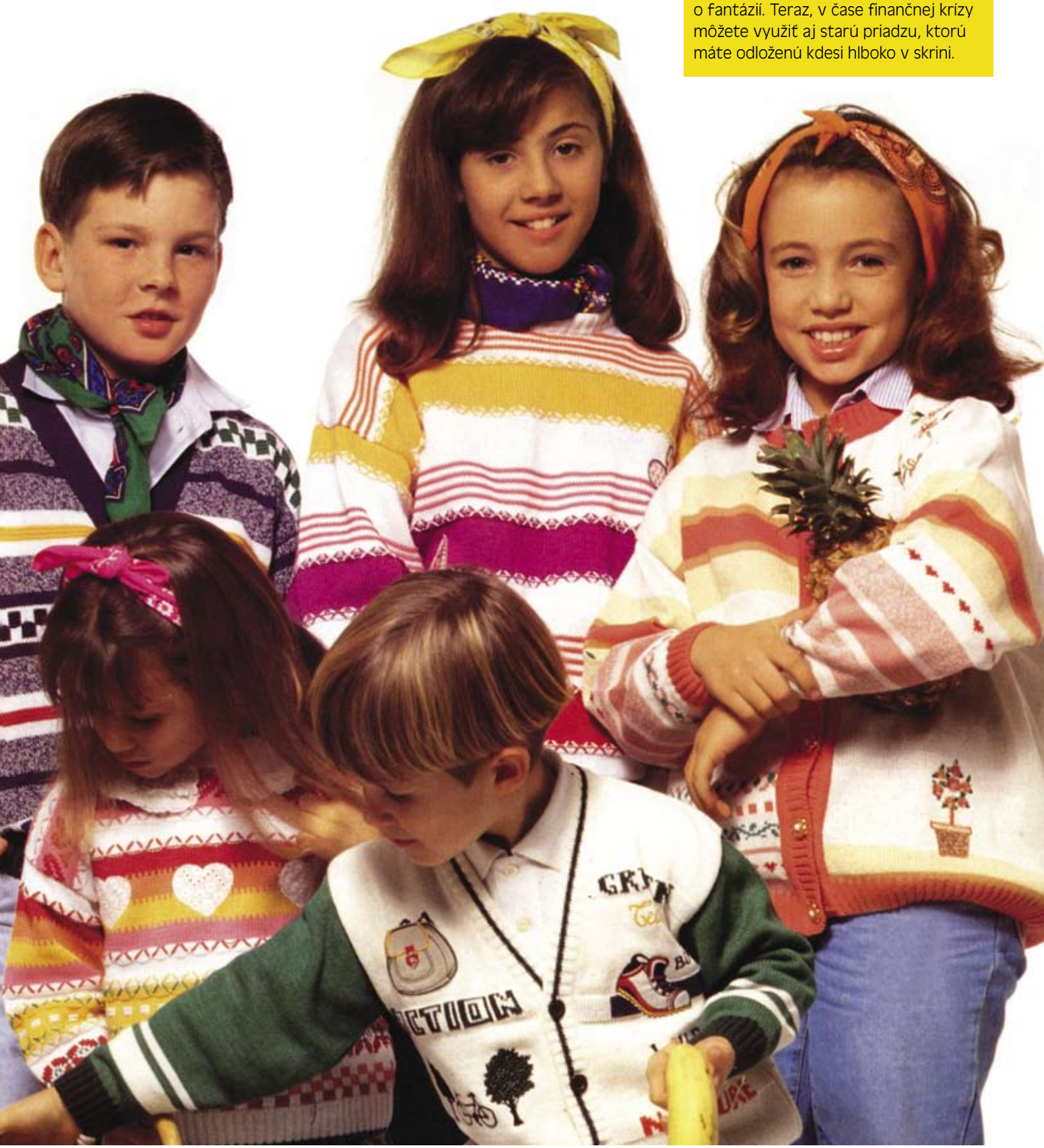
V živote našich detí je veľa príležitostí, ktoré si vyžadujú slávnostné oblečenie. Ponúkame vám niekoľko ukážok, ako to poňali vychýrení talianski návrhári. Zvolili čierno – bielo – zlatú kombináciu, pričom najnápadnejším prvkom sú práve zlaté doplnky. Opasky, klobúky, gombíky, topánky, gumičky do vrkočov. Čo poviete, naozaj elegantné, však?

JAR V PLETENÝCH

Modely archív redakcie

MODELOCH

Ak radi pletiete, potom vám bude táto dvojstrana dobrou inšpiráciou. Pestré farby, prúžky, geometrické tvary, nášivky. To všetko nesmie na pletených modeloch chýbať. Potom už stačí len hladko – obratko. Netreba vymýšľať zložité pletacie techniky. Všetko je o fantázií. Teraz, v čase finančnej krízy môžete využiť aj starú priadzu, ktorú máte odloženú kdesi hlboko v skrini.



Niečo pre najmenších

Konečne je tu prvý jarný mesiac. Všetci sa tešíme, že odhodíme teplé bundy, kabáty a čiapky. Vydýchnu si aj naši najmenší. Jarné slniečko si môžu užiť v ružových kombináciách z príjemného froté. Ak máte pred sebou rodinnú oslavu, najmenšia členka sa bude určite dobre cítiť v pohodlných šatôčkach. Na vlastných nôžkach ešte síce nestojí, ale aj v sede sa v nich vie predviesť.

Foto V.Sabo

Jarná kolekcia detskej obuvi z predajní **Baťa**

Detská obuv

Je to obuv, na ktorú sú kladené zvláštne nároky. Sú charakterizované potrebami detskej nohy, ktorá sa vyvíja a rastie. Vyberte obuv, ktorá dobre sadne na dĺžku i na šírku. Nezabudnite, že obuv by mala byť o 10 – 15 mm dlhšia ako noha. Detská obuv by mala mať priestrannú, guľatú špičku a dostatočne pevnú pätu. Uprednostňujte kotníkový strih na šnurovanie, alebo s pásikom na suchý zips. Detská noha rastie veľmi rýchlo, preto pravidelne porovnávajte veľkosť nohy a nosenej obuvi. Nezabudnite, že detská noha sa vyvíja, jej kosti sú mäkké a prípadné nedodržanie základných zásad môže mať za následok poškodenie nohy dieťaťa na celý život.

Základné zásady pri nákupe obuvi

Skôr ako si obuv začnete skúšať, odporúčame nechať si odborne zmerať dĺžku nohy. Dôležité je potom topánku vyskúšať si po stojačky priamo na chodidle. Topánky musia zodpovedať vašim fyziologickým predpokladom. Pozor na rozdielnosť chodidiel u jedného človeka, skúšajte obe topánky.

Bata

V sieti Baťa sa predáva len zdravotne nezávadná detská obuv.

Ako sa Slovenke z Arménska **študuje v Londýne?**

Ani Grigorian je krásna mladá žena. Pred desiatimi rokmi sa spolu s rodičmi a mladšou sestrou presťahovali na Slovensko z Arménska. Priznala sa mi, že vtedy preplakala štyri mesiace. Veď musela odísť od svojich priateľov. Bola práve na začiatku puberty a tento vzťah si začala uvedomovať. Cítila sa veľmi osamotená, pretože v slovenskej škole nikoho nepoznala, nerozumela ani slovo. Ostatné deti sa chodili na ňu pozerať. Na cudzinku neboli pripravení ani pedagógovia, inak by jej učiteľka slovenčiny nemohla dať hneď po dvoch týždňoch diktát. Povedala jej, vraj píš ako počuješ. Ani necítila náš jazyk a slová a slabiky oddeľovala nelogicky. „Veľmi trápne som sa cítila," povedala. Zo školáčky vyrástla krásna mladá slečna, ktorá dostávala množstvo ponúk z oblasti modelingu.

Mňa to nikdy nelákalo. Už v 17 rokoch prišli ponuky aj zo zahraničia. Niekedy síce nad tým rozmýšľam, či som neurobila chybu, ale vždy dospejem k tomu, že práca modelky by ma vôbec neuspokojovala. Raz, už keď som bola v Londýne a potrebovala som peniaze, súhlasila som s fotografovaním, ale zistila som, že k tomu nemám vzťah. Mala som pocit, akoby to fotografovali úplne iného človeka. Moja JA s tým nesúhlasilo.

Vy ste však mohli byť aj úspešná tenistka, klaviristka, na to všetko máte talent. Prečo ste si vybrali štúdium práva?
Veľmi ma usmerňoval ocko, ktorý na Slovensku úspešne podniká. Ja som vedela len jedno, chcem študovať, chcem mať vzdelanie, ale nevedela som presne čo. Vtedy mi ocko poradil, aby som išla študovať právo. Je to vzdelanie, s ktorým môžem robiť čokoľvek keby som zistila, že ma právnická prax neláka.

A prečo práve Londýn?
Začínala som v Bratislave. Po roku som odišla študovať právo do Frankfurtu nad Mohanom a keď som mala v Bratislave pokračovať zistila som, že forma štúdia u nás mi nevyhovuje. Mám veľa priateľov, ktorí študujú vonku a vidím, ako ich to vyformovalo, zmenilo sa ich myslenie, dospeli. Keďže hovorím po anglicky, rozhodla som sa pre Londýn. Teraz študujem právo na Univerzity of East London. Je to vo východnom Londýne. Pamätám si ešte prvý deň v tomto veľkom meste. Bolo to pred tromi rokmi. Na letisku ma čakal taxikár s mojim menom. Odviezol ma na internát a ja som zostala potom strašne sama. Trvalo mi to tri dni. Prečítala som všetko, čo som mala so sebou.

Ako sa líši štúdium v Anglicku od nášho?
Veľmi. Tam je väčší dôraz na analytické myslenie. My vôbec nememorujeme. V Bratislave som sa skoro všetko musela naučiť naspamäť. V Anglicku musíte oveľa viacej využívať mozog. Aj na skúškach, či seminároch treba rozmýšľať.

Aký je v Londýne študentský život?
Super. Každá univerzita, to je také mestečko, kde je všetko, čo študent k životu potrebuje – knižnice, telocvične, bary.... Veľmi aktívne pracujú študentské organizácie, takže o program máme postarané a potom nemusíme nikde chodiť.

Ako často cestujete domov? A čo rodičia, ako si zvykli, že sú sami, veď v Londýne študuje už aj vaša mladšia sestra?
Domov chodím dvakrát do roka, na Vianoce a v lete. Rodičia si už zvykli, že sú sami. Som im veľmi vďačná, že nás pustili a umožnili nám štúdium v zahraničí. Myslím si, že keď ja budem rodič, asi budem sebeckejšia a aspoň jedno dieťa si nechám doma.

Kde sa teraz vlastne cítite naozaj doma?
Samozrejme na Slovensku. Tu mám rodičova tu som prežila najdôležitejšie roky. Ale Slovensko je a bude pre mňa druhým domovom. Tým prvým už navždy zostane Arménsko.

Za rozhovor ďakuje LIS

BLESKOVÝ ROZHOVOR

Zuzana Fialová herečka

To je živel. Ako pôsobí v televízii, taká je aj v skutočnosti. Pohotová, bezprostredná, milá a strašne rýchlo rozpráva. Neviem si predstaviť robiť s ňou rozhovor pred rokmi, keď ešte neexistovali diktafóny. To by mohli zachytiť naozaj len špičkové stenografky. Túto výraznú osobnosť väčšina z nás vníma cez jej filmové úlohy, či televízne vystúpenia, preto vám chcem priblížiť jej bežný život.

Ako teda žijete?

V rodinnom dome na Kolibe, žijem tam s mojim 10-ročným synom, s partnerom, ktorým je môj bývalý manžel a s našim poľovníckym psíkom. Možno sa to bude zdať pre vyťaženú herečku nezvládateľné, ale veľmi mi pomáha mobilný telefón. Ako každá pracujúca matka aj ja celú domácnosť menežujem cez telefón. Bežný je takýto telefonát: „Jedlo máš v chladničke na tretej polici od vrchu, prihrej si ho.“ Ale musím povedať, že mám rodinu, ktorá mi maximálne vychádza v ústrety, vrátane starých rodičov.

Baví vás ešte stále herecké povolanie?

Niekedy menej, veď to už to robím 16 rokov. Akákoľvek atraktivita povolania sa psychickou únavou, či stereotypom zotrie, ale teraz budem mať vyše mesiaca o niečo voľnejšie a určite ma to potom zase bude baviť.

Ako relaxujete?

Keďže bývame pod lesom, každý deň idem s našim psom aspoň na hodinovú prechádzku. Je to dobrý liek proti jesennej depresii. Ja ho považujem za dementné dieťa, o ktoré sa treba starať. Venuje sa mu celá rodina. Neuveríte mi, ale aj on prežil depresiu.

Podarilo sa mu totiž z našej veľkej záhrady ujsť a skončil v útulku, kde sme ho na druhý deň ráno objavili. Chvalabohu, že sme ho našli, ale táto jedna noc v útulku ho veľmi vydesila. Desať dni sme ho dostávali z depresie. Nechcel jesť, bol veľmi smutný, nereagoval na naše prihováranie, dokonca sme sa mu až vnucovali, ale nič to nebolo platné. Padli všetky naše predsavzatia, že bude jesť len granule. Vyvárali sme mu rôzne dobroty, ponúkali piškótky.

A varíte aj pre rodinu, nielen pre psíka?

Možno v médiách pôsobím inak a mnohým sa to bude zdať nepravdepodobné, ale varím veľmi rada a baví ma starať sa o všetko, čo s tým súvisí. To znamená, že zaváram, zamrazujem, chodím na hríby, zháňam divinu, zbieram gaštany. Rada vyváram špeciality. Akoby som už počula manžela, že si potom po sebe neviem upratať. Ale v špajzy musí byť všetko krásne a prehľadne uložené. Teraz mám tekvicovo-hubové obdobie.

Tak nám prezraďte nejaký svoj recept.

Tekvicu nakrájam na lodičky, predvarím ju v slanej vode, alebo pridám bujóne (vidíte, ja si vyrábam a zamrazujem aj bujón sama, to je tiež taká vychytávka) a potom ju plním. Najskôr podusím huby, najradšej suchohríby bez vody, bez tuku. Musí sa z nich voda odpariť. Potom na druhej panvici si pripravím mäso. Použijem dva-tri druhy mäsa a vždy to ešte ozvláštnim pečienkou. Naplním tekvice, zalejem bešamelovou omáčkou a zapečiem. Vyskúšajte, je to vynikajúce.

Podľa vlastnej skúsenosti môžem povedať, že len ten dokáže dobre uvariť, kto aj rád je. Určite aj vy rada jete, ale potom, ako sa udržujete taká štíhla?

Už som veru trošku pribrala, ale ako som spomínala, chodím do lesa. Ja si myslím, že od domácej stravy nemôžem pribrať. Horšie je, keď som na cestách a stravujem sa na pumpách, kde si kúpim sendvič.

V akom znamení ste sa narodili?

Som býk.

Hovorí sa, že býci sú veľmi pedantný?

Ja som taký pohodlný býk. Papiere nemusím mať nastúpené v jednom rade a stane sa mi, že keď nejaký problém schovám do šuflíka, tak už potom neexistuje. Koľkokrát som už musela sľúbiť na úradoch, že sa mi to stalo posledný krát.

A čo vaša práca?

Dokrútila som dva filmy. Je to Tango s komármi a druhý bol študentský a volá sa Bratislava film: Nedávno som sa vrátila z Varšavy, kde som bola na festivale promovať svoj poľský film Jahodové víno. Príde aj k nám. No a v divadle začnem skúšať až v januári. Budú to Čechovove Tri sestry, kde budem hrať Mašu. Je to moja vysnívaná rola, po ktorej som vždy veľmi túžila.

S úlohou gynekoločky v Ordinácii ste sa veľmi dobre zžili, netúžili ste byť niekedy lekárkou?

Nie, ale vždy som chcela hrať doktorku a policajtku. Ja totiž žijem v takom jednoduchom svete, v ktorom nie sú veľké starosti ako sú choroby. Podľa mňa je choroba najväčšia starosť. A vidieť takéto utrpenie, to by ma veľmi ničilo.

Pripravila lis

Čo nám môže spôsobiť únavu

NÍZKY TLAK.
Ak je krvý tlak veľmi nízky /pod 100/60/, cítime sa vyčerpaní, pretože organizmus pracuje na nižší výkon. To je síce nepríjemné, ale v podstate neškodné.
Čo pomáha: ráno a po dlhom sedení vstávať pomaly, masáže kefou, striedavé sprchy, šport.

NEDOSTATOK ŽELEZA
Molekuly železa sú transportérmi kyslíka v krvi. Ak ich je málo, je organizmus kyslíkom zásobený nedostatočne.
Čo pomáha: preparáty železa (len po konzultácii s lekárom), zmena stravy – viac celozrnných výrobkov, listovej zeleniny a mäsa. **Tip:** pohár pomarančovej šťavy pred jedlom zvyšuje výťažnosť železa z potravy.

NEDOSTATOČNÁ ČINNOSŤ ŠTÍTNEJ ŽĽAZY
Štítna žľaza produkuje hormóny, ktoré regulujú látkovú výmenu. Na to je potrebný jód. V našej strave sa nenachádza v dostatočnom množstve, preto treba používať jodidovanú soľ, jesť veľa rýb, morských živočíchov. Taktiež mlieko a niektoré druhy tropického ovocia obsahujú soľ.

APNOE – NEPRAVIDELNÉ DÝCHANIE POČAS SPÁNKU
Keď sa do organizmu nedostáva dostatok kyslíka, postihuje aj ženy, nielen mužov. Pretože táto porucha nie je spojená výlučne s chrápaním, ako by sa mohlo zdať. Pomôcť môže návšteva špecializovaného pracoviska zaoberajúceho sa poruchami spánku.

CHRONICKÉ INFEKTY
Spánok posilňuje a povzbudzuje imunitný systém. Čím je tento viac zaťažený, tým sa telo dožaduje viacej práva na jeho nočnú reparatúru. Únava môže byť preto aj varovný signál, ktorý značí, že organizmus bojuje s infekciou. Tu poskytne objasnenie len odborné lekárske vyšetrenie.

NEDOSTATOK ZINKU
Zinok je dôležitý prvok pre produkciu hormónu kortizolu, ktorý sa vylučuje v druhej polovici noci. Ak chýba zinok, hormón sa vylučuje v menšej miere.
Čo pomáha: strava bohatá na obilné klíčky, arašidy, pivné kvasnice, tekvicové semiačka, huby – to všetko obsahuje zinok.

Zmeny v očkovaní detí proti pneumokokom

Na základe nového očkovacieho kalendára platného od 1. januára 2009 je očkovanie proti pneumokokovým invazívnym ochoreniam súčasťou povinného očkovania. Rozhodol o tom Úrad verejného zdravotníctva SR na základe vyhlášky Ministerstva zdravotníctva SR o kontrole a prevencii prenosných ochorení. Detský lekár zaočkuje proti pneumokokovým infekciám každé dojča narodené v tomto roku troma dávkami vakcíny, pričom očkovať sa začína v treťom mesiaci života. Toto povinné očkovanie je plne hradené zo zdravotného poistenia.

„Baktéria pneumokok spôsobuje závažné invazívne ochorenia. Už zo samotného názvu »pneumo« je zrejmé, že je spojená s dýchacím systémom. Môže spôsobiť veľmi ťažké zápaly pľúc aj s rozsiahlou devastáciou pľúcneho tkaniva, pneumokokovú encefalitídu, zjednodušene povedané zápal mozgových blán, ale môže spôsobiť aj otravu krvi, nazývanú aj sepsa. V súčasnosti je pneumokok najčastejším bakteriálnym vyvolávateľom bežných infekcií horných dýchacích ciest a zápalu stredného ucha. Povinným očkovaním proti pneumokokovým invazívnym ochoreniam môžeme týmto ochoreniam predchádzať, čo predstavuje dôležitú ochranu života a zdravia detí,“ uviedol **doc. MUDr. Martin Brezina, CSc.,** hlavný odborník MZ SR pre pediatrickú pneumológiu a ftizeológiu. Skúsenosti z krajín, kde je očkovanie proti pneumokokom v národnom imunizačnom programe, ukazujú, že jeho zavedenie znamenalo zníženie výskytu závažných pneumokokových infekcií u detí takmer o 80 %.

RODINA deti móda
Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing.Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: irodina@centrum.sk
Grafická úprava: Ondřej Strnad, Pavel Strnad, Blanka Brixová
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

Egyptský chlieb

PUSTITE DETI DO KUCHYNE. TENTO RECEPT URČITE ZVLÁDNE I VÁŠ SYN ČI DCÉRA.

Na 2 bochníky.
Príprava 5 minút + noc na odpočívanie cesta, pečenie 1 hodina.

480 g celozrnnej múky, 1 lyžička soli, 1,5 litra vody

V miske zmiešajte múku. Vodu a soľ. Dobre premiešajte najlepšie rukami. Cesto rozdeľte na dva bochníčky. Položte ich na plech a nechajte cez noc odpočinúť.

Trúbu zapnite na 180 stupňov. Na bochníkoch urobte nožom tri zárezy. Vložte do trúby a pečte hodinu. Potom ho vytiahnite a nechajte vychladnúť na mriežke.

Natrite si: Tento chlieb výborne chutí s pomazánkou z tvarohu, ktorý zmiešajte s čerstvými bylinkami. Chlieb môžete natrieť aj pomarančovým džemom.

Veľa spíte a nepriberiete

Kto v ríši snov strávi osem hodín, alebo viac, má o päťdesiat percent menšiu šancu že bude obézny, ako ten, kto spí menej hodín denne. Tvrdia to vedci s Washingtonu. Prečo je to tak? Tým, ktorí nespia, sa tvorí viac hormónov, ktoré vyvolávajú chuť do jedla. Telo musí získať dostatok energie, lebo si neoddýchne. A tak radšej zásoby ukladá vo forme tuku – čo keby spánok niekedy vôbec nepriišiel!

Pite šťavy

Hoci multivitamínové a minerálne tablety majú opodstatnenie, nemôžu nahradiť čerstvé ovocie a zeleninu. Prírodné šťavy poskytujú organizmu nielen množstvo vitamínov, minerálnych látok a ďalších živín, ale aj prečisťujú a vytvárajú životne dôležitú acidobázickú rovnováhu v tele. Navyše neobsahujú živočíšne tuky ani cholesterol, najčastejšie príčiny invalidity, bezvládnosti a predčasnej smrti. Zeleninové šťavy sú ľahko stráviteľné a sú ideálnym doplnkom výživy. Keďže ide o tekutiny, trávi ich žalúdok veľmi rýchlo a živiny ľahko prenikajú do krvného obehu. Živiny sa vstrebávajú do tela počas niekoľkých minút po požití nápoja. Čerstvé zeleninové šťavy majú aj obdivuhodné detoxikačné a regeneračné účinky. Surové šťavy by sa mali podávať pokiaľ možno bezprostredne po odšťavení alebo aspoň v ten istý deň, čím sa zaručí maximálny obsah živín.

Nový Persil Plus Gel

Vyskúšajte praciu silu v tekutej forme

Viaceré moderné domácnosti na Slovensku postupne oceňujú praktickosť pri práci s tekutými pracími prostriedkami. Gél sa vo vode rýchlo rozpustí už v počiatočnej fáze pracieho cyklu, rýchlo prenikne hlboko do tkaniny a účinne odstráni fľaky už pri teplote prania 30 °C, čím v nemalej miere ušetrí náklady na energiu. Vďaka optimálnemu zloženiu gélového pracieho prostriedku pri praní nedochádza k poškodeniu vlákien tkanín, teda k tvorbe žmolkov. Pre svoju schopnosť rýchlo sa rozpustiť už pri nízkych teplotách prania je **Persil Plus Gel** vhodný aj na ručné pranie.

Malé drobnosti

Doplňte si kozmetický kufrík o výrobky, ktoré dodajú vašim perám mokrý efekt. Obsahujú špeciálne pigmenty so schopnosťou odrážať svetlo ako pravý diamant. Nelepia sa a vytvárajú efekt mokrých pier.

Ovocné torty

Višňový koláč

Cesto: 250 g hladkej múky, 1 vajce, 150 g práškového cukru, ½ lyžičky mletej škorice, štipka soli, 123 g masla.
Náplň: 1 kg odkôstkovaných višní, 2 bielka, 50 g cukru.
Okrem toho: otváracia forma s priemerom 24 cm, tuk na vymastenie.

Hladkú múku preosejeme na dosku. V prostriedku vytlačíme jamku a do nej rozklepneme vajce, pridáme cukor, škoricu a soľ. Okraj posypeme maslovými vločkami. Rýchlo vymiesime krehké cesto. Vyvaľkáme hrudu, zavinieme ju do fólie a dáme na 30 minút do chladničky.

Otváraciu formu vymastíme a vyložíme cestom. Pritom vytvarujeme asi 3 cm vysoký okraj.

Višne necháme odkvapkať v sitku. Bielka ušľaháme veľmi dotuha a pritom pomaly sypeme cukor. Nakoniec vmiešame strúhané oriešky.

Rúru vyhrejeme na 200 stupňov. Na cesto rovnomerne poukladáme odkvapkané višne.

Koláč pečieme na poslednej priečke v rúre približne 45 minút. Potom znížime teplotu rúry na 180 stupňov a ešte zhruba 30 minút dopekáme.

Hotový koláč vyberieme z otváracej formy a necháme ho ešte dobre vychladnúť na kuchynskej mriežke. Pred podávaním môžeme koláč podľa ľubovôle napríklad poprášiť práškovým cukrom alebo ináč ozdobiť.

Tvarohová torta

Cesto: 1 žĺtok, strúhaná kôra s ½ citróna, 150 g hladkej múky, 100 g pokrmového tuku, alebo masla, štipka soli.
Obloha: 2 vajcia, 1 bielok, 225 g cukru, 1 bal. vanilkového cukru, šťava z 1 citróna, 500 g tvarohu, 300 g smotany na šľahanie, 10 plátkov želatíny, 600 g miešaného bobuľového ovocia, 250 ml višňovej šťavy, 2 lyžice solamylu, 3 lyžice mandľových lupienkov.

Oddelíme žĺtky od bielok. Bielka vyšľaháme.

Žĺtky, 175 g cukru a vanilkový cukor ušľaháme na krém. Primiešame citrónovú šťavu a tvaroh. Nakoniec primiešame 6 plátkov rozpustenej želatíny. Chladíme najmenej 30 minút.

Smotanu ušľaháme dotuha. Oddelíme z nej približne 5 lyžíc, ktoré dáme do cukrárenského vrecúška. Ostatnú šľahačku vmiešame spolu s bielkovým snehom do napoly stuhnutého tvarohového krému. Na korpus nasadíme rozkladací tortový prstenec a povrch potrieme tvarohovým krémom. Dáme najmenej na 1 hodinu chladiť.

Želé pripravíme tak, že povaríme ovocie, šťavu, 50 g cukru a solamyl. Rozpustíme v ňom štyri plátky namočenej a vytlačenej želatíny.

Tvarohový krém potrieme vychladnutým želé a necháme najmenej 2 hodiny tuhnúť. Hotovú tortu posypeme mandľovými lupienkami a ozdobíme šľahačkovými pusinkami.

Ríbezľová torta

(asi 12 kúskov)

Cesto: ½ kocky droždia, 80 ml teplého mlieka, 200 g polohrubej múky, 50 g masla alebo pokrmového tuku, 30 g cukru, štipka soli.
Mandľová kôrčička: 100 g masla alebo tuku, 100 g cukru, 1 bal. vanilkového cukru, 50 g smotany, 100 g mandľových lupienkov.
Náplň: 350 ml mlieka, 1 bal. vanilkového pudingu, 2 lyžice cukru, 150 ml vanilkového struku, 200 g masla, 50 g práškového cukru, 250 g mrazených ríbezlí.

Droždie rozpustíme v mlieku. S múkou, maslom, cukrom a soľou miesime hladké cesto. Prikryté necháme kysnúť na teplom mieste asi 30 minút. Na pomúčenej ploche dobre premiesime všetky prísady a vtlačíme do otváracej formy s priemerom asi 22 cm, vyloženej papierom na pečenie. Necháme kysnúť ďalších 20 min.

Ohrejeme prísady na mandľovú kôrčičku a asi 15 minút ich varíme na strednom ohni.

Rúru vyhrejeme zhruba na 200 stupňov. Mierne vychladenou mandľovou hmotou potrieme vykysnuté cesto. Pečieme asi 30 minút a potom dáme vychladiť. Mlieko s pudingom a cukrom povaríme za stáleho miešania.

Zmiešame koňak, vanilkovú dreň a puding. Ušľaháme na penu maslo s práškovým cukrom a po lyžiciach primiešame vlažný puding. Korpus vodorovne rozpolíme, potrieme krémom a mrazeným ovocím. Navrch položíme druhú polovicu korpusu s kôrčičkou. Tortu necháme odpočinúť v chladničke.

Černicová torta

Cesto: 450 g mrazeného lístkového cesta, 1 žĺtok, 20 g mandľových lupienkov.
Obloha: 1 vanilkový struk, 300 ml mlieka, 1 bal. vanilkového pudingu, 2 lyžice medu, 20 g mandľových lupienkov, 125 ml smotany na šľahanie, 1 bal. stužovača šľahačky, 500 g černíc, práškový cukor na poprášenie.
Okrem toho: koláčová forma (na páj s priemerom 32 cm).

Lístkové cesto necháme rozmraziť. Plátky preložíme cez seba a vyváľame. Cestom vyložíme formu, ktorú sme vypláchli vodou. Cesto na okraji odrežeme a na dne niekoľkokrát prepichneme vidličkou. Rúru vyhrejeme na 200 stupňov. Cesto potrieme rozšľahaným žĺtkom, posypeme mandľovými lupienkami a pečieme asi 15 minút. Na dno rúry postavíme kastról s vodou. Po upečení necháme korpus vychladnúť.

Vanilkový lusk pozdĺžne prerežeme a vyškrabeme z neho dreň. Pudingový prášok rozmiešame so 6 lyžicami mlieka. Zvyšok mlieka uvedieme do varu spolu s vanilkovým strukom a s dreňou. Potom struk vyberieme, vymiešame pudingový prášok a povaríme. Nakoniec pridáme med. Za stáleho miešania necháme vychladnúť.

Mandľové lupienky opražíme na panvici bez tuku. Smotanu so stužovačom. Všetko primiešame do pudingu a krémom potrieme korpus.

Černice preberieme, umyjeme pod tečúcou vodou a usušíme. Na krém poukladáme černice, poprášime práškovým cukrom a posypeme mandľovými lupienkami.

S chuťou mora

Jar je časom obnovy. Platí to pre postavu, city, nové ciele, ale aj jedálny lístok. Práve v tomto období je dôležité orientovať sa na vyváženú stravu a neochudobňovať organizmus prísnymi diétami o vitamíny a výživné látky. Ponúkame vám inšpirácie, v ktorých okrem čerstvej zeleniny hrá významnú rolu tuniak.

Tuniakové mäso obsahuje vitamíny A, B12, v potravinách vzácny vitamín D a vitamín B3 (PP), ktorý je nevyhnutný pre mozgovú činnosť. Sú v ňom tiež stopové prvky, ako je jód, vápnik, fosfor a selén, ako aj omega-3-nenasýtené mastné kyseliny, ktoré znižujú riziko infarktu a nezvyšujú hladinu cholesterolu v krvi. Tuniakové steaky môžeme mať stále po ruke. Dokážeme s nimi pripraviť chutné jarné koláčiky, plnené baklažány alebo roládu s tuniakom a ricottou. Keď nás prekvapí nečakaná návšteva, vyčarujeme s tuniakom aj rafinovanú večeru.

Náš tip

Obzvlášť vhodný na racionálnu stravu je steak Rio Mare vo vlastnej šťave. Tento výrobok obsahuje menej než 1 percento tuku ! Pritom v konzerve nájdeme mäso najvyššej kvality – mäso z tuniaka so žltými plutvami, ktoré je mimoriadne chutné, má pružnú a kompaktnú svalovinu, vyznačuje sa jemnou ružovou farbou. Vo výrobkoch Tonno al Naturele Rio Mare je lahôdkové mäso spracovávané varením v pare bez konzervačných látok a ochucovadiel, len s pridaním vody a zrniek morskej soli.

RECEPTY PRE ŠTYRI PORCIE

Baklažán s cestovinami a tuniakom

Potrebujeme:
4 baklažány, 150 g cestovín, krátky formát, 240 g tuniaka RIO MARE vo vlastnej šťave, 400 g paradajkového pyré, 2 strúčiky cesnaku, 20 g strúhaného parmezánu, malý zväzok čerstve bazalky, 3 lyžice extra panenského olivového oleja, soľ

Príprava:

Osušené baklažány rozkrájame na polovičky, odstránime dužninu, aby okolo šupky zostal asi 1 cm. Na oleji osmažíme cesnak, pridáme parajdakové pyré spolu s odkvapaným a rozdrveným tuniakom a osolíme. Zľahka asi 15 minút povaríme a pridáme jemne nasekanú bazalku. Do hrnce vlejeme asi polovicu zmesi a pridáme na kocky nakrájaný baklažán. Po uvarení pridáme cestoviny pripravené „al dente“ a dôkladne premiešame. Do vydlabaných baklažánov uložíme zmes s cestovinami a na pekáči polejeme zvyškom paradajkovej omáčky. Pečieme pod pokrievkou pri teplote 150°C asi 20 minút. Posypeme parmezánomm a bez pokrievky zapečieme ešte asi 10 minút.

Pripravila: Beáta Kadlečíková
Foto: Rio Mare

Jarné tuniakové koláčiky

Potrebujeme:
200 g lístkového cesta, 160 g tuniaka RIO MARE vo vlastnej šťave, 100 g syra ricotta, 2 čajové lyžičky strúhaného parmezánu, pažítka na dochutenie, soľ, maslo na vymazanie 8 sendvičových formiček

Príprava:
Pripravené lístkové cesto rozvaľkáme asi do 3 mm hrúbky a naplníme ním 8 sendvičových foriem, ktoré sme vymastili maslom. Zmiešame ricottu spolu s odkvapkaným tuniakom a za stáleho miešania pridáme vajíčka. Vzápätí pridáme parmezán a podľa chuti osolíme. Zmesou naplníme cesto vo formičkách až po okraj a v rúre vyhriatej na 200 °C pečieme asi 12 minút. Koláčiky vyklopíme z formy a servírujeme teplé.

Tuniakové taštičky

Potrebujeme:
250 g mrazeného lístkového cesta, 160 g tuniaka RIO MARE v olivovom oleji , 150 g mrazeného špenátu, 25 g múky, ½ litra mlieka, 20 g strúhaného parmezánu, 1 žĺtok, muškátový oriešok, soľ, hrsť múky na dosku

Príprava:
Uvaríme špenát, scedíme a prepasírujeme ho na pyré. Múku zamiešame do mlieka a za stálého miešania privedieme do varu. Miešame dovtedy, kým nedosiahneme krémovú konzistenciu. Tuniaka scedíme, rozdelíme vidličkou na menšie diely a pridáme ho do mliečneho krému so špenátovým pyré. Pridáme parmezán, muškátový oriešok, osolíme. Všetko dobre premiešame.

Lístkové cesto rozvaľkáme asi do hrúbky 0,5 cm. Vykrojíme 12 koliesok s priemerom 10 cm. Do stredu uložíme zmes s tuniakom, preložíme a zlepíme okraje. Pred pečením potrieme taštičky rozšľahaným žĺtkom. Pečieme 15 minút v rúre vyhriatej na 200 C°.

Sicílske špagety

Potrebujeme:
250 g špagiet, 160 g tuniaka Rio Mare v olivovom oleji, 40 g hrozienok naložených vo vode, 30 g strúhanky, 1 strúčik cesnaku, 1 lyžička nasekanej petržlenovej vňate, soľ, čierne korenie

Príprava:
V dostatočnom množstve vody uvaríme špagety. Do panvice zlejeme olej z tuniaka a osmažíme na ňom nasekaný cesnak a strúhanku. Potom do panvice nasypeme odkvapkané špagety spolu s tuniakom a hrozienkami, osolíme a dôkladne premiešame. Všetko posypeme čerstvou petržlenovou vňaťou.

Roláda s tuniakom a ricottou

Potrebujeme:
Cesto: 250 g múky, 2 vajcia, soľ, Náplň:, 2 x 160 g tuniaka Rio Mare vo vlastnej šťave, 300 g syra ricotta, 50 g strúhaného parmezánu, 1 lyžica sekanej bazalky, 1 nasekaný strúčik cesnaku, Omáčka: 30 lístkov bazalky, 3 strúčiky cesnaku, 3 lyžice extra panenského olivového oleja, 3 lyžice mlieka

Príprava:
Z múky, vajec a trošky vody si na pracovnej doske pripravíme cesto, ktoré natenko rozvaľkáme. V miske si pripravíme zmes z ricotty, cesnaku, bazalky, parmezánu a odkvapkaného tuniaka. Túto zmes rozložíme na rozvaľkané cesto a rozotrieme až k okrajom v hrúbke cca 1 cm. Potom cesto zakrútime do rolády, ktorú vo vriacej vode povaríme asi 20 minút. Roládu necháme obschnúť. Servírujeme s paradajkovou omáčkou posypanou parmezánom.

Exotika z východnej

Aj keď višne poznáme v našich zemepisných šírkach ako ovocnú drevinu, ani jej medzidruhoví kríženci nie sú nám úplne neznámi. Svoju obľubu si získali vďaka svojim krásnym kvetom, ktoré sú neklamným symbolom nástupu jari. A majú význam priam symbolický, sú spojené s národnými oslavami jari.

Ak nechcete čakať kým zakvitnú, máme pre vás niekoľko inšpirácií. Kvet sakury je nádherný na porceláne, ale napríklad aj taške. Určite spríjemnia čakanie na to, kým rozkvitnú priamo v prírode.

Ázie

Keď kvitnú sakury

Napriek tomu, že názvov majú niekoľko, jedno majú spoločné: svojimi kvetmi zdobia jedno z najkrajších ročných období – jar. Kým tieto višňové kvety rozkvitnú na záplavu bielych kvetov, ktoré neklamne ukončia tohoročnú zimu, síce ešte nejaký čas potrvá, ale v našich domácnostiach môže kvitnúť už teraz. Napríklad na mäkkučkých vankúšikoch, ktoré sú krásnym doplnkom obývacej izby.

OTESTUJTE SA S NAMI

STE HAŠTERIVÁ?

Dokážete pokojne vysloviť svoj názor, alebo kričíte, sotva vás niekto osloví? Niekoho nič nevyvedie z rovnováhy, iný pri prvom podnete vybuchne a neovláda sa, niekto zasa všetko dusí v sebe. Test vám prezradí, ako ste na tom vy.

1. Máte za sebou mimoriadne nepríjemný rozhovor so svojou priateľkou. Čo vám po ňom bude chodiť po rozume?
a) nemala najlepšiu náladu, je vám to ľúto
b) rozčúlilo vás, že ste sa s priateľkou museli takto zhovárať
c) nepripisujete tomu mimoriadny význam, pretože sa to stáva zriedka

2. Ako sa zvyknete uvoľniť, keď ste veľmi nervózna a nazlostená?
a) vypnete telefón a napustíte si plnú vaňu príjemnej vody s penou
b) zatelefonujete priateľke a vyrozprávate jej všetko o svojich problémoch
c) čítate knihu a usilujete sa pritom zabudnúť na svoj stres

3. Ako sa budete cítiť, keď vás šéf tretíkrát skritizuje pre veľmi náročnú pracovnú úlohu?
a) vonkoncom vás to netrápi, večer idete do mesta s priateľom a nemyslíte na to
b) zle, najradšej by ste mu vylepili zvučné zaucho
c) zahanbene, pretože si myslíte, že aj tak nemá pravdu

4. Rada by ste prijali ponuku nejakého veštca, že vám bude čítať z dlane?
a) prečo nie, veď by to mohlo byť celkom zaujímavé a mohli by ste sa aj čosi dozvedieť
b) nie, je to len strata času a peňazí
c) áno, výborný nápad

5. Partner vás nahovára, aby ste s ním šli na film, ktorý vás vôbec nezaujíma. Čo mu poviete?
a) nič, prijmete pozvanie, dôležité, že ste spolu
b) rozčuľuje vás, mohol by vedieť, že taký film vás nemôže zaujímať
c) keďže sa to nestalo prvýkrát, obviníte ho, že na vás vôbec neberie ohľad

6. Zle ste zaparkovali, pretože ste nenašli žiadne voľné miesto, a teraz vás za stieračom čaká pokutový lístok. Čo urobíte?
a) hodíte lístok do tašky rozzúrená, že máte jeden neplánovaný výdavok navyše
b) poviete si, že nikdy nemáte šťastie a že už vám naozaj chýbalo len toto
c) zapnete si peknú hudbu v rádiu, aby ste nemuseli myslieť na pokutu

7. Blížia sa vaše narodeniny. Keby sa vás spýtali, čo chcete, ako by znela vaša odpoveď?
a) exkluzívna večera v exkluzívnej reštaurácií
b) víkend s partnerom kdekoľvek, len aby ste boli sami
c) vybrali by ste si dar spolu s partnerom, aby ste nakoniec mali z neho radosť obaja

8. Najviac vás rozčuľuje...
a) ak vám dakto zámerne robí zle
b) ak vás dakto rozčaruje
c) ak máte pocit, že ste urobili chybu

9. Keby ste vyhrali dovolenku, najväčšiu radosť by vám urobil pobyt...
a) na dedine
b) v nejakej svetovej metropole
c) na nejakom exotickom mieste

10. Dopovedzte, prosím, nasledujúcu vetu: Zlosť je dobrá len na to...
a) aby ste dokázali, že ste nezávislá žena
b) aby ste niekomu vrátili útok
c) aby ste dosiahli, po čom túžite

Vyhodnotenie

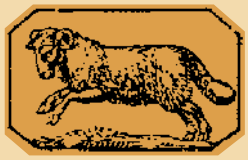
Najviac odpovedí „a“
Ste vyrovnaná a pokojná, máločo vás vykoľají. Vyhýbate sa súbojom, radšej ste diplomatická. Oveľa radšej sa prikloníte k názoru väčšiny, než by ste vyjadrili nahlas svoj odlišný názor. Dobrá rada? Vďaka vášmu správaniu sa len zriedka dostávate s ľuďmi do konfliktov, ale občas by ste si predsa len mali povedať svoje. Neskrývajte sa vždy za názor väčšiny, v niektorých situáciách človek jednoducho musí niesť zodpovednosť za vlastný názor.

Najviac odpovedí „b“
Ste citlivá, všetko si beriete k srdcu a vždy ste pripravená vrhnúť sa do boja, ak sa vám niečo nepáči. Ak sa niekto nespráva tak, ako by sa podľa vás správať mal, ihneď mu to dáte najavo. Rozčúlite sa bez toho, aby ste počkali na vysvetlenie. Často nad sebou strácate kontrolu, bývate agresívna. Dobrá rada? Citlivosť je dobrou stránkou vášho charakteru, ale občas by ste ju mali vedieť udržať na uzde. Samozrejme, nikto od vás nechce, aby ste prehltli každé slovo, ktoré vám príde na jazyk, občas ich však treba aj zvážiť...

Najviac odpovedí „c“
Ste veľmi racionálna až vypočítavá, takže dbáte, aby ste iným neukazovali emócie, najmä zúrivosť. Veľmi dobre viete, že občas si aj nesúhlas treba nechať len pre seba a urobiť všetko, aby bol pokoj. Dovoľujete si len pred najbližšími ľuďmi, tým poviete všetko. Dobrá rada? Prečo dovolíte, aby sa vo vás hromadilo toľko jedu? Občas je fajn stratiť trpezlivosť, aby sa vzduch vyčistil a veci sa pohli dopredu.

Horoskop na marec

Baran 21. 3. – 20. 4.



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

Býk 21. 4. – 21. 5.

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

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

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

Rak 22. 6. – 22. 7.

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

Lev 23. 7. – 23. 8.

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

Panna 24. 8. – 23. 9.

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

Váhy 24. 9. – 23. 10.

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

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Čaká vás priaznivé obdobie na vyriešenie záležitostí týkajúcich sa vášho nehnuteľného majetku. Disponujete nezanedbateľnou dávkou kreatívneho myslenia, vďaka ktorému by ste mohli dosiahnuť úspech v akejkoľvek činnosti, do ktorej sa pustíte. O zdravie sa musíte obávať iba v tom prípade, ak svoje telo trestuhodne preťažujete a zanedbávate.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

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

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

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

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

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

Ryby 20. 2 – 20. 3.

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

Zdravá aj po štyridsiatke

Za hlavný problém piateho desaťročia života možno považovať obezitu. Aj ona však často vzniká skôr – buď je celoživotná, alebo sa objavuje (niekedy doslova „exploduje“) v súvislosti s tehotenstvom – ale po štyridsiatke už svojim nositeľkám väčšinou robí problémy. Okrem ťažšieho pohybu sa aj horšie dýcha, zvyšuje sa krvný tlak, objavuje sa cukrovka, ktorá sa síce ešte zaobíde bez inzulínu, ale to je asi jej jediná svetlá stránka. A hlavne: ženy, ktoré pri malých deťoch nemali na seba čas zisťujú, že „mladosť je preč, ale do dôchodku je ďaleko“, takže sa správne snažia so sebou niečo urobiť.

Existujú chronické ochorenia, ktoré vznikajú v detstve, v dospievaní, alebo na začiatku dospelosti (cukrovka I. typu, črevné zápaly, niektoré reumatické ochorenia), ktoré síce nemiznú, ale bývajú stabilizované a väčšinou sa s nimi „dá žiť“. Po päťdesiatke sa u disponovaných žien objavujú problémy so srdcom (angina pectoris, infarkty), ale krivka sa láme až po prechode, kedy žena (ak nedostáva hormonálnu substitúciu), prichádza o prirodzenú hormonálnu výhodu, ktorú má oproti mužom.

Za hlavný problém piateho desaťročia života však treba považovať obezitu. Bohužiaľ nie je veľa lekárov, ktorí by svojim obéznym pacientkám podali aspoň základné informácie o dlhodobom redukčnom režime, o energetickej hodnote potravy, o dôležitosti menších a častejších porcií jedla za deň. Keby svoje pacientky aspoň nasmerovali na redukčné kluby! Špecializované ambulancie pre obéznych (v republike je ich len niekoľko) nemôžu zvládať viac než zlomok zložitých prípadov. Žiaľ, ešte stále sa stretávame s radami typu „Nejedz!“

S obezitou určite súvisí stále častejšie zisťovanie vysokého krvného tlaku. Podobne

Dvanásť spôsobov ako sa zbaviť stresu

Každá z nás to pozná, ten protivný zvieravý pocit, ktorý nám znemožňuje venovať sa naplno danej činnosti. Má negatívny dopad na naše zdravie a v neposlednom rade nám jednoducho znepríjemňuje život. Môže nás prepadnúť kedykoľvek, preto sa vždy oplatí mať po ruke niekoľko trikov, vďaka ktorým sa ho zbavíte za niekoľko sekúnd. Neveríte? Vyskúšajte!

1 Urobte si prestávku. Zavrite oči a predstavujte si, že ste na nejakom príjemnom mieste. Môže to byť romantická pláž z katalógov exotických dovoleniek, ale rovnako aj vaša posteľ.

2 Vždy noste pri sebe fľaštičku s harmonizačným telovým sprejom. V prípade potreby si ho nastriekajte na spánky.

3 Zatvárte sa ako lev! Roztiahnite ústa, čo najviac vyplazte jazyk a vypúľte oči. Vydržte niekoľko sekúnd. Rada: radšej to robte osamote, bez prítomnosti kohokoľvek ďalšieho. Ale skúste to pred zrkadlom, možno vás táto grimasa aj rozosmeje!

4 Vyzdobte kvetmi miesta, kde sa zdržujete najčastejšie. Môžu byť rezané, alebo v kvetináčoch.

5 Namasírujte si krk, sústreďte sa na boľavé miesta. Zvládnete to sama, ale pokiaľ máte niekoho po ruke, využite jeho služby.

6 Meditujte dýchaním. Pri výdychu si predstavujte že všetko zlé z vášho tela odchádza. Táto aktivita vám zaberie asi 5 minút.

7 Pretiahnite si nohy. Ak máte možnosť, choďte sa prejsť (zabehať si), najlepšie do parku, alebo do prírody. Zmena prostredia a príval čerstvého vzduchu urobia svoje!

8 Ak sa môžete vyzuť, vyskúšajte akupresúru. Uprostred chodidla je malý bod, masážou ktorého stimulujete narušené nervy. Ak to bude bolieť, neprestávajte, je to normálne.

9 Nikdy si do kabelky nezabudnite dať CD s vašou obľúbenou hudbou. Vždy, keď budete smutné, pustite si milovanú pieseň a bude vám lepšie.

10 Osprchujte sa. Ak máte možnosť, urobte to aj v práci.

11 Zažnite si sviečku, najlepšie s vôňou levandule, pretože patrí medzi prírodné prostriedky, ktoré pomáhajú relaxovať.

12 Nepríjemné pocity môžu navodiť aj unavené oči! Preto vyskúšajte nasledujúce cvičenie. Očami pohybujte niekoľkokrát hore a dole, doprava a doľava. Medzitým si trite dlane, kým nebudú teplé. Potom si ich priložte na viečka.

ako u porúch krvných lipidov, aj tu je zásadný prístup praktických alebo iných lekárov: zmeranie hladiny tuku v krvi sa ničím nedá nahradiť. Krvný tlak si môže zmerať každý sám, väčšinou si však kúpime prístroj na meranie tlaku, až keď zvýšený zistí lekár.

Dodržovanie redukčných režimov môže paradoxne prispieť aj k inému častému ochoreniu stredného veku – žlčníkovým kameňom. Dispozícia je vrodená, ale prísne redukčné diéty s obmedzením tuku (čo je pri chudnutí nevyhnutné) nenúti žlčník k vyprázdňovaniu, takže žlč sa v žlčníku ďalej skladuje, čo vedie k vytvoreniu kameňov.

Nakoniec pomerne časté je ochorenie štítnej žľazy, ktoré vedie skôr než k zväčšovaniu krku k poklesu jej činnosti (chronické autoimúnne zápaly). Tu je však liečba veľmi jednoduchá – chýbajúce hormóny sa nahradia formou liekov.

Veľa žien sa môže stretnúť s inkontinenciou. Čo sa skrýva za týmto pojmom? Znamená poruchu udržania moču. Ide o stav, ktorý predstavuje zdravotný, sociálny a hygienický problém, ktorý sa dá objektívne zistiť. Močová inkontinencia má viacero príčin. Jednak je to rodinná predispozícia, ale významným rizikovým faktorom je aj počet pôrodov, ale aj obezita. Vo všeobecnosti možno povedať, že jedinou prevenciou je zdravý životný štýl – zdravá výživa a pravidelný pohyb.

Platí jedna hlavná rada: Ak sa necítite dobre, neodkladajte návštevu svojho lekára.

Príroda lieči

Keď bolí chrbát

Bolí vás chrbát? Ak odpoviete, že len tak normálne, je to chyba...

Súčasná doba nám otvára bránu do raja vedeckých a technických vymožeností, ktoré nám maximálne uľahčujú život a na druhej strane, priznajme si, že vlastná pohodlnosť je cestou priamo do pekla. Po storočiach pohybu a driny sa pomaly premieňame na človeka „sedavého“. Sedíme celý deň v práci a zo „sedenia“ od pracovného stola si unavení „presadneme“ do auta a odvezieme sa domov. Tam už vyčerpaní spadneme na stoličku k jedlu, alebo do kresla pred televízor. Je to začarovaný kruh. Pomysleli ste niekedy na chúďatko naše telo? Minimum pohybu nesie so sebou svalovú nerovnováhu a obrovskú záťaž kostry. Ešte že naše telá nemajú hlas, mnohé z nich by volali a to veľmi nahlas a nevyberanými slovami o pomoc. Tie váhy, čo musia utiahnuť a svaly, ktoré by mali pomáhať zaspávajú ako Šípkové Ruženky a pomaly sa kdesi vytrácajú.

Svaly a kosti

Predstavte si, že asi 40% váhy tela (štíhleho jedinca) sú svaly a 75% predstavuje pohybový aparát. Nestalo by za to pre ne niečo urobiť? O srdce, žalúdok a pečeň a staráme, ale o svaly a kostru? Už starogrécky lekár Galénos odporúčal cvičenie a dokonca aj „temný“ stredovek vedel, že nedostatok pohybu obmedzuje látkovú výmenu, znižuje metabolizmus a tým sa potom v tele zbytočne hromadia odpadové látky. Príslovie: V zdravom tele zdravý duch, nie je nič nové. To len my trochu hanosne vravíme, že ľudská psychika je priamo závislá na fyzickej kondícií. Tak teda dlhodobé sedenie zaťažuje najmä krčnú a hrudnú chrbticu. Ak chcete predísť bolestiam chrbta a hlavy, začnite s jednoduchými cvikmi. Mali by ste ich robiť niekoľkokrát denne v zamestnaní i doma.

Cviky na uvoľnenie

Dôležité pravidlo: robte ich pomaly, s citom, ťahom (nie švihom). Každý cvik opakujte 5 – 10 krát. Pozor, nesmie spôsobovať alebo zväčšovať bolesti. Rovno sa posaďte na stoličku s operadlom. Telo držte vzpriamene, ramená tlačte dole a hlavu vytiahnite hore. Pozerajte sa pred seba.

- Pomaly predkláňajte (bradu k lícnej kosti) a zakláňajte hlavu.
- Ukláňajte hlavu do strán a ramená tlačte dole.
- Plynulým pohybom otáčajte hlavu podľa osy chrbtice vpravo a vľavo.
- Obe ruky položte dlaňami na ramená, prsty by mali smerovať k lopatkám a lakte rovnobežne vpred. Pomaly vysúvajte hlavu vodorovne dopredu a dozadu. Hlavu nepredkláňajte. Tento prvok, pripomínajúci orientálny tanec, dobre uvoľňuje krčnú chrbticu.

Pravidelná bolesť

Ak vás bolí hlava alebo kríže častejšie, neváhajte a choďte sa poradiť ns lekárom. Pomôže vám zistiť odkiaľ pramení vaša bolesť a môže vám odporučiť ešte ďalšie rehabilitačné cviky, prípadne rehabilitáciu pod vedením skúseného fizioterapeuta alebo maséra.

Ako vyčistiť telo **od zimných jedov?**

Jarná únava nastupuje vo chvíli, keď vaše telo zápasí s toxinami , ktoré sa vo vás nahromadili a usadili počas zimy. Poradíme vám, ako s ňou bojovať.

Určite poznáte stav, keď s odchodom zimy paradoxne cítite väčšiu únavu a stále sa vám chce spať. Môžu sa pridať aj ostré bolesti hlavy, závraty, mierne kŕče v končatinách a nevysvetliteľné svalové sťahy, najmä v lýtku. Ak máte problematickú pokožku, alebo trpíte na ekzém, môžu sa tieto problémy ešte zhoršiť a ráno vás v zrkadle môže prekvapiť aj biely jazyk.

Nejde o virózu. To len vaše telo dáva signál, že sa chce očistiť od odpadových produktov, ktoré sme si sami vyrobili. Súčasne sa musíme zbaviť látok, ktoré sa nám do tela dostali zo znečisteného životného prostredia. Tie organizmus zaťažujú a spôsobujú civilizačné choroby. To ale neznamená, že na vyčistenie organizmu stačí týždeň, či mesiac nepiť alkohol a prestať fajčiť. Jarný detox sa musí urobiť pekne „od podlahy."

Je to dlhodobá práca, ktorá zahŕňa čistiace kúry, novú stratégiu v jedle a pohyb. Nemusíte sa trápiť vo fitness štúdiu, telo môžete jedov zbaviť aj pohybom v prírode. Najskôr ale musíte pristúpiť k vnútornému prečisteniu. Jedovaté látky sa najčastejšie usadzujú v črevách, kde je centrum imunitného systému. Črevná flóra sa zanáša rôznymi škodlivinami, ako je umelá aróma, zvlhčujúce látky, konzervanty, emulgátory, alebo farbivá. Tie sa napríklad nachádzajú v cukrovinkách alebo konzervovaných jedlách. Radikálnou formou býva vyčistenie hrubého čreva pomocou hydrocolon terapie. Princíp je vlastne rovnaký ako pri klystýre, ale počas jednej kúry pri kolonoterapii prejde postupne hrubým črevom oveľa viacej vody. Takto šetrne rozpustí toxický odpad a obsah čreva vymyje. Jeden výplach trvá približne 45 minút. Ako často? Na začiatku šesť výplachov počas 2 – 3 týždňov. Vhodné je zákrok zopakovať po pol roku. Cena za jednu procedúru je okolo 25 – 30 eur.

Ďalšou detoxikačnou metódou je hydrodrenáž. Ide o špeciálnu masáž, ktorá má za úlohu obnoviť a zvýšiť obeh lymfy. Prístrojová lymfodrenáž je založená na prerušovanom stlačení podkožia a vytváraní tlakovej vlny, ktorá podporí lymfatický tlak, ale aj žilový systém.

Ak neveríte strojom, môžete svoje telá prečistiť sami jedálnym lístkom. Vynikajúci efekt majú zeleninové šaláty s veľkou porciou kyslej kapusty. Na rozdiel od čerstvej kapusty má tú výhodu, že nenadúva. Vďaka vysokému obsahu vlákniny pomôže aj ružičkový kel, červená repa alebo jablká. Na vyčistenie tráviaceho traktu od baktérií a kvasiniek je vynikajúci pór a zeler. Dobré sú aj brusnice. Liečia chronickú zápchu, vylučujú kyselinu močovú a cholesterol, dokonca vyháňajú aj piesok z ľadvín. Ale kráľom medzi detoxikačnými potravinami je chren. Obsahuje horčičné glykosidy, vďaka ktorým sa zvyšuje vylučovanie tráviacich štiav, celkove zlepšuje látkovú výmenu, povzbudzuje odolnosť organizmu. K jedlu stačí 1 – 2 lyžice postrúhaného chrenu – výborný je s postrúhanými jablkami a červeným hroznom. Podľa Mathioliho herbáru chren nielen vyčistí krv a vyháňa kamene z močového mechúra, ale tiež dáva silu v životných rozhodnutiach a k odvahe povedať všetko na rovinu. A to je po depresívnej zime celkom dobrý bonus, že?

Pri jarnom odstraňovaní jedov ale nesmiete zabúdať na intenzívny pitný režim. Bez dostatočného príjmu tekutín telo nemôže odplavovať toxiny. Denne preto vypite 3 – 4 litre čistej vody alebo nesladeného ovocného čaju. Pite pravidelne a nečakajte až budete smädní. Dajte prednosť čistej vode pred minerálkou alebo džúsom s vysokým obsahom cukru. Na posilnenie detoxikačného efektu odborníci odporúčajú aj bylinkové čaje. V očistnej zmesi dominuje list brezy, základný detoxikačný prostriedok,

Ako to robia **hviezdy**

Katie Holmes

Pri jarnej detoxikácií sa zverí do starostlivosti scientológov. Tí jej nariadia silné potenie v saune, intenzívne cvičenie a vysoké dávky vitamínu B3, niacinu, vraj ako hlavnej čistiacej zložke organizmu. Čudné, že? Katie však cirkvi svojho manžela oddane verí.

Beyoncé Knowles

Speváčka si rada každý deň vypije aspoň pohár vína. Jarný detox u nej znamená popíjanie vody, zmiešanej s citrónovou šťavou. Po týždňovej kúre má síce prekyslený žalúdok a zápasí s nutkaním na zvracanie, ale vraj sa cíti skvelo.

ktorý stimuluje pečeňové funkcie, priaznivo ovplyvňuje činnosť slinivky a sleziny. Breza sa v čistiacich zmesiach veľmi často kombinuje s mladou žihľavou, ktorá priaznivo pôsobí na lymfu.

Na očistenie a renováciu organizmu samozrejme nestačí len obnovenie prospešnej črevnej mikroflóry a prepláchnutie vnútorností bylinkovými čajmi. Nevyhnutnou súčasťou je aj redukcia váhy. Najviac toxínov je v podkožnom tuku a aj malé schudnutie je pre organizmus veľmi prospešné. Jednou z možností je jablková očistná kúra, kedy štyri dni po sebe jete len 1,5 kg očistených jabĺk a k tomu vypijete dva litre čistej neperlivej vody. Nič viacej. Pretože detoxikácia je pre telo náročná, nie sú potrebné žiadne intenzívne cvičenia. Stačí napríklad dlhá prechádzka, alebo niekoľko cvikov na pretiahnutie tela, na ktoré si nájdete čas aj cez prestávku v kancelárií. Dôležité je telu dopriať výdatný spánok. Choďte si preto do postele ľahnúť o niečo skôr ako bežne. To vám dodá silu do ďalšieho dňa. Malo by ísť doslova o inventúru životného štýlu a nielen jedálničku, kedy si skontrolujete, či jete dostatok zeleniny, ovocia, kyslomliečnych výrobkov, ale aj to, či sa pravidelne hýbete.

Kate Moss

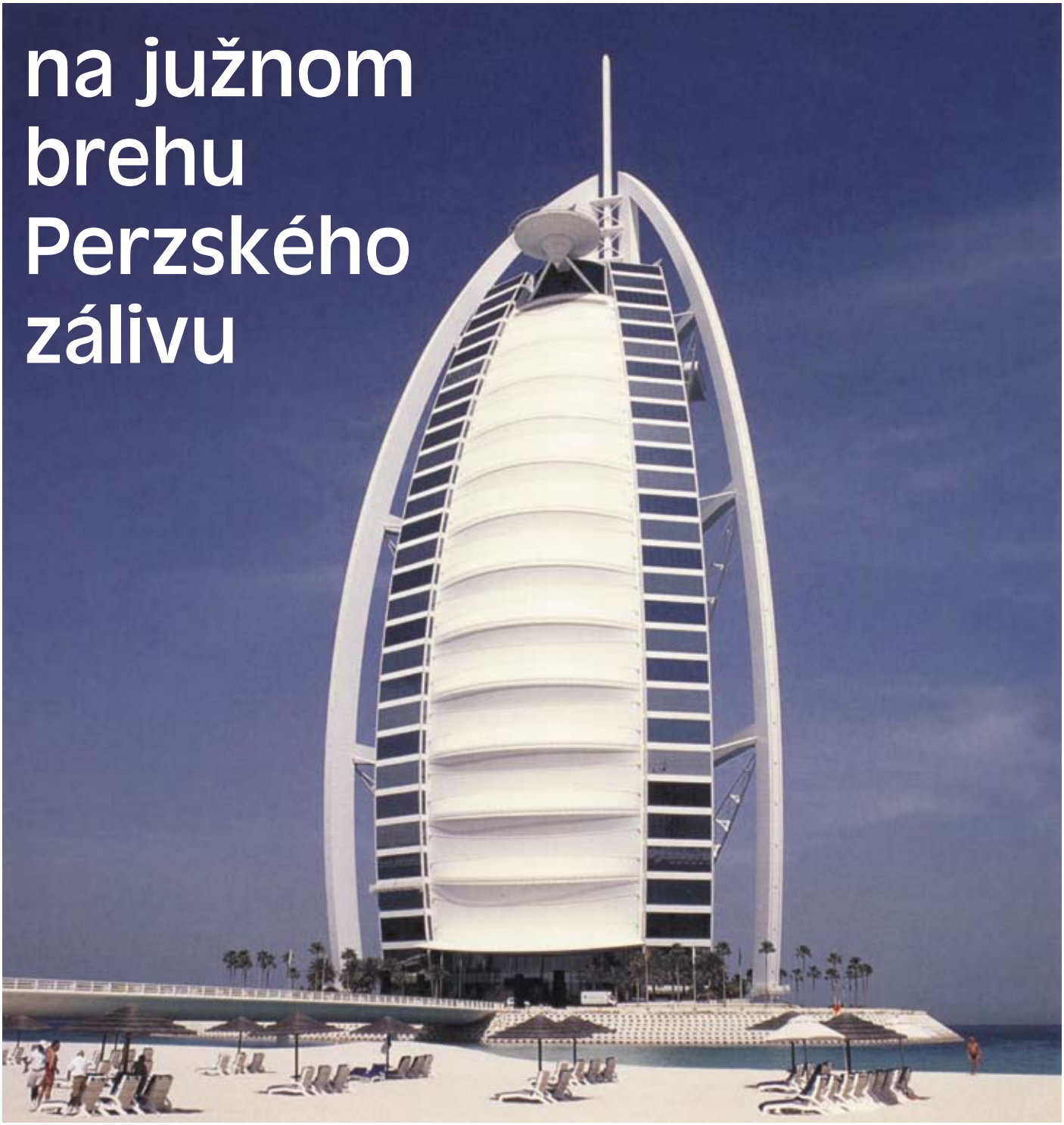
Spoločne so svojou kamarátkou a herečkou Sadie Frost na jar konzumujú obrovské množstvo cesnaku a paradajkového pyré, ktoré si natierajú na tousty. Pripravuje im ich Sadiina matka Mary Davidson. Bylinkovým čajom s medom potom zaháňajú chuť na sladké.

Cate Blanchet

Miluje čistiacu metódu Dr. Joshiho. Tri týždne sa úplne vyhýba všetkým potravinám, ktoré v tele tvoria kyseliny, obsahujú toxiny, Alebo sú chemicky spracované. To znamená, že neje biele pečivo a výrobky z kysnutého cesta, červené mäso, kávu, cukor a čokoládu.

Spojené arabské emiráty

Rozprávka z tisíc a jednej noci



Štát, ktorý počas života jednej generácie vykročil z hlinených chatrčí priamo do 21. storočia. Tento bleskurýchly hospodársky a kultúrny skok určuje svojráznosť obdivuhodnej krajiny.

Zázrak v púšti

Ešte aj dnes si mnohí pod názvom Spojené arabské emiráty predstavujú nekonečnú púšť južnej Arabie, po ktorej beduíni od nepamäti preháňali stáda oviec, kôz a tiav, aby im našli vzácne pastviny. Ľudia v prímorských oblastiach sa zase zaoberali rybolovom a lovom perlorodiek. Avšak tieto predstavy patria definitívne minulosti. Za posledných 40 rokov sa tu všetko neuveriteľne zmenilo. Vyrástli tu nielen mestá, mrakodrapy, prepychové paláce, autostrády, parky a pláže, ale aj nová generácia ľudí, odlišná od predchádzajúcej. Prekvapujúci rytmus zmien prekonvertoval túto piesočnú krajinu na obchodnícky a turistický raj s dych vyrážajúcou architektúrou, akú neuvidíte ani v Amerike a čistotou ako v Nemecku, no s neopakovateľným orientálnym čarom.

Tajuplný svet orientu

Slnko, pláže, priezračné more. V lete teplota až 50 stupňov, ale v marci, počas našej návštevy, bolo príjemných 28 stupňov a more malo 26 stupňov. Na jednej strane neuveriteľné výškové budovy plné mramoru, skla, (najvyššia veža , ktorá sa práve dokončuje meria 560 m), umelé ostrovy s tými najluxusnejšími hotelmi, nákupné centrá plné všetkých svetových značiek a na druhej strane trhy, ktoré po stáročia ponúkajú koreniny, dary mora. To všetko dnes ponúka hlavne mesto SAE Dubai. Súčasťou jeho imidžu a úchvatným zážitkom je zlatý „suk“ (trh), kde sa v štyroch uliciach denne predá niekoľko ton zlata. Predáva sa na váhu. Prekrásne ručne i sériovo vyrábané šperky tu nenechajú bez povšimnutia ani jedného návštevníka. Pri všetkých nákupoch sa samozrejme jedná. Cena býva bežne nadsadená o 30%. Ak tu niekto nakupuje bez jednania, obchodník je znechutený a dáva to patrične najavo.

Dubai – kozmopolitné mesto

Silné tradície pomaly ustupujú. Stále síce vidíte ženy zahalené v širokých čiernych „kanduru“. Pod ním sú však oblečené v najdrahších módnych značkách a nosia pikantnú bielizeň. V Koráne sa píše: Maj toľko manželiek, koľko dokážeš uspokojiť na rovnakej životnej úrovni. Všetky ženy však musia mať rovnaké bývanie, šperky a bohatstvo. Ich deti tiež. „Obyčajný“ Arab môže mať však len štyri manželky. Šejk koľko chce. Ženy sa stretávajú v ženských kluboch, kde majú muži vstup

zakázaný, v ženských parkoch a od soboty do pondelka majú dni vyhradené na kúpanie s deťmi na plážach. Kúpu sa oblečené. Nemôžu sa nechať obdivovať pohľadmi iných mužov ako je to zvykom u nás. Jazdia v tých najdrahších autách, aké si len viete predstaviť. Mnohé sú naozaj krásavice.

Dnes už však na ulici bežne stretnete blondínky, černošky, dievčatá z celej Ázie. Prichádza sem celý svet. Za lepšími pracovnými príležitosťami, lepším životom. Veľmi často počujete ruštinu. Rusi prichádzajú za oddychom, ale aj pracovať.

Sayora Nazarova z Dušanbe

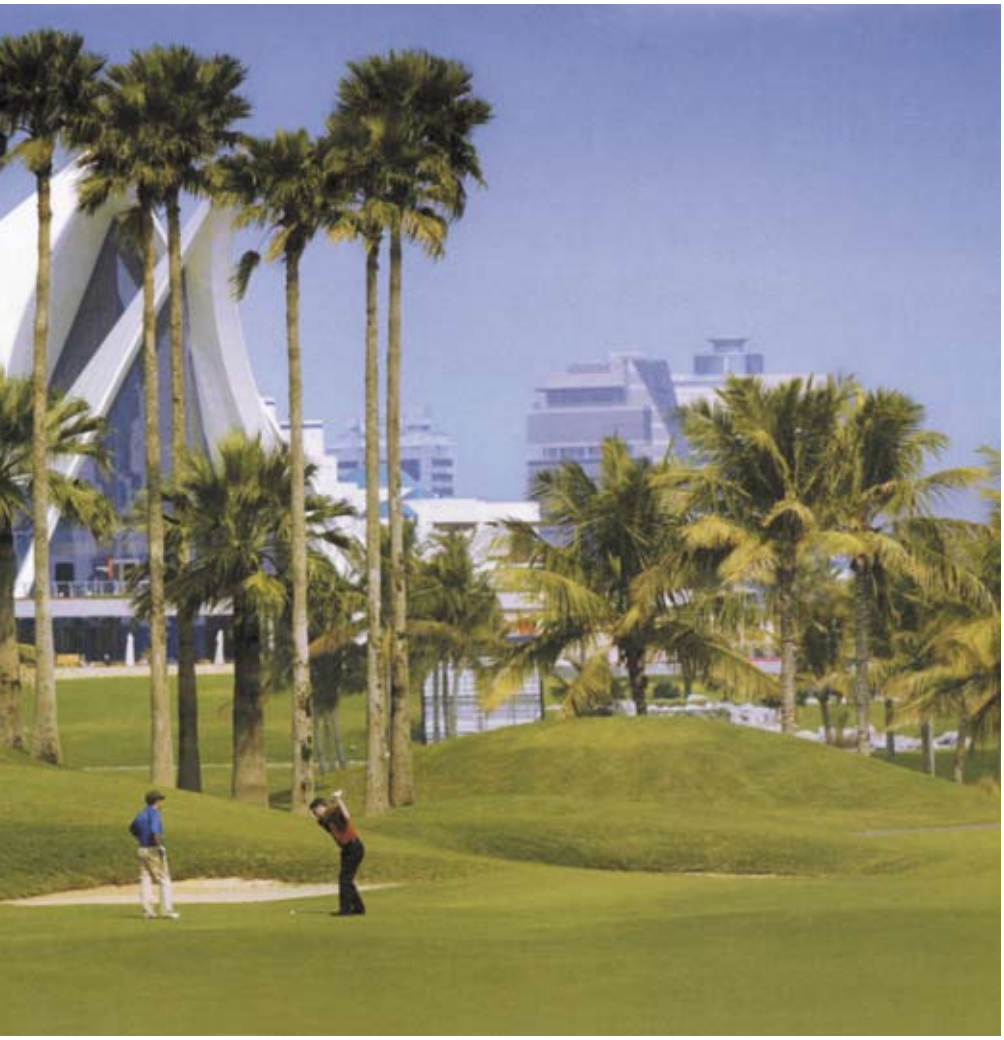
Má 27 rokov, skončila ekonomickú univerzitu a už dva roky pracuje na recepcii v jednom z luxusných hotelov. Prácu si našla cez internet. Angličtina jej nerobí problém a tak opustila rodný Uzbekistan, rodičov a dvoch súrodencov. Doma by zarobila sotva 500 dolárov. V Dubai 3 000. Ale život je tu drahý a veru nemôže vyskakovať. Vydala sa za Jordánca a spolu sa im už ľahšie dýcha. Zatiaľ bývajú na ubytovni. Vlastný byt si nemôžu dovoliť. Pracovať luxusnom hoteli znamená byť stále usmiaty, nielen čítať hosťom myšlienky, ale hlavne im ich splniť obrazne povedané skôr, ako ich vyslovia. Striedala sa s dievčaťom z Rumunska, Nemecka, chlapcami z Gruzie, Filipín, Angoly, či Sudánu. Pracujú aj 10 hodín denne. Sayora by raz chcela byť riaditeľkou a neráta s tým, že by sa ešte vrátila domov do Uzbekistanu. Prudko sa rozvíjajúci turizmus tu ponúka veľa možností a šancí uplatniť sa a vybudovať si slušnú kariéru.

Hotely a kulinárske špeciality

Osobitou kapitolou sú reštaurácie a pohostinnosť vôbec. Navštívili sme viaceré. Nebolo v silách ochutnať všetko z ponúkaných dobrôt a špecialít servírovaných v miskách a mištičkách pokrývajúcich celé stoly. V Libanonskej reštaurácii ich bolo na stole tridsať. A v nich iba predjedlo. Celý stolovací obrad mal deväťdesiat chodov. Kulinárska rôznorodosť je viditeľná na každom kroku. Okrem vynikajúcej arabskej kuchyne sa vám priam ponúkajú špeciality Pakistanu, Indie, či iných ázijských krajín. Výborne si pochutíte na množstve čerstvej zeleniny, tradičných plackách čapáti s jahňacinou. Pre domorodcov platí prísna prohibícia. V hoteloch si však v bare možno kúpiť pivo, víno, či niečo ostrejšie, ale z ceny sa vám určite hlava zakrúti. Zo všetkých kuchýň sveta sa tu azda najviac udomácnila talianska. Domorodci si radi pochutnajú na pizzi, či cestovinách. Parmezán, mozarellu, či mortadelu dostanete v každom supermarkete. Ale pozor! Všetko je minimálne raz tak drahé ako u nás. V Spojených arabských emirátoch rátajú s tým, že všetci návštevníci sú takí bohatí, ako oni sami.

Zeleň uprostred púšte

Osobitnú zmienku si zaslúži všeobecná kampaň ozelenenia, ktorej venuje zvýšenú pozornosť sám šejk Zayed. Trávniky, stromy, kvety uprostred púšte. Zelené stromoradia, parky okrúhle námestia, vodotrysky, záhrady. Veľmi pracne a namáhavo ukradnuté púšti, lebo v slanom piesku nič nerastie a tak sa musí zďaleka dovážať ornica, vzrastlé rastliny i piesok. Akácie, eukalipty, palmy a hneď opäť nekonečná púšť. Celých 180 km veľmi kvalitnej diaľnice medzi Dubaiom a Abu Dabí vedie akoby v súvislej prekrásnej oáze, prekypujúcej bujnou a pestrofarebnou vegetáciou. Navyše v noci nádherne vysvietenou zo stožiarov na každých 20 m. Vláda



sa stará aj o zveľadenie pozemkov okolo palácov, víl aj tých, ktoré bezplatne venovala svojim obyvateľom.

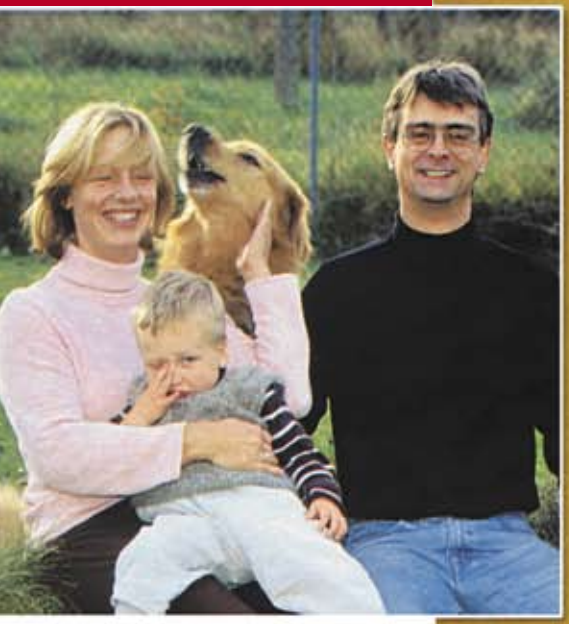
Bohatstvo a blahobyt

Čomu vlastne vďačia Emiráty za taký prenikavý rozmach? Poviete si, že rope, plynu a Alahovi. Hoci v sedemdesiatych rokoch to tak bolo, dnes je na prvom mieste ziskov obchod. Od čias vzniku Emirátov vzrástla ekonomika viac ako 20 násobne. Voľná zóna obchodu v Dubai je domovom asi tisíc spoločností. Tovar sa môže nakupovať priamo vo veľkoskladoch. Ceny sú nízke. Obchod navyše uľahčuje bezcolná zóna. Vysoké príjmy spôsobili, že z pôvodných 80 000 obyvateľov, lovcov perál, kočovníkov a rybárov spred štyridsiatich rokov sa stali razom boháči. Emiráty majú jeden z najvyšších priemerných príjmov na obyvateľa na svete. Na rozdiel od cudzincov, ktorí nikdy nezískajú v SAE občianstvo, nemajú tak rozsiahle sociálne výhody, nemôžu študovať, majú domorodci celkom výsadné postavenie aj keď sú v 30 – percentnej menšine.

Islam – tolerancia a bezpečnosť

„Ahlan wa sahlan“ a „Marhaba“ – ahoj a vítajte. To sú slová, ktorými vás pozdravia pri príchode do Emirátov. Kľúčom k pochopeniu fenoménu, kúzla a čara Emirátov je harmonické spojenie tradičného spôsobu života s najmodernejšími úspechmi civilizácie. Na každom kroku sa môžete stretnúť s prejavmi tolerancie k cudzím obyvateľom a zvykom. To isté sa očakáva od vás. Pestrá zmes ľudí, žijúca podľa vlastných zvykov, kultúry a kuchyne viedla k vysokému stupňu tolerancie pre rôzny životný štýl i náboženstvo. Hlavné islamské hodnoty ako zdvorilosť, pohostinnosť, tolerancia a láskavosť sú evidentné v celých Emirátoch. Občania Emirátov sú šľachetní, taktní a optimistickí ľudia, ktorí si nesmierne cenia osobnú náklonnosť. Z toho pramení aj najnižšia miera kriminality na svete a vysoká bezpečnosť. Domorodci sú dostatočne bohatí na to, aby sa neznížili ku krádeži, či iným násilným činom. Prisťahovalci si zase vysoko vážia získaný raj. V Deire, obchodnej časti Dubaia, v ramene Golfu susediaceho s rušnou triedou vykladali z drevenej lode japonskú elektroniku, chladničky a množstvo iného tovaru, ktorý ostal na ulici a nikto ho nestrážil. Tu sa nekradne. Každý má čo potrebuje a to v hojnej miere. Na druhej strane za krádež hrozí prísny trest.

Text L.Sabová
Foto V.Sabo



Útulné prostredie

Navštívili sme pani Annu Juraškovú, jej manžela Petra a syna Viktora. Celej rodine velí pes Dan, miláčik celej rodiny.

V neďalekej tržnici predavači ponúkajú ovocie, zeleninu a kvety, o niekoľko metrov ďalej sú veľké obchody – tento nákupný raj majú Juraškoví takmer za rohom. Ich nádhernú secesnú vilu obklopuje veľká záhrada s vysokými stromami. „Vlastne ani nebolo ťažké získať tento byt," hovorí pani Anna. „Známy nám dal tip a my sme rýchle reagovali.

Všetky izby boli od základu zrenovované

Pri prvej prehliadke bytu sa manželia Juraškovi zdesili: „Štyridsať rokov sa tu nič nerobilo. Všetko sme museli od základu zrenovovať, nainštalovali sme nové vedenie, obrúsili sme parkety – bolo to veľmi náročné. Ale tešíme sa, že máme krásny priestranný byt s piatimi miestnosťami," hovorí tridsaťpäťročná grafička – dizajnérka.

Po dlhej a neľahkej práci je však každá izba pastvou pre oči. Všetky miestnosti sú zariadené nábytkom, ktorý bol vyberaný s veľkou láskou. Niektoré veci manželia objavili v starožitnostiach, na blších trhoch a niektoré veci im doslova samé prišli do cesty. V celom byte je však najpôsobivejšia harmónia farieb.

Stenu obývacej izby zdobí veľký medený obraz, nad pohovkou a nízkymi taburetkami visí starožitný luster, ktorý pochádza asi z nejakej rytierskej sály. O farebnej harmónii sa v tejto miestnosti postarala kombinácia oranžových, červených a béžových odtieňov. Celok pôsobí veľmi útulne a vľúdne.

Vo vkusne zariadenej jedálni sa okolo impozantného stolu z čerešňového dreva odohráva rodinný život. Tu sa nielen stoluje, ale aj číta, rozpráva a pije sa káva s priateľmi. Nad stolom dlhým 3,30 m visí luster pripomínajúci vetvy stromu. Okrem žiaroviek a sviečok žiaria na ňom aj kúsky kryštálu.

Malebnú kulisu pre pôvabný nábytok v byte Juraškových tvoria steny v nádherných teplých žltých a červených odtieňoch.

Malý Viktor sa o svoju izbu v slnečných farbách delí s celou zoologickou záhradou látkových zvierat. Opica, kačka, delfín, žirafa, baranček a medvedík s hracími hodinami – všetci tu majú svoje stále miesto. Najtajnejšie poklady si však Viktor schováva do rustikálnej drevenej truhly hneď vedľa kovovej postele.

Neobyčajná kuchyňa je srdcom celého bytu. Prevládajú tu červené tóny doplnené žltými. Skrinky, kuchynské centrum a police boli vyrobené na mieru. Pre pani Juraškovú boli dôležité veľké odkladacie plochy a dostatok miesta na najrôznejšie prístroje, riady a kuchynské knihy.

Práca aj rodina na 100%

Realita, alebo nesplnený sen?

Obdobie krásnych a náročných materských povinností sa končí a mnohé mamičky sa po ukončení rodičovskej dovolenky rozhodujú pre návrat do práce. Ročne sa takto na Slovensku usiluje zamestnať asi dvadsaťpäť tisíc žien – mamičiek malých detí. Vedia, že druhý príjem v rodine chýba a po období, kedy sa naplno venovali svojmu dieťatku, chcú pokračovať vo svojej profesii, naplniť aj svoje pracovné ciele a uplatniť svoje schopnosti a vzdelanie.

V kútiku duše nejednej z nich však drieme obava: bude možné zosúladiť pracovné povinnosti s tými rodičovskými tak, aby odchodom do práce netrpela rodina a aby aj zamestnávateľ bol spokojný? Zosúladenie rodiny a práce je témou, o ktorej diskutujú generácie mamičiek. Je vôbec možné fungovať v práci aj v rodine na sto percent?

Dobré skúsenosti existujú

Ako prežili návrat do zamestnania niektoré z mamičiek a ako sa im podarilo zladiť svoje pracovné a rodičovské povinnosti?

*Inžinierka ekonómie **Anna Kollárová (27 rokov)** bola absolventkou bez praxe. Po skončení štúdia nastúpila na dve „materské“, ale keď druhé dieťa malo dva roky, začala si hľadať zamestnanie. Na treťom pohovore bola úspešná. Zamestnávateľom bola malá súkromná firma na Podpoľaní. Zamestnávateľ jej navrhol upraviť pracovnú dobu na 6 hodín, so začiatkom o 7.00 ráno, a možnosťou pokračovať v práci doma. O pár mesiacov neskôr mohla začať pracovať na 8-hodinový pracovný úväzok. Anna bola vo firme prvá žena – zamestnankyňa. Šéf firmy má doma dve malé deti. Anna má tiež dve deti (5 a 2 ročné).*

***Karin Maderová (33 rokov)** je stredoškoláčka, ktorá pracuje v bankovom sektore na Považí. Pred nástupom na materskú dovolenku mala so zamestnávateľom dobré vzťahy. Ten ju na materskej navštívil, priniesol darčeky a finančný príspevok. Ponúkol Karin skorší návrat z materskej dovolenky, ale Karin chce zostať s dieťaťom doma tri roky. Zamestnávateľ to akceptoval a prisľúbil, že Karin prispôsobí pracovnú dobu po ukončení rodičovskej dovolenky. Karin má jedno dvojročné dieťa.*

***Hana Lacková (32 rokov)** vyštudovala na univerzite enviromentalistiku. Pri treťom dieťati šla do práce po 4 mesiacoch na „materskej“ na polovičný úväzok, aby nestratila prácu. Zamestnávateľom je verejná škola na Horehroní, v ktorej učila Hanina svokra. Hana pracuje ako asistentka učiteľky, v čase od 7.30 – 11.30 hod. V čase nástupu do zamestnania najmenšiu dcéru dojčila a to tak, že buď ona „odbehla“ za dcérou domov, alebo dcéru vozil do Haninej práce manžel. Vedenie školy sdojčením matky počas pracovnej doby nemalo problém. Hana má tri deti (7 a 3 ročné, a 5mesačné).*

Byť paňou svojho času

Niektoré profesie sú však na trhu práce také žiadané, že umožňujú mamičkám „postaviť sa na vlastné nohy“ a organizovať si svoj pracovný čas podľa svojich možností a času. Rozbehnúť samostatné podnikanie nie je jednoduché, ale ak na vykonávanie práce stačí jednoduché vybavenie a vlastná zručnosť, nemusí zostať sen o vlastnej nezávislosti, ktorá umožní starostlivosť o rodinu zosúladiť s pracovnými povinnosťami, iba snom. Dokazujú to aj príbehy žien, ktoré nabrali odvahu a rozhodli sa pracovať samostatne:

*Po narodení druhého dieťaťa **Heňa Letrichová (dnes má 37 rokov)**, absolventka strednej hotelovej školy, nevedela, že na rodičovskej dovolenke zostane 15 rokov. Lekári diagnostikovali druhému dieťaťu v dvoch rokoch zdravotné postihnutie. Po 3 rokoch rodičovskej dovolenky Heňa opatrovala dieťa ďalších 10 rokov. Od sociálnej poisťovne dostávala*

zaopatrovací príspevok (cca 3 000 Sk/mes). Po 15 rokoch sa Heňa rozhodla zmeniť svoj život, chcela pracovať a stýkať sa s ľuďmi. Hľadala prácu, z ktorej bude môcť odchádzať so svojím dieťaťom na pravidelné návštevy lekárov, bude nablízku počas zhoršenia jeho zdravotného stavu. Žiadny zamestnávateľ by netoleroval jej časté absencie... Heňa absolvovala dvojmesačný rekvalifikačný kurz na kaderníčku a po 5 mesiacoch požiadala o nenávratnú dotáciu na podnikanie. Podniká už štyri roky. O choré dieťa sa stará opatrovateľka... V svojom kaderníctve na Horehroní zamestnáva 1 kaderníčku – matku.Heňa má tri deti (18, 16 a 1-ročné).

Keď sa ***Pamela Maurer*** ***(23 rokov)*** *vydala na Slovensko a otehotnela, študovala na vysokej škole, ktorú prerušila. Hľadala spôsob, ako pracovať formou voľnej pracovnej doby v meste na Považí, v ktorom žije... Pamelin brat žije a podniká v Anglicku v oblasti personalistiky. To Pamelu podnietilo, aby si založila personálnu agentúru so zameraním na sprostredkovanie práce v Anglicku a Škótsku. Vzala si úver... Do práce chodí 3-krát do týždňa, podľa potreby pracuje aj doma. I keď žije v neistote, ako sa agentúra rozbehne, vyhovuje jej voľná pracovná doba. V budúcnosti plánuje dokončiť vysokú školu.Pamela má jedno 1,5 ročné dieťa.*

Ema Pavliková ***(32 rokov)*** *je vyštudovaná informatička. Od skončenia školy rozvíja svoju kariéru ako systémová analytička*

v Bratislave. O znalosti a pracovné skúsenosti v jej odbore je na trhu veľký záujem, čo v Eminom prípade len potvrdzuje jej kvality. Vystriedala zamestnávateľov, keď čakala svoje druhé dieťa, pracovala počas materskej (prvých 6 mesiacov po narodení dieťaťa) a rodičovskej dovolenky (do troch rokov). Má upravený pracovný čas, založila si živnosť, slušne zarába.

Ema má dve deti (6 a 4 ročné).

Ústretovosti je stále málo

Hoci na Slovensku sa ročne narodí asi 50 000 detí a mamičiek s deťmi do 6 rokov je naozaj veľa, zamestnávatelia, ktorí akceptujú ich potreby sú stále vzácni ako ten povestný šafran. Hoci Zákonník práce nedovoľuje nijaké prejavy diskriminácie uchádzačiek o zamestnanie s malými deťmi, prax je v skutočnosti úplne iná. Dokazujú to príbehy žien, ktoré po ukončení rodičovskej dovolenky hľadali prácu, na ktorú mali vzdelanie, kvalifikáciu, prax i potrebné skúsenosti. Jedinou prekážkou bolo – malé dieťa.

Oxana Soviarová ***(28 rokov)*** *je strojárska inžinierka. Uchádzala sa o pozíciu vo veľkej strojárskej firme v žilinskom kraji. Zamestnávateľ ocenil jej vzdelanie a podotkol, že muž je na voľnú pozíciu vo firme vhodnejší. Oxanu neprijal.*

Bakalárka ***Anita Beniaková*** ***(32 rokov)*** *z mesta na Zemplíne sa ešte pred materskou dovolenkou zúčastnila na konkurze na pozíciu manažér, ktorý podľa jej slov absolvovala úspešne. Uchádzačov o pozíciu v súkromnej firme v oblasti priemyslu (nad 300 zamestnancov) bolo dvadsať, prijať mali dvoch. Anitu bez udania dôvodu neprijali. Neskôr sa dozvedela, že na pozíciu boli prijatí muži. Firma uprednostňuje ako manažérov mužov. Anita má jedno ročné dieťa.*

Pred šiestimi rokmi sa ***Lenka Považanová*** ***(29 rokov)*** *vypracovala na vedúcu súkromnej predajne s konfekciou. Niekoľkokrát bola poverená viesť prijímacie pohovory na miesta predavačiek. Dostala inštrukcie, že môže vybrať len slobodné a bezdetné ženy. Neskôr nastúpila na materskú dovolenku. Zamestnávateľ tvrdil, že jej stále drží miesto. Lenka bola presvedčená, že len preto, že s ňou bol spokojný ešte predtým, ako sa vydala a mala deti. Počas druhej materskej dovolenky, ktorá nasledovala hneď za prvou, podnikateľ skrachoval a zrušil predajňu. Lenka už rok hľadá aktívne prácu, neúspešne. Vyjadrila sa, že pri uchádzaní sa o pracovné miesto je ako „matka" natrvalo poznačená komplexom menejcennosti. Podnikatelia podľa Lenky zmýšľajú rovnako. Lenka má dve deti (6 a 4 ročné).*

Spĺňajú všetky požiadavky, a predsa vyberú iných... Ak zamestnajú mamičku, jedine s podmienkou, že o jej choré deti sa postará niekto iný... Posielajú ju na dlhé služobné cesty aj v čase prázdnin... A mamičky? Zatnú zuby, doťahujú domáce povinnosti po nociach a snažia sa pracovať a starať sa o rodinu – oboje stopercentne.

Možnosti zmeniť to však sú. Nielen na strane zamestnávateľov, ale aj mamičiek.

Existuje riešenie?

Mamičky, ktorým sa podarilo úspešne získať vyhovujúce zamestnanie a zároveň zvládnuť starostlivosť o rodinu a malé deti sa zhodujú, že riešenie existuje. Vyžaduje však kombináciu niekoľkých faktorov:

- uchádzačky o zamestnanie s malými deťmi by mali **poznať svoje práva**, ale aj možnosti, ktoré v súlade so Zákonníkom práce umožňujú **prispôsobiť prácu rodičovským povinnostiam;**
- mamičky, ktoré sa vracajú do práce po rodičovskej dovolenke, by mali **využiť možnosti dobrovoľníckej práce** napríklad v materských centrách, ktoré im umožnia rozvíjať svoje zručnosti a zvyšovať si kvalifikáciu;
- v niektorých materských centrách existujú aj **kiosky práce s kariérovými poradkyňami**, ktoré pomôže uchádzačkám o zamestnanie nájsť vyhovujúcu prácu, sformulovať životopis, či pripraviť sa na pohovor so zamestnávateľom;
- rovnako je možné využiť 41 materských centier, kde spoločnosť Slovak Telekom, a.s. ponúka **bezplatné pripojenie na Internet** pre mamičky na materskej dovolenke, ale aj pre ostatných uchádzačov o zamestnanie.

Máte podobné skúsenosti?

Napíšte nám! Vaše skúsenosti pomôžu pri presadzovaní potrieb mamičiek v zamestnávateľských politikách.

Saskia Repčíková

Príbehy

Silná osobnosť

Všetko som si musela tvrdo vybojovať

Mám síce len tridsať rokov, ale život ma už naučil, ako sa pohybovať v ľudskej džungli. Navonok som krehká a usmievavá blondýnka v elegantnom kostýme, ale niekde vo vnútri je duša boxera schopného kedykoľvek nastúpiť do ringu. Možno je to tým, že som v znamení býka a jeho sila je znakom mojej povahy. Všetci ma vždy považovali za silnú osobnosť, ktorá si v každej situácií poradí. Ale všetko, čo mám, som si musela tvrdo vybojovať. Teraz som majiteľka agentúry, drahého štvorizbového bytu a na rokovania chodím na drahom aute. Len o Ivana som nemusela bojovať. Prišiel do môjho života tak akosi sám, o nič som ho neprosila. Aspoň spočiatku nie. Ivan nebol ako ostatní muži, ktorých som predtým poznala. Bol o desať rokov starší a oveľa rozumnejší ako moji vrstovníci. Nemal nič okrem ženy, s ktorou bol v rozvodovom konaní. Ale nič mi nezávidel a v ničom ma neobmedzoval. Dohodli sme sa hneď na začiatku. Keď toho jeden z nás bude mať dosť, tak do druhému na rovinu povie a vzťah ukončíme. Ako manažérka som bola zvyknutá rýchlo jednať a nič zbytočne nepreťahovať. Veď čo s takým obchodným partnerom, ktorý nevie čo chce. Vážim si ženy, ktoré nehrajú žiadnu hru, všetko dokážu povedať na rovinu," povedal mi vtedy Ivan. Presne tak spĺňal moju predstavu, že vzťah je niečo podobné ako obchod dvoch firiem. Bola som rada, že som stretla takého muža. Vždy mi pripadalo nedôstojné, ako keby som prosila svojho klienta, aby bol taký dobrý a podpísal som mnou kontrakt, lebo že v opačnom prípade skočím z okna, alebo do seba nasypem upokojujúce lieky. Jednoducho som pochopila, že Ivan nepatrí medzi tých chlapov, ktorí nás za každú cenu musí ovládať, alebo aspoň mať takú ilúziu.

„Mám rád samostatné ženy, ako si ty. Priťahuje ma silná osobnosť," povedal mi. O svojej žene, s ktorou sa práve rozvádzal, mi hovoril len raz. Nepýtala som sa ho na to. Nikdy také veci nerobím. Každý je predsa manažérom svojho života. Len v náznaku mi povedal, ako ho manželka citovo vydierala, ako bez neho neurobila ani krok a ako mu robila scény kvôli každej maličkosti. Aj ja som občas takých ľudí stretla. Moja asistentka, absolútne nesamostatná úradníčka, mi v kancelárií plakala, že nutne potrebuje dovolenku, pretože to chce jej priateľ. Hovorila aj o liekoch. Tak som jej dala dovolenku raz a navždy.

„Takých silných žien, ako si ty je málo," povedal mi raz Ivan. Áno, sily a sebavedomia som vždy mala dosť. Musela som sa naučiť byť taká. Inak by som sa teraz ťahala s taškami niekde po električkách a premýšľala, kde majú akciové ceny. Ani Ivan by si ma nevšimol. „Nechcem otrokyňu, ktorá nemá vlastný názor a je na mužovi závislá. Skôr či neskôr sme sa museli stretnúť. Jednoducho sa to stalo," konštatoval, keď si strieborným nožíkom páčil ustricu z lastúry. Predtým to videl nanajvýš vo filme, ktorý si doma púšťali so ženou na videu.

Možno sa mi to len zdalo, možno som bola preťažená z firmy, jednoducho po niekoľkých mesiacoch začal byť Ivan akýsi divný. Potrpím si na poriadok a dochvíľnosť. Povedal mi, že mi zavolá v piatok popoludní, ale ozval sa až v sobotu večer. Keby toto urobil v mojej firme, bol by to jeho posledný deň. Prestal písať aj správy na mobil, ktoré mi predtým posielal každé ráno. „Dobre si sa vyspala? Želám ti pekný deň a posielam veľa energie."

„Dnes si sa neozval, stalo sa niečo?" napísala som mu. A viac už ani slovo. Rešpektovala som jeho vlastný život a jeho prácu vedúceho oddelenia v jednej malej firme. „Nie, všetko je v pohode," odpísal. Vyzeralo to ako výhovorka. Dobre viem, ako moji zamestnanci dokážu klamať, keď niečo zabudnú a ja sa ich pýtam, či už majú tú prácu hotovú. Ako môj účtovník. Tiež bolo všetko v pohode až dovtedy, kým neprišla kontrola z daňového úradu. Stálo ma to vtedy veľa peňazí a nervov. So zamestnancom môžem zatočiť, ale s Ivanom som si ja, úspešná manažérka zrazu nevedela rady.

Pritom som to bola ja, ktorá mu hneď na začiatku jasne povedala, že od neho nič nežiadam. Len dodržiavanie našej dohody. Ako správna manažérka som sa mala ovládať. Predsa len mám za sebou americké kurzy Myslením k úspechu a Ako manipulovať s ľuďmi. Ale v tej chvíli, keď sme sedeli v americkej reštaurácií, praskli mi nervy.

„Ivan, mám taký pocit, že náš vzťah už nie je ako predtým. Že už ku mne necítiš to, čo na začiatku."

Mlčal a uprene sa pozeral do taniera so stejkami. Tak som rýchle vypálila: „Ak ma nechceš, tak mi otvorene povedz."

Dožul sústo, odložil príbor a vzdychol si. Vraj ku mne cíti to isté ako pred niekoľkými mesiacmi, je len unavený z neustálych ťahaníc okolo rozvodu. Na chvíľu ma to síce upokojilo, ale pocit, že sa mi Ivan vzďaľuje, vo mne zostal. Ja, psychicky vyrovnaná a silná žena, ktorá vie, čo chce a je zvyknutá bojovať, som zrazu strácala pôdu pod nohami. Súčasne som si uvedomovala, ako ho stále potrebujem. Nepovedala som mu však ani slovo. O niekoľko dní neskôr sme sa mali stretnúť v kaviarni. Niekoľko minút meškania síce nič neznamená, ale nie som zvyknutá čakať. To poznal aj jeden z mojich obchodných partnerov. Na rokovanie prišiel až v momente, keď som ja už dávno bola na inom. Takí ľudia majú jednoducho smolu. Ja vždy ponúkam len kvalitu a dobrý tovar.

Vtedy som však začala strácať nervy a pokúsila som sa Ivanovi dovolať. Z jeho mobilu mi odpovedala hlasová schránka. Začala som prepadať panike. Naposledy som takú poznala, keď som začala zakladať firmu a netušila som, aká ma čaká budúcnosť.

Stretla som ho až vo dverách, keď som už z kaviarne chcela odísť. Zachovala som manažérsky pokoj a nepohla brvou. Skrátka, bola som chladná ako ľad.

„Prepáč... zdržal som sa. Vieš, musel som ísť do manželskej poradne."

„Prečo?" opýtala som sa ostrým hlasom. Bol to môj najlepší herecký výkon.

„No kvôli svojej žene. Robí mi starosti."

V tej chvíli by sa u mňa krvi nedorezal. Ale hrdosť som si zachovala a so vztýčenou hlavou a bez akýchkoľvek ďalších otázok som odišla. Bez rozlúčenia.

Celú noc som nespala a hneď ráno som sa objednala v najdrahšom kozmetickom salóne. Nalíčili ma a znovu mi nasadili tvár úspešnej manažérky. Popoludní som však podľahla a zavolala som mu do práce.

„Ivan tu nie je," oznámil mi piskľavý hlások jeho sekretárky. S týmto hereckým talentom by neuspela ani na okresnej prehliadke amatérskych divadelných súborov. Celé dva dni sa Ivan neozýval. Nechcela som ho uháňať. To by bolo pod moju dôstojnosť. O mesiac som ho stretla, keď som vstupovala zo svojho auta a on nastupoval do preplnenej električky. Vyzeral unavene. Vedľa neho stála ona, najskôr jeho žena.

Keby filmári hľadali typickú naivku, okamžite by dostala úlohu. Tak na mňa pôsobila. Ivan ma uvidel a nesmelo mi kývol hlavou. Potom obaja zmizli v húfe cestujúcich.

Nie, nechcela som robiť žiadne scén. Mám svoju úroveň. Napísala som mu len esemesku, že ma sklamal, pretože nedodržal našu dohodu.

„Prepáč, ale ona ma teraz potrebuje. Ty si silná," odpísal mi.

Od tej doby sme sa nevideli. Dopočula som sa potom, že Ivan sa vrátil k manželke, ktorá sa kvôli nemu zrútila. Po tejto správe som sa pre zmenu zrútila ja. Vo svojom štvorizbovom byte. Taká osamelá a slabá som sa nikdy necítila.

Jana Bryndová

Môj príbeh

Hovorí sa, že najpevnejšie priateľstvá sú tie, ktoré si vytvoríme v detstve či počas dospievania. Aj ja mám kamarátsky vzťah, ktorý je pre mňa zdrojom radosti, aj keď prešiel jednou malou, ale zvláštnou krízou. S Pájou sme sa stretli na športovom gymnáziu, kde sme obidve študovali. Obe sme boli najobletovanejšie krásavice v našich triedach. Nepredstavujte si však nejaké „krehotinky". Ako športovkyne sme mali vytrénované telá aj nervy. Obe sme zapadli do dvoch partií najväčších grázlov v ročníku a vzájomne sme sa pretekali v tých najväčších vylomeninách. V noci sme vyliezali na lešenia domov a sede-

li na strechách, cez deň sme vymýšľali nevinné chytáky na pedagógov. Poškuľovali sme po sebe ako dve levice, ale obe sme zaryto mlčali. Až na lyžiarskom zájazde sa ľady medzi nami prelomili, keď nás obe nezávisle od seba nachytal telocvikár fajčiť. Za trest sme museli ostať ďalší deň na ubytovni a umývať dlážku na chodbe aj v jedálni. Keď sme mali prácu hotovú, sadli sme si do okna, aby sme mali výhľad na lyžiarov a, prirodzene, zapálili sme si. Náš rozhovor potom nemal konca a z nás sa stala známa dvojka.

Štyri roky ubehli a my sme si spolu na internátnej izbe listovali staré Burdy a vyberali šaty na stužkovú. Ako vždy, aj teraz sme sa rozhodli byť iné ako ostatné – obe sme si dali ušiť biele šaty ako pre baletky a odmietli sme si vziať so sebou partnerov. Celý večer sme tancovali spolu a v noci sme sa trochu posilnené alkoholom vracali na internát cez mesto peši. Iste aj sentiment z rozlúčky, spoločné spomienky, ktoré sme si cestou rozprávali a bezpochyby naše rebelanstké povahy spôsobili, že sme sa začali na polceste bozkávať. Moja vášeň sa miešala s bolesťou, bolo mi veľmi mi veľmi smutno a naše bozky solili moje slzy. Na izbe sme si pomohli zo šiat a túlili sme sa k sebe ako práve narodené mačence. Šepkali sme si, že sa nikdy neopustíme, vždy budeme spolu a nikdy sa nevydáme. Takto sme zaspali. Ráno som sa zobudila prvá a prepadol ma silný ubíjajúci pocit hanby. Ani som sa nechcela s Pájou rozlúčiť, iba som jej naškrabala na kúsok papiera – ahoj, zavolám Ti a bežala som na vlak. Najradšej by som utiekla zo svojho tela aj z mysle. Pája sa mi ozvala hneď, keď pricestovala domov. Na rozdiel odo mňa mala nad tým, čo sa stalo, zdravý nadhľad a do telefónu sa smiala. No mňa naďalej zožieralo, že sme takmer prekročili akúsi nepísanú hranicu a voči Páji som trochu ochladla. Výčitky po prázdninách prekryli povinnosti vysokej školy a čoskoro aj nové zážitky. S Pájou sme si telefonovali a posielali nahusto popísané pohľadnice s drobným písmom, ale nestretávali sme sa. Raz sa však bez oznámenia Pája objavila na mojej internátnej izbe. Mala čudné lesklé oči a pýtala si odo mňa peniaze. Hneď mi bolo jasné, že jej zreničky rozširujú drogy. Vtedy sa vo mne prebudil strach a vďaka nemu som aj v nej z burcovala pod sebazáchovy. Sľúbila mi, že s drogami prestane, ale pretože som jej celkom neverila, začala som jej znovu telefonovať, písať a víkendy sme znovu začali tráviť spolu na poloprázdnych internátoch. Naše priateľstvo sa vrátilo do starých koľají. Dnes už nevyvádzame vylomeniny. Tlačíme spolu pred sebou kočíky a vymieňame si recepty. Obe sme šťastne vydaté a nad tým sexuálnym excesom sa už aj dokážeme zasmiať.

Táňa z Medzilaboriec

Euro prináša nové možnosti pre stavebných sporiteľov

VIAC ŠANCÍ PRE VAŠE LEPŠIE BÝVANIE

Ekonomická kríza je realitou už aj na Slovensku. Zdá sa, že neexistuje oblasť, ktorú kríza skôr či neskôr nezasiahne. O tom, že aj napriek týmto málo optimistickým víziám existuje oblasť, ktorá ponúka bezpečie a istotu pre vás a vaše peniaze, sme na tlačovej konferencii Prvej stavebnej sporiteľne, a. s. hovorili s Ing. Erichom Feixom, členom jej predstavenstva.

Ing. Erich Feix, člen predstavenstva Prvej stavebnej sporiteľne, a. s.

Ako ide dohromady kríza a stavebné sporenie?

Stavebné sporenie vzniklo v Nemecku v 30. rokoch minulého storočia, v čase veľkej hospodárskej krízy. Je asi prirodzené, že keď sa ľudia dostávajú do ekonomických problémov, ktoré kríza prináša, začnú viac sledovať svoje výdavky, investujú do oblastí, ktoré im garantujú bezpečné a pritom zmysluplné zhodnotenie ich peňazí. Takže trocha paradoxne sa dá povedať, že v zhoršených ekonomických podmienkach sa ukazuje kvalita a bezpečnosť stavebného sporenia.

Prečo je práve stavebné sporenie pevným bodom v tomto rozkolísanom finančnom a ekonomickom svete?

Stavebné sporenie má na rozdiel od iných finančných nástrojov veľkú prednosť: je to samostatný systém s vlastnými podmienkami a pravidlami. Stavebné sporiteľne takmer nenakupujú finančné zdroje na medzibankovom trhu a ani neukladajú finančné prostriedky do iných finančných inštitúcií. Podstatou stavebného sporenia je to, že ľudia najskôr sporia a potom môžu prostredníctvom úverov financovať výlučne len svoje bývanie. Dôležité je, že finančné zdroje na financovanie potrieb klientov stavebné sporiteľne získavajú z dlhodobých vkladov svojich klientov, ktoré zodpovedne a bezrizikovo spravujú. Starostlivo sledujú návratnosť požičaných peňazí. Aj preto náhle krízy a prípadné prepady na finančných trhoch systém stavebného sporenia nezasiahnu.

V čom vidíte najsilnejšie stránky stavebného sporenia?

Každý náš klient má zo zákona chránené vklady v plnej výške. Vklady sú úročené nemennou úrokovou sadzbou vo výške až 2 % ročne počas celej doby sporenia. Nemenné úrokové sadzby - 2,9 % resp. 4,7 % ročne počas celej doby splácania – garantujeme aj pri stavebných úveroch. Každý náš klient – fyzická osoba alebo spoločenstvo vlastníkov bytov, má nárok na štátnu prémiu. V tomto roku predstavuje 12,5 % z vkladov, maximálne 66,39 € (2 000,07 Sk). Na získanie maximálnej štátnej prémie musí klient vložiť 531,05 € (15 999 Sk). Priemerný ročný výnos z vkladov za šesťročné obdobie v PSS, a. s., dosahuje až 5,95 %.

V roku 2009 už platíme novou menou. Bude aj s eurom stavebné sporenie zaujímavé?

Na atraktivite stavebného sporenia sa nič nemení, skôr naopak. Už to, že konverziu vyše milióna účtov našich klientov sme úspešne zvládli, svedčí o tom, že aj s novou menou fungujeme bez problémov. Navyše sme upravili našu ponuku pre občanov tak, aby bola pre nich ešte zaujímavejšia. Pri prepočtoch sme zaokrúhľovali jednotlivé hodnoty a limity v prospech klienta nahor, zvýšili sme napr. aj hranice pri poskytovaní extra istoty v tarife junior extra, posunuli sme aj hranice minimálnych a maximálnych cieľových súm pri sporiacich zmluvách, zvýhodnili sme úrokové sadzby pri poskytovaní následných úverov s nehnuteľnou zábezpekou. Zvýšili sme aj hranicu stavebného úveru, ktorý je možné získať bez ručiteľa a skúmania bonity klientov, až do výšky 40 tisíc eur. Noviniek je viac.

Čo z ponuky Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., môže byť pre jej klientov, našich čitateľov, zaujímavé aj v čase nastupujúcej hospodárskej krízy?

Bývanie je jednou zo základných životných potrieb aj v každom čase. Myslím si, že stavebné sporenie, ktoré vedie občanov k veľmi zodpovednému prístupu pri zabezpečovaní si bývania, a to najskôr sporiť a až potom čerpať úver s garantovanou úrokovou sadzbou, je práve tou vhodnou cestou zabezpečenia si a zhodnotenia finančných prostriedkov aj v čase krízy. Možno, že naši klienti budú svoje sny a predstavy o bývaní financovať pomalšie – alebo inak povedané, za lepším bývaním pôjdu postupne, krok za krokom. Ideálnym spôsobom financovania výstavby nového rodinného domu z PSS, a. s., je postupné financovanie. Pri postupnom financovaní je možné zriadiť záložné právo k pozemku bez stavby, s následnou výplatou časti úverových prostriedkov až do výšky ceny pozemku. Podmienkou je, aby vlastníkom pozemku bol klient PSS, a. s., a na pozemok bolo vydané stavebné povolenie. Na zabezpečenie úveru môže poslúžiť dom, ktorý začnete stavať. Vyplácanie finančných prostriedkov prebieha postupne, tak ako postupuje stavba. Postupné financovanie môžete využiť aj na dokončenie rozostavaného domu.

Bližšie informácie o výhodách a možnostiach financovania so stavebným sporením v Prvej stavebnej sporiteľni, a. s., nájdete na **www.pss.sk**
alebo na telefónnom čísle **02/58 55 58 55**

Výnos až

22%

stojí za oslavu

LEN DO 30. 4.

Oslavujte aj vy a uzatvorte čo najskôr novú zmluvu o stavebnom sporení. Využite všetky výhody:

- mimoriadne vysoký **výnos až 22 %*** v roku 2009,
- úrokový bonus v 1. roku sporenia vo výške **7,5 %**, v 2. roku **4 %** a v 3. roku **1 %**,
- okrem úrokového bonusu **každoročne aj štátna prémia a úroky**,
- pre **fyzické** aj **právnické** osoby,
- **neobmedzená výška vkladu**.

V prípade záujmu vás radi privítame v najbližšej kancelárii našich obchodných zástupcov alebo nám zavolajte do Centra telefonických služieb PSS, a. s., na číslo 02/58 55 58 55.

* Výnos 22 % = úrok 2 % p. a. + úrokový bonus 7,5 % p. a. + štátna prémia 12,5 % p. a., platí pre rok 2009, pričom nárok na úrokový bonus vzniká po splnení dohodnutých podmienok po 6 rokoch sporenia.

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

SIMPLY CLEVER

ŠKODA AUTO

RÁTAJTE S NAMI

ŠROTOVNÉ + ŠKODA BONUS 2 653 €

www.skoda-auto.sk

Škoda Fabia od	7 999 € / 240 977,87 Sk
Škoda bonus	- 500 € / 15 063,00 Sk
Šrotovné	- 1 500 € / 45 189,00 Sk

Škoda Fabia od **5 999 €**
180 725,87 Sk

Pri financovaní cez úver **Škoda**Kredit 50/50
už od **2 999 €**
90 347,87 Sk

Škoda Fabia Classic Spring	9 622 € / 289 872,37 Sk
Spring bonus	- 653 € / 19 672,28 Sk
Škoda bonus	- 500 € / 15 063,00 Sk
Šrotovné	- 1 500 € / 45 189,00 Sk

Škoda Fabia *Spring* od **6 969 €**
209 948,09 Sk

S výbavou v hodnote 2 029 € / 61 125,65 Sk navyše:

- ABS
- 4 x airbag
- posilňovač riadenia
- klimatizácia
- elektrické ovládanie okien vpredu
- centrálne zamykanie

Pri financovaní 50 / 50 teraz zaplatíte iba polovicu z ceny vozidla, celý rok neplatíte a druhú polovicu zaplatíte nasledujúci rok.

Šrotovné sa uplatňuje podľa výnosu MH SR č. 1/2005 a platí do vyčerpania zdrojov štátnej dotácie.

ŠkodaKredit

Kombinovaná spotreba a emisie CO_2 automobilov Fabia: 4,1–7,5 l/100 km, 109–180 g/km. Ilustračné foto.

Konverzný kurz: 1 € = 30,1260 Sk