deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 4

RODINA

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

0,65 €

Monika Flašíková-Beňová
Dáma v politike

Hodovanie vo vidieckom štýle

Batika stále aktuálna

Ľahké ovocné dezerty

Pekná vďaka skalpelu

ISSN 1336-0493

Pre deň,
keď si nemôžete bosí vychutnať prechádzku v mokrej tráve.

Prebuďte svoje zmysly

Ovocný nápoj
Bez konzervačných látok
Bez umelých aróm
Bez umelých farbív
Bez umelých sladidiel

Máme pre vás prekvapenie!

Pre všetkých zákazníkov s paušálom alebo s programom Fix

Neobmedzené večerné volania

Tie najkrajšie prekvapenia prichádzajú večer. Preto **všetkým našim zákazníkom s paušálom** alebo s **programom Fix** prinášame **neobmedzené večerné volania** v sieti T-Mobile v čase od 20.00 do 6.00 hod. Aktivujte si ich **na 7 dní len za 1 €** (30,13 Sk)! Stačí poslať SMS-ku s textom **VECER** na číslo **12323** a volať neobmedzene môžete už dnes večer.

Konverzný kurz 1 EUR = 30,1260 SKK

Ponuka platí do 30. 6. 2009 a uplatňuje sa na volania v čase od 20.00 do 6.00 hod. Po uplynutí 7 dní sa služba automaticky obnovuje. Cena služby je 1 € (30,13 Sk) a od 1. 7. 2009 bude 1,99 € (59,95 Sk). Deaktivovanie služby je možné zaslaním bezplatnej SMS s textom VECER VYP na číslo 12323, pričom služba bude deaktivovaná ku koncu 7-dňového obdobia. Viac informácií na čísle 12345 alebo na www.t-mobile.sk.

Zažime to spolu

T Mobile

Linka Služby zákazníkom 12345 • www.t-mobile.sk

DETSKÁ IMUNITA A PROBIOTIKÁ

Najrozsiahlejšou zložkou imunitného systému človeka je slizničný imunitný systém (sliznica dýchacích a tráviacich ciest). Organizmus sa na tejto úrovni stretáva s množstvom mikroorganizmov a iných podnetov, ktoré sú zložkami potravy, vzduchu a pod. Mnohé z nich sú potenciálne „vyvolávače" ochorení, alebo alergény. Úlohou tohto slizničného imunitného systému je zabrániť prieniku týchto látok do organizmu.

Tráviaci trakt novorodenca je prakticky sterilný, bez prítomnosti baktérií. Už prechodom cez pôrodné cesty a v priebehu niekoľkých ďalších dní sa osídli mikroorganizmami. Ich zloženie závisí od výživy (či matka dojčí alebo nie), hygienických pomerov a pod. Zloženie črevnej mikroflóry sa s vekom mení, k zmene dochádza najmä po skončení dojčenia, pri zavádzaní nemliečnych príkrmov a pod.

V čreve dospelého človeka sa nachádza približne 10^{14} mikroorganizmov, vážia cca 1–1,5 kg. Celkovo je ich 400–500 druhov. Baktérie, ktoré chránia črevnú sliznicu pred osídlením choroboplodnými mikroorganizmami sa nazývajú probiotiká – teda zdraviu prospešné baktérie. Probiotiká svojim ochranným vplyvom na sliznicu čreva majú zabrániť preniknutiu rozličných alergénov a choroboplodných zárodkov do organizmu. Najprospešnejšie z nich sú baktérie mliečneho kvasenia, ktoré majú schopnosť skvasovať mliečny cukor – laktózu a produkovať vitamíny – B, K. Každý probiotický mikroorganizmus má trochu iné pozitívne účinky na náš organizmus. Napr. Lactobacillus casei Imunitass zvyšuje imunitu proti vírusovým nákazám. Probiotiká sú v stálom kontakte so sliznicou čreva, sú na ňu naviazané. Vďaka tejto väzbe sa v sliznici produkujú rôzne imunitne aktívne látky, ktoré zabezpečia správny vývoj imunitného systému a jeho správnu imunitnú odpoveď počas celého života.

Zavedením očkovania, zlepšením hygienických podmienok a častým užívaním antibiotík sa zlikvidovali mnohé detské ochorenia, ktoré slúžili ako dôležitý stimul pre správne dozrievanie imunitného systému. Dnešné deti vychovávame takmer v sterilnom prostredí. Vyvárame bielizeň, sterilizujeme fľašky, cumlíky, hračky, minimalizujeme kontakt detí s inými ľuďmi, nehovoriac o domácich zvieratách. Antibiotiká užívame pomerne často (aj keď v posledných rokoch sa situácia pomerne zlepšila). Častým užívaním antibiotík budujeme rezistenciu (odolnosť) baktérií voči podávaným antibiotikám. To vedie k tomu, že antibiotiká prestanú účinkovať. Navyše si náš imunitný systém nestačí vytvoriť protilátky proti prebiehajúcej infekcii. Preto v dnešnej dobe dochádza k prudkému nárastu alergií a rozličných defektov imunity u detí. Podávaním probiotík našim deťom pomôžeme, aby sa imunita vyvíjala správnym smerom.

NA PODÁVANIE PROBIOTÍK VO VHODNEJ FORME BY MALI MAMIČKY MYSLIEŤ:

- **pri výbere umelého mlieka-formuly –** materské mlieko je tou najvhodnejšou a najprirodzenejšou potravou pre dieťa do 6. mesiaca života. U dojčených detí je už na 5. deň života črevo osídlené niektorými baktériami, ktoré sú dôležitým ochranným faktorom proti škodlivým mikroorganizmom a majú úlohu pri dozrievaní čreva.Túto skutočnosť si uvedomujú aj výrobcovia náhrad za materské mlieko – formúl. Najkvalitnejšie z nich sú obohatené o tieto probiotiká. Preto v prípadoch, keď mamičky nemôžu, nesmú alebo nechcú dojčiť, vždy odporúčam takéto formuly.

- **pri prerezávaní zúbkov –** Imunita detí je v tomto čase oslabená. Je náchylnejšie na rozličné infekcie, najmä vírusového pôvodu. Mamičky prichádzajú v tomto čase do ambulancie pomerne často. Podávaním probiotík, najmä Lactobacillus casei Imunitass, sa zvyšuje odolnosť dieťatka proti týmto infekciám.

- **po očkovaní –** imunita dieťatka je „zamestnaná" reakciou na podanie očkovacej látky, čím sa oslabí odolnosť voči infekcii.

- **pri zavádzaní kravského mlieka do stravy –** všeobecne platí, že dieťatko by nemalo do konca 3. roku života dostať kravské mlieko. Pri zavádzaní kravského mlieka by malo dieťa ako prvé dostať fermentované mlieko s obsahom *preverených* probiotík.

- **pri nástupe do kolektívu –** deti sú vystavené množstvu nových mikroorganizmov z okolitého prostredia, od iných detí a pod., na ktoré musí reagovať imunitný systém. V týchto prípadoch vždy dopredu upozorním mamičky, aby rátali s tým, že ich dieťatko bude v tomto období viac choré. Neznamená to, že má zníženú imunitu. Je to proste normálne. Preto sa vždy pred nástupom detí do kolektívu snažíme posilniť imunitný systém prirodzeným spôsobom – aj podávaním probiotík. Tým sa nám darí znížiť počet infekcií, aj ich priebeh je miernejší. Často len vo forme soplíka, takže nie je nutné na ich liečbu používať antibiotiká.

- **pri podávaní antibiotík –** deti často užívajú antibiotiká neopodstatnene. V ambulanciách sa stretávame s dvoma druhmi mamičiek. Niektoré sa snažia podaniu antibiotika čo najviac vyhnúť, iné si ich vyžadujú (Často z dôvodu rýchlejšieho zvládnutia infekcie). Vždy sa im snažím vysvetliť, že pri neopodstatnenom alebo včasnom podaní antibiotika imunita dieťatka nemá možnosť reagovať na prebiehajúcu infekciu – nevytvorí si dostatočnú imunologickú pamäť (protilátky, ktoré v prípade ochorenia tým istým alebo podobným choroboplodným zárodkom ho hneď „zlikvidujú" a nedovolia mu vyvolať ochorenie). Šťastím je, že čím ďalej, tým je viac rodičov, ktorí dôverujú pediatrovi a antibiotiká predpisujeme, len keď je to skutočne nutné. Antibiotiká navyše usmrtia nielen choroboplodné baktérie zodpovedné za ochorenie, ale aj tie dobré v čreve. Preto má užívanie probiotík nezastupiteľné miesto v úprave črevnej flóry po ich užívaní.

- **pri alergiách, ale aj pri atopickom ekzéme –** štúdie dokázali, že deti trpiace alergiou a atopickým ekzémom majú v čreve iné druhy baktérií ako zdravé deti. Denné podávanie fermentovaného mlieka s ob-

sahom L. casei Imunitass viedlo k úprave zloženia črevnej flóry a navonok k zmierneniu zápalu kože. Mám v ambulancii dieťa, ktoré sa už dlhšiu dobu lieči na atopickú dermatitídu. Vzhľadom na hore uvedené skutočnosti, som mu odporučila do stravy pridať Actimel, pričom naďalej užívalo liečbu odporučenú imunológom a kožným lekárom. Po cca mesačnom užívaní Actimelu došlo k zmierneniu kožných príznakov.

- **pri hnačkách –** obnovujú narušenú mikroflóru v zažívacom trakte.

- **pri intolerancii (neznášanlivosti) laktózy –** intolerancia laktózy je častý dôvod, prečo mamičky nepodávajú deťom mlieko. Nedá mi na tomto mieste nespomenúť rozdiel medzi alergiou na bielkovinu kravského mlieka a intoleranciou laktózy. Alergia na bielkovinu kravského mlieka nie je veľmi častá. Ide o imunitnú reakciu na spomínanú bielkovinu. Prejavuje sa zvracaním, hnačkou, začervenaním kože, ekzémom a v najťažších prípadoch ťažkosťami s dýchaním až dusením. Dokazuje sa eliminačným testom (ústup príznakov po vysadení kravského mlieka) a testom na prítomnosť protilátok. Intolerancia laktózy je porucha enzýmu v čreve, ktorý je zodpovedný za štiepenie laktózy. Príznaky – kŕče a bolesti brucha, nafukovanie, hnačky kyslo zapáchajúce, škŕkanie v bruchu. Dôkazom je ústup ťažkostí po vynechaní laktózy. Pri alergii na bielkovinu kravského mlieka je konzumácia výrobkov obsahujúcich mliečnu bielkovinu zakázaná, pri intolerancii laktózy je povolená konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov do individuálnej tolerancie.

- **pri problematickej pleti, kandidózach, mykózach –** probiotiká znižujú riziko infekcie a zápalových procesov.

- **pri zvýšenej hladine cholesterolu –** niektoré probiotické kultúry môžu pomôcť upraviť metabolizmus cholesterolu a preukázateľne znížiť jeho hladinu.

- **pri nadmernej fyzickej či psychickej námahe –** športovci, študenti pred skúškami.

- **ak dieťatku podávaný jogurt jednoducho chutí –** nedá mi nespomenúť podávanie Actimelu dlhodobo dojčeným deťom (2 roky a viac) pri odstavovaní od materského mlieka. Ak sa mamička, ale často aj samotné dieťatko rozhodne, že už nebude dojčené, je veľkým problémom zaviesť do ich jedálnička mlieko. Častokrát vyskúšame s mamičkami množstvo formúl (umelých mliek), ktoré však deti odmietajú. Chápem zúfalstvo mamičiek, keďže mlieko a mliečne produkty deti potrebujú (Sama som to zažila s mojou dcérou). Vtedy si poviem: „Vďaka za Actimel !“ Actimel je totiž jediným mliekom (aj keď jogurtovým), ktoré sú schopné vypiť.

MNOŽSTVO PROBIOTÍK V ČREVE NEGATÍVNE OVPLYVŇUJÚ AJ ĎALŠIE FAKTORY:

- nedostatok zeleniny a vlákniny
- konzervačné látky v potrave
- prevaha tepelne upravenej stravy
- stres

Pri užívaní probiotík si treba uvedomiť, že musia prežiť transport, skladovanie, cestu tráviacim traktom v kyslom prostredí žalúdka a musia sa do čreva dostať v dostatočnom množstve. Pri súčasnom podaní jogurtu a overeného probiotika je zlepšená schopnosť imunitných buniek pohlcovať a ničiť choroboplodné zárodky. Ak sa navyše užívajú spolu s vlákninou, zefektívni sa ich účinok. Vláknina sa nachádza v zelenine, ovocí, ovsených vločkách.

Na záver musím naše súčasné mamičky pochváliť. Väčšina z nich je výborne informovaná a majú veľkú snahu zabezpečiť správny vývoj imunity svojich detí. Preto dúfam, že sa nám spoločnými silami podarí zlepšiť zdravie našich detičiek.

MUDr. Elena Prokopová
Všeobecný lekár pre deti a dorast

Pracuje ako detská lekárkav Devínskej Novej Vsi od roku 2005. Predtým sa starala o najmenších na neonatologickej klinike M. Rusnáka v Nemocnici sv. Cyrila a Metoda v Bratislave.

Prijímanie tekutín musí byť pre deti zábavné

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

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

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

Cappy Junior s kvapkou medu spĺňa všetky požiadavky na kvalitný detský nápoj. Neobsahuje žiadne pridané cukry, ktoré sú v poslednom čase v hľadáčiku odborníkov na detskú výživu. Nie sú v ňom ani konzervačná látky, či umelé sladidlá. Navyše Cappy Junior obsahuje najväčší podiel ovocnej zložky spomedzi všetkých detských nápojov, ktoré ponúka slovenský trh. Nápoj si môžete kúpiť v dvoch príchutiach. Deťom i vám rodičom bude vyhovovať praktický športový uzáver.

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

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

Deťom na zdravie

- Bez konzervantov
- Bez cukru
- S kvapkou medu
- 50% ovocnej šťavy

Cappy je registrovaná ochranná známka spoločnosti The Coca-Cola Company. Vyrobené pre Coca-Cola HBC Slovenská republika, s. r. o.

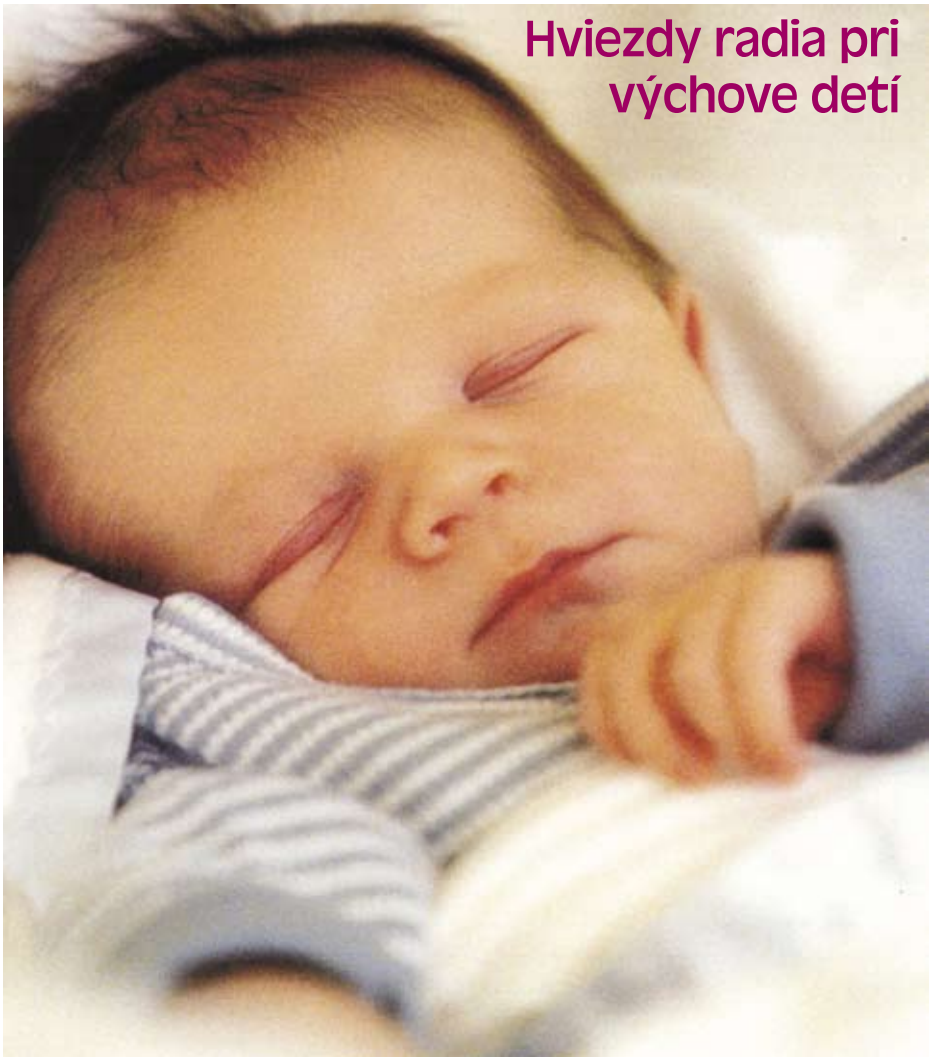
Rodičia na jednotku

Príroda je najmúdrejším vedcom a najmocnejšou čarodejnicou. Vládne nevyčerpateľnou mozaikou schopností, charakterov a nadania

Tie vtlačí každému tvoriacemu sa človiečikovi do génov. Už od prvého nadýchnutia jeho život zďaleka nie je nepopísaným bielym papierom ľudského osudu. Našemu dieťatku sú do vienka dané silné i slabé stránky, či chcete, alebo nie kladné i záporné vlastnosti, ktoré môžeme svojou rodičovskou láskou pestovať do krásy alebo naopak úplne zničiť. Detstvo je najotvorenejšie, ale aj najzraniteľnejšie obdobie nášho života. Vlastnosti, ktoré v tomto období rodičia v dieťati potlačia a zablokujú, uvidia svetlo sveta v dospelosti už len veľmi ťažko. Ich hľadanie potom sprevádza neistota, slabosť, uzavretosť, zraniteľnosť, pocit menejcennosti a nízka sebadôvera, ktorá môže prerásť aj do stresu, agresivity a zloby.

Astropsychológia dieťaťa

Nebojte sa horoskopov! Slnečné znamenia zverokruhu sú však len na prvý pohľad „viditeľnou špičkou“ ľadovca astropsychológie osobnosti. Celý horoskop, zostavený presne podľa dátumu a miesta narodenia, je potom otvorenou knihou nášho života. Ďalšie planéty, umiestnenie ktorých vypočíta astrológ, nám prezradia viac.



Baran (21.3. – 20.4.)

Malí barankovia prekypujú ohnivým optimizmom. Túžia po samostatnosti, bývajú veľmi prísni a spontánni. Medzi deťmi sa cítia veľmi dobre, sú vtipní, neposední pokušitelia a rodení prieskumníci. K správnemu vývoju potrebujú vybitie pretlaku energie – v pohybe, športom, cestovaním. Bezprávie voči slabším trestajú „vlastnými päsťičkami“. Bývajú vodcovskými typmi, doslova prekypujú nápadmi. Ak im chýba láskyplné porozumenie, citový chlad si kompenzujú netrpezlivosťou, zbrklosťou, tvrdohlavosťou a hnevom, vedúcim až k agresii. Aká osobnosť z nich môže vyrásť - Lucia Bílá, Leonardo sa Vinci.

Býk (21.4. – 20.5.)

Druhé „rohaté“ znamenie má rovnako ako prvé Baran a tretie Kozorožec silnú vôľu. Na rozvinutie svojich kladov však bezpodmienečne potrebujú pokojnú a stabilnú rodinu. Býva trošku pomalší – neponáhľa sa, o to je však húževnatejší a vytrvalejší. Ak sa rozhodne pre nejakú činnosť- nič ho len tak nezastaví. Je tak trochu pôžitkár - dobré jedlo, mamičkine pohľadenie a pekná izbička – to je jeho krédo. Býk je priamy a praktický. Nedostatok rodičovského citu, času a porozumenia si potom kompenzuje zlobou. Keď miluje, tak miluje, keď nenávidí, tak nenávidí. Nič nie je medzitým. Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Honoré de Balzac.

Blíženci (21.5. – 20.6.)

Blíženec je veľmi neposedný a je to rodený prieskumník. Má tisíc záujmov a ťažko si udrží pozornosť. Neustále niečo vymýšľa, tvorí a vtipkuje. Miluje rébusy, testy a hlavolamy. Vždy chce prísť na koreň veci. Montuje, rozoberá a vydáva sa na „objavené cesty.“ Jeho nástrojom a zbraňou je slovo. Má jedinečný dar ľahkej komunikácie a priateľstva. Chýbajúca výchova v ňom uvoľní povrchnosť, nesústredenosť a neporiadnosť. Pozor na kvantitu na úkor kvality. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Miloš Bubán.

Rak (21.6. – 22.7.)

Račie mláďa je plné citu, kúzelnej fantázie a emócií. Priorita pre neho je láskyplná materinská náruč. Potrebuje cítiť lásku a bezpečie. Rodina, domov a príroda sú pre neho veľmi dôležité. Často sa točí okolo kuchyne, varí s mamou a stará sa o zvieratká a rastliny. Deti s citovým deficitom sa doslova zablokujú a uzavrú sa vo svojom „račom pancieri.“ Ťažko dospievajú a únik hľadajú v jedle. Krivdu si do smrti pamätajú. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Sant Exupery.

Lev (23.7. – 22.8.)

Levíčatá sú deťmi slnečnej žiare, ohne a prekypujú energiou. Sú samostatné, štedré a veselé. Nie sú skúpi a užívajú si naplno. Majú odvahu a tvorivého ducha. Milujú všetky víťazstvá. Len prvenstvo im dodáva potrebnú sebaistotu. Ak dosiahnu centrum pozornosti, sú štedrí, vrelí a ochrancovia. Sú to rodení vodcovia. Lev nemá trpezlivosť, ale treba ju pri výchove dopriať jeho rodičom. Nedocenený a nevychovaný lev je egoista, namyslený, tyran a nepozná pokoru. Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Napoleon Bonaparte.

Váhy (23.9. – 23.10.)

Pre váhy sú najdôležitejšie harmonické a vyrovnané vzťahy v rodine. Pocit istoty, rodinného zázemia a lásky je živnou pôdou ich rastu. Sú veľmi citlivé a vnímavé na akékoľvek napätie, roztržky a násilie. Ich veľkou túžbou je byť milovaný a chválený. Problém im robí rozhodovanie a rázny postoj. Ťažko dokážu povedať nie. Majú radi poriadok, pekné oblečenie, plyšové hračky a dobré priateľské vzťahy. Aby dosiahli to čo chcú, dokážu byť výbornými diplomatmi. Hravosť a tvorivosť im otvára cestu k vlastnému rozvoju. Prezieravosť, hrubosť a citový chlad však ľahko zašľapne ich sebavedomie. Ich niekedy až priveľmi krehká vnútorná váhavosť či rodičovský nezáujem vedú k náladovosti, uzavretosti a citovej nevyváženosti. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: John Lenon.

Škorpión (24.10. – 22.11.)

Škorpión to je malé „rentgenové oko," ktorému nič neujde. Má obrovskú schopnosť preniknúť aj do najskrytejších stránok nášho života. Tajomstvo, záhady, dobrodružstvo a pozor aj nebezpečenstvo, ho doslova lákajú ako mucholapka muchu. Škorpión má očarujúce charizma, ktoré z neho často robí vodcu. Miluje hlavolamy a rébusy. Rád sa „bojí" v bezpečí maminho náručia pri počúvaní napínavých príbehov. Prezieravá výchova v ňom vyvolá nenávisť, deštrukciu až sebazničujúce tendencie. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Karel Hynek Mácha.

Strelec (23.11. – 21.12.)

Detským strelcom v žilách koluje nepokojná krv divokého koňa. Sú to malí Ikarovia, ktorých ich nápady vynášajú do nebeských výšin. Ich ideály sa občas „roztopia" a oni si pri páde „rozbijú nos" o tvrdú zem. Bývajú však nesmiernymi optimistami. Potrebujú cítiť slobodu a voľnosť. Rodičovské záchranné krídla nesmú byť príliš citeľné. Neustály pohyb a zmena – to je motto strelcov. Prekypujú nápadmi, ktoré však často musí do konca dotiahnuť niekto iný. Ak niekto priveľmi spútava ich temperament, buď si prestanú veriť, alebo sa premenia na „premúdrych" nafúkancov. Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Miloš Forman.

Kozorožec (22.12. – 20.1.)

Posledné „rohaté" znamenie má obdivuhodne pevnú a cieľavedomú vôľu. Kozorožec má silu z ocele. Malý kozorožec je rodený aristokrat. Nebýva členom tradičných detských skupiniek. Vždy stojí aspoň o krôčik ďalej. Je veľmi samostatný a disciplinovaný. Svoju jemnú dušu len málokomu otvorí. Vyžaduje pevnú disciplínu. Nebezpečie vo výchove predstavuje „niečo za niečo" – budem ťa mať rád keď... Aké osobnosti z nich môžu vyrásť: Karel Čapek.

Vodnár (21.1. – 18.2.)

Malí vodnári ako keby k nám občas zavítali z nejakej inej planéty. Vznášajú sa vo výškach, do ktorých my dospelí často ani nedovidíme. Filozofujú, premýšľajú a prichádzajú s originálnymi nápadmi. Nie je ľahké „stiahnuť" ich z oblakov na pevnú zem. Potrebujú oporu v blízkej, spriaznenej duši, ktorá by ho ukotvila. Milujú plyšové hračky a čarovné rozprávkové postavičky. Necitlivá výchova v nich všetko otočí naruby. Prestanú pre nich platiť záväzné pravidlá a svoje okolie šokujú. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Jules Verne.

Ryby (19.2. – 20.3.)

Malé rybičky mieria opačným smerom ako vodnár: ich cieľom sú nedozerné hĺbky ukrývajúce korene života. Opustiť bezpečie maminho bruška sa im veľmi nechce. Sú to nežné, krehké dušičky, ktoré akoby boli intuitívne napojené na svojich rodičov, súrodencov a priateľov. Z tónu reči a atmosféry okolo seba podvedome vycítia radosť, napätie, či zlobu. Urobia všetko preto, aby bola doma pohoda a najmä láska. Tá je u rybičiek živnou pôdou pre rozvoj a rast. Napätie, zlo a nenávisť ich priam fyzicky bolia. Strach zo straty láskavej maminej náruče ich doslova mučí. Aká osobnosť z nich môže vyrásť: Albert Einstein.

RADÍME MAMIČKÁM

Zdravie začína v tráviacom ústrojenstve

Zdravie je spojená nádoba. Ak chceme ovplyvniť psychiku, mali by sme vedieť ovplyvniť tanier. Pani Kuschi, manželka významného japonského dietológa tvrdí, že kuchyňa je veľké laboratórium, z ktorého ovláda náladu svojej rodiny.

Ovládajme tanierom zdravie a náladu svojej rodiny!

Recept na prečistenie organizmu

Niekoľkokrát prepláchnite krúpy studenou vodou a varte v mierne osolenej vode. Aby boli oddelené, pridajte nakoniec lyžicu kvalitného oleja (olivový, sójový, slnečnicový), pridajte štipku majoránky, zázvoru a ak varíte pre dospelých aj trochu čierneho korenia.

Cibuľu ošúpte, rozkrojte napoly a jemne nakrájajte na polkruhy. Osmažte v troške oleja do sklovita a primiešajte do krúp. Podávajte bez prílohy alebo s cviklou, kyslou kapustou, či kyslou uhorkou. Posypte petržlenovou vňaťou.

Sladké, kyslé, horké

Optimálna strava obsahuje tri základné chute. Tie musia byť v rovnováhe.

Sladké jedlá organizmus prekyseľujú rovnako, ako prevaha mäsových výrobkov. Doprajme pokoj detskému organizmu. Doprajme mu horčiny. Veď psychiku pomáhame ovplyvňovať aj stravou. Nedávno v Amerike robili prieskum, v ktorom zistili, že deti s prevahou sladkostí a vysmážaných potravín v strave horšie znášajú stresy.

Z ordinácie lekárov

– Matka prichádza so sedemročným dieťaťom a uvádza, že dieťa často trpí bolesťami žalúdka a hnačkami. Po bližšom vyšetrení vychádza najavo, že dieťa trpí predovšetkým od pondelka do piatku. V piatok sa stav významne zlepšuje a bolesti a hnačky celkom ustávajú v sobotu.

– Osemročný chlapec trpí často kŕčmi žalúdka a to najmä v sobotu a v nedeľu, niekedy aj vo všedných dňoch. Po dlhšom rozhovore sú tieto dni totožné s termínmi, keď sa otec vracia zo služobných ciest a vyžaduje od chlapca ukázanie úloh. Dáva mu tresty, veľmi náročné a neprimerané.

„Žalúdočné ťažkosti sú často fenoménom, ktorý zreteľne ukazuje na psychiku dieťaťa. Práve v tomto veku sa zakladajú napríklad neskoršie žalúdočné vredy , alebo dlhodobo ťažko liečiteľné problémy. Detstvo je v ľudskom živote obdobie, keď sa rozvíjajú zdroje neskorších síl. Reakcie na zážitky duševnej povahy sú často oveľa silnejšie u detí ako u dospelých, preto ich psychika, ktorá ovplyvňuje celý organizmus, má veľký vplyv na tráviace ústrojenstvo ako celok. Nechutenstvo je jedným z prejavov psychickej nerovnováhy, iným naopak prejedanie sa. Dokonca už Rímania začínali s diagnózou apetítu pacienta.

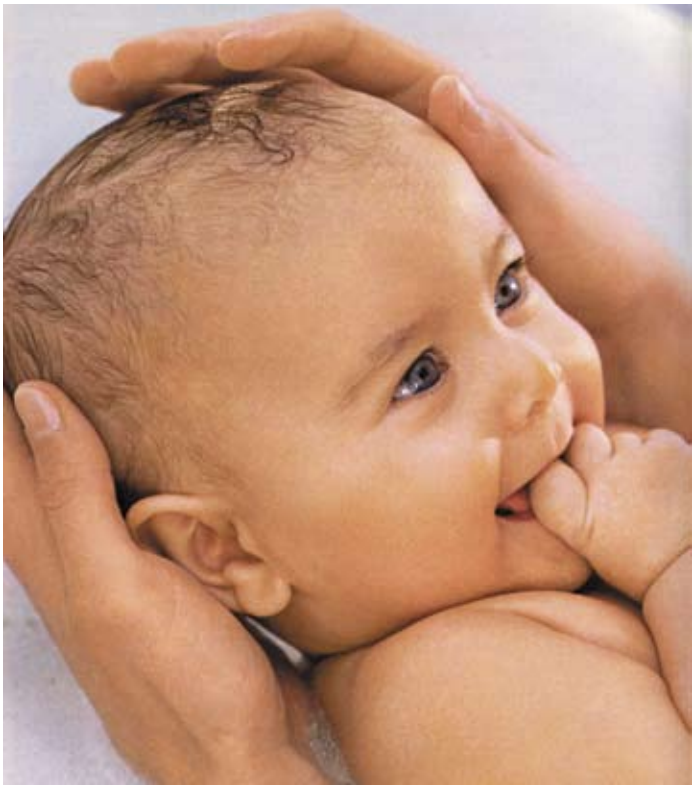
MUDR. A. Friedlová

Rady pre detské žalúdky

- obmedzte sladkosti
- pri ťažkostiach používajte upokojujúce horké čaje bez cukru
- varte jednoduché nesmažené jedlá
- venujte sa problémom vášho dieťaťa
- doprajte mu najlepšieho lekára, lásku a záujem.

Výživa dieťaťa v prvých troch rokoch

Nároky detského organizmu na výživu nie sú malé. Navyše si musíme uvedomiť, že patria k najzávažnejším vplyvom vonkajšieho prostredia na rozvoj ľudského organizmu. Výživa musí zabezpečovať energetickú potrebu organizmu, ale aj postupné dozrievanie jednotlivých orgánov, ich rast a správnu funkciu i rast organizmu ako celku.



Rast a vývoj dieťaťa je najintenzívnejší v prvom roku života. Preto je dôležité nielen množstvo podávanej potravy, ale predovšetkým jej kvalita a zloženie.

Najdôležitejšou súčasťou potravy, zabezpečujúcou zdravý rast dieťaťa sú stavebné látky – bielkoviny. Asi vás neprekvapí, že o nich hovoríme na prvom mieste. Vzhľadom k tomu, ako rýchle dieťa rastie je ich dostatočný prísun priam kľúčový. Plnohodnotné bielkoviny obsahuje hlavne mlieko a mliečne výrobky, mäso, ryby a sója. Neplnohodnotné bielkoviny potom obsahuje ryža, orechy, obilniny a strukoviny.

Zdrojom energie sú sacharidy. Ak ste si práve predstavili čokoládu a farebné presladené nápoje, tak tie nemáme na mysli. Ale detský organizmus za deň potrebuje pomerne veľa energie a tú získava práve z uvedených sacharidov. Obsahujú ich hlavne potraviny rastlinného pôvodu: cukor, chlieb, pečivo a výrobky z múky.

Treťou základnou zložkou každej potraviny je tuk. Neustále síce okolo seba počujeme, že tuky sa majú obmedziť, že nie sú zdravé a to čo považujeme za nezdravé pre sebe, predsa nebudeme podávať dieťaťu. Musíme si však uvedomiť, že tuky sú pri prijímaní niektorých vitamínov v tuku rozpustných nevyhnutné. Ak spolu so stravou obsahujúcou tieto vitamíny nie je v nejakej forme organizmu dodaný tuk, vitamíny sa bez úžitku z tela vylúčia. Prednosť majú rastlinné tuky (vďaka vysokému obsahu mastných kyselín).

Medzi ďalšie nevyhnutné súčasti potravy, ktoré organizmu síce neprinášajú žiadnu energiu, ale sú pre naše zdravie nepostrádateľné, sú nerastné látky a vitamíny. Nerastné látky sú nevyhnutným predpokladom na prenos impulzov a vzruchov v nervovej sústave, pre zdravú stavbu a udržanie tkanív. Medzi najdôležitejšie nerastné látky patrí: vápnik, fosfor, železo, sodík, horčík, chlór, draslík a jód.

Vitamíny potrebuje organizmus v malých dávkach, majú vysokú biologickú aktivitu. Žiaľ, ľudské telo si ich samé nedokáže vyrobiť a tak sa do tela musia dodávať hotové. Rozdeľujeme ich na rozpustné a nerozpustné vo vode / najdôležitejšie sú vitamíny C a vitamíny komplexu B) a vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K).

To je všetko pokiaľ ide o všeobecný význam výživy. Vieme, že sme nepovedali nič nové. Sú to skôr všeobecné informácie, ktoré sú však veľmi dôležité. Teraz sa budeme venovať jednotlivým obdobiam.

Výživa dieťaťa v prvých 6 mesiacoch života.

Počas prvých 6 mesiacov života by dieťa malo byť vyživované výlučne mliekom. Je to minimálna doba, počas ktorej by dieťa malo byť kojené. V materskom mlieku dostáva dieťa všetky potrebné látky a preto sa nemusí prikrmovať. Ak však dieťa nemôžete kojiť, alebo ak je tvorba materského mlieka nedostatočná, musí o zmene rozhodnúť lekár. Ak sa vaše dieťa v tom čase potrebuje napiť, môže dostať detský čaj, alebo prevarenú vodu. V žiadnom prípade nezaháňajte smäd mliekom. To je pre neho plnohodnotná strava, nie nápoj.

Výživa od 6. mesiaca až do 1 roku.

Prvý nemliečny prídavok k strave by dieťa malo dostať ku koncu 6. mesiaca svojho života. Môže to byť zeleninová polievka alebo mäsovo zeleninový pokrm. Neskôr ich môžeme rozšíriť o ovocné kaše a pyré. Pochopiteľne všetko musíme pripraviť z čerstvej nezvädnutej zeleniny a ovocia.

V 7. mesiaci života môžeme deťom do stravy pridávať aj niektoré múčne výrobky – krupicové kaše a piškóty.

Medzi 9. a 12. mesiacom je už dieťa vyživované plnohodnotnou kojeneckou stravou. Jej základom je aj naďalej mlieko, zelenina a ovocie. Mliečne dávky zabezpečujeme 400–500 ml mlieka denne. Podávame len chudé mäso a to dusené, alebo varené. Dieťa v tejto dobe spravidla ešte nevie hrýzť, takže jeho strava by mala byť kašovitá. Po jedle môžeme dať dieťaťu do ruky chlebovú kôrku alebo rohlík, aby sa učilo hrýzť. Pri príprave jedál šetríme soľou i cukrom, aby sme nezaťažovali ľadviny dieťaťa. Cukor v ovocných kašiach radšej nahradíme medom.

Výživa v 2. a 3. roku života

Potreba živín sa ani v tomto období priveľmi nezmení. Stále je základnou potravinou mlieko. Denne asi 500 ml. Mliečna strava je rozšírená o mliečne výrobky ako je tvaroh, žervé, nesladený jogurt a syry. Potrebné bielkoviny zabezpečíme 50 g mäsa, alebo 1 vajcom denne. Rastlinné bielkoviny môžeme zabezpečiť šošovicou, hráškom, či sójou. Zelenina a ovocie by sa na jedálnom lístku mali objavovať denne. Strava prechádza z kašovitej cez zrnitú až k hrubším kúskom na začiatku 2. roka. Dôležitá je pestrá strava, ktorú dieťa môže jesť s rodičmi.

Je to vek, kedy si dieťa vytvára návyky a preto je dôležité myslieť na to, ktoré potraviny sú pre neho vhodné a ktoré nie. Je potrebné naučiť deti jesť racionálnejšiu stravu. Len tak z nich raz vyrastú zdraví a spokojní ľudia.

HLIVA USTRICOVITÁ NAJVYŠŠEJ KVALITY

od TEREZIA COMPANY

Balenie: 50/150+30 kapsúl ZDARMA

No. 1 NA TRHU

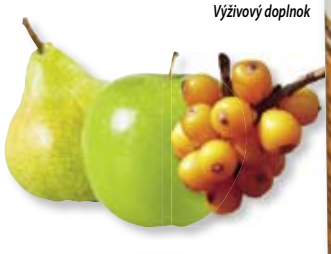
100 % HLIVA USTRICOVITÁ v kapsuliach pomáha:

- zvyšovať obranyschopnosť organizmu
- znižovať poruchy metabolizmu cukru a tuku
- zmierňovať chronické infekcie, zápaly a únavu
- odstraňovať bradavice vírusového pôvodu
- zlepšovať funkciu cievneho systému
- regulovať peristaltiku čriev
- pri úprave krvného tlaku

CENOVÁ AKCIA

OVOCNÉ BONBÓNY
s hlivou ustricovitou
a rakytníkom
s príchuťou hrušky a jablka

Výživový doplnok



OVOCNÝ SIRUP 100 % prírodný
s hlivou ustricovitou
s príchuťou hrušky alebo višně

Ku každému sirupu je priložené puzzle a rozprávka o Hliviačikovi

NOVINKA

PRÍRODNÝ PRODUKT

Hydratačný KRÉM
s hlivou ustricovitou

Aplikácia krému na:

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH

Objednávky v SR na dobierku
tel./fax: 0907 759 361 **e-mail:** vegi@vegi.cz

VYVINULA A VYRÁBA:
TEREZIA COMPANY,
Na Veselí 26, 140 00 Praha
Tel/fax: +420 261 221 277
www.hlivaustricovita.sk

AKCIA 2+1 ZDARMA

Po zaslaní tohto kupónu na adresu:
Helena Harišová, Máchova 4, 946 51 Nesvady, Slovensko dostanete k nákupu 2 ks balenia hlivy ustricovitej 180 cps, 1 ks výrobku HLIVIAČIK podľa vlastného výberu ZDARMA (1)sirup hruškový alebo višňový, (2) bonbóny, (3) krém
Kód ponuky: 7KUK110
Ponuka platí do 31. 5. 2009. Cena 1 ks: 24 € + poštovné

KUPÓN

TEREZIA COMPANY– ZÁRUKA VYSOKO KVALITNÝCH VÝROBKOV

DÁMA V POLITIKE

Monika Flašíková-Beňová

Myslite si že žena, ak sa chce presadiť vo svete mužov, musí preukázať oveľa viacej schopností ako muž?

Nielen schopností, ale aj trpezlivosti, múdrosti a kompromisov. Svet mužov je svet „ješitný“ a precitlivelý na akýkoľvek náznak konkurencie a najmä konkurencie zo strany žien. Prečo to tak je neviem, ale pohybujem sa v tomto svete a tak sa snažím zistiť dôvody. Snáď raz generácii nasledovníčok budem môcť tieto dôvody prezradiť a tým ich lepšie vyzbrojiť do mužsko-ženských súbojov.

Vaše účinkovanie v politike určite podporuje aj váš manžel Fedor Flašík. Do akej miery sa s ním radíte?

Fedor Flašík je po všetkom čím prešiel vo svojom profesijnom, ale aj ľudskom živote úžasná osoba a pre mňa aj obdivuhodná osobnosť. Je mi oporou úplne vo všetkom a bez neho by som v minulosti, ale aj v súčasnosti možno viac ráz vzdala niektoré súboje. Ale vie ma vždy povzbudiť, dodať energiu a optimizmus. Je nad vecou, nie je urážlivý a zákerný, je korektný partner a nežiarli na moje úspechy. Naopak, podporuje ma a pomáha mi. Radím sa s ním takmer o všetkom, aj keď nie vždy má čas, lebo je pracovne dosť vyťažený. Ale aj keď som v Bruseli alebo Štrasburgu, vždy si nájde čas zavolať mi a keď ho požiadam o radu nikdy mi nepovie, že nemá čas so mnou diskutovať.

Neprerastú vaše rozhovory o politike niekedy do hádky?

Do takej naozajstnej nie. Ale keďže sme obaja energickí ľudia, tak to občas iskrí. Najmä preto, že ja som menej racionálna ako Fedor. Často si staviam vzdušné zámky a Fedor ma vracia späť na zem. Samozrejme v prenesenom slova zmysle. Som však presvedčená, že ak sa dvaja ľudia skutočne majú radi a vážia si jeden druhého, tak naozajstným hádkam sa úspešne vyhýbajú.

Rozprávate sa o politike aj doma?

A kto dnes nie? Žiaľ, politika a najmä správanie sa politikov ľudí dosť znechucuje. Verím však, že aj na Slovensku sa to už čoskoro zmení a že súboj osobných averzií a útokov nahradí súboj racionálnych argumentov a korektnej diskusie.

Ste ešte vo veku, kedy by ste mohli mať druhé dieťa. Neuvažujete o tom?

Uvažovali sme, aj sme sa o tom zhovárali. Dospeli sme ale k rozhodnutiu, že nie. Máme vlastne deti tri . Fedor má z prvého manželstva dve dospelé dcéry a ja syna a na malé bábätko by sme mali málo času, čo by nebolo čestné. Priviesť na svet dieťa nie je ťažké, ale zodpovedne ho vychovávať, to chce množstvo času a trpezlivosti. Myslím že sme vo veku, kedy je na mieste tešiť sa skôr na vnúčatá. A my sa tešíme.

Preraziť do sveta mužov, ktorí obsadzujú vysoké miesta v biznise aj verejnom živote, sa ženám stále nedarí. Napriek tomu, že sa v priemere dožívajú dlhšieho veku a dosahujú vyššie vzdelanie, väčšina z nich nedokáže dotiahnuť kariéru tak vysoko ako muži. Podľa prieskumu štatistického úradu Eurosat obsadili ženy v štátoch dvadsaťpäťky iba tretinu manažérskych postov. V predstavenstve najväčších firiem členských krajín pritom patrí nežnému pohlaviu iba každé desiate miesto.

Spolu s politikou do Vášho domova vošla aj verejnosť. Do akej miery podľa vás má právo vniknúť do súkromia politika?

Do miery, ktorá je striktne vymedzená dodržiavaním etických pravidiel zo strany všetkých zainteresovaných. Verejnosť má právo vedieť, či súkromný život politikov je v súlade so zákonnými a morálnymi princípmi, teda či neberú drogy, či sa starajú o zverené osoby, či nepáchajú násilie, či sú slušní a pod. Ale sú aj oblasti súkromného života, ktoré má každý človek právo ponechať si výlučne pre seba a politik je predsa človek ako každý iný.

Čoho všetkého ste sa Vy osobne museli kvôli politike vzdať?

Ja nemám pocit, že som kvôli politike musela vzdať niečoho iného ako pri inom zamestnaní. Politika je moje zamestnanie a tak má aj rovnaké nároky na mňa ako na iných ľudí, ktorí sú zamestnaní v iných oblastiach. Je však pravdou, že pôsobenie v Európskom parlamente je náročnejšie na čas, nakoľko za prácou vlastne každý pondelok odlietam 1300 km od domova.

Máte v politike priateľov?

Niektorí moji priatelia sú aj politikmi. Ale boli mojimi priateľmi aj predtým. V parlamentne som však spoznala aj mnohých ľudí, ktorých môžem nazvať aj ľuďmi, s ktorými mám veľmi dobré vzťahy. Vážim si ľudí nie pre ich politické zaradenie či preferencie, ale pre celkom iné vlastnosti. A mnoho takých je aj v slovenskej politike.

Kto je pre Vás najväčšou autoritou.

To je komplikovaná otázka, pretože pre rôzne oblasti života máte iné autority. Napríklad rodičov, starých rodičov alebo príbuzných v oblasti výchovy, umelkyne a umelcov pre oblasť kultúry a podobne. Takže, určite boli pre mňa autoritou rodičia , v politickom živote sú to najmä silné ženské osobnosti svetovej politiky. Ale najmilšími autoritami sú pre mňa syn Martin a môj manžel.

Kto Vám najviac pomohol v živote?

Už to bude vyznievať možno až obohrane, ale najviac mi v živote pomohol práve Fedor. Stál pri mne vo veľmi ťažkých a komplikovaných etapách života a vždy mi pomohol zdvihnúť hlavu a vystrieť chrbát. Inak samozrejme moji rodičia.

Veríte, že s poctivosťou ďalej zájdeš? Dá sa to vôbec v politike.

Úprimne? Napriek mnohým podrazom a sklamaniam som notorickou optimistkou a pozitívne mysliacim človekom. Ja som úprimne presvedčená, že tak ako žijeme a konáme, tak sa aj osud zachová k nám. Verím, že s poctivosťou zájdeme ďalej, len

Manželia Flašíkovci milujú zimné športy a lyžovačka je ich najväčším relaxom.

Plesy, večierky, spoločenské udalosti. Flašíkovci sú radi v spoločnosti priateľov. Pani Monika má vyberaný vkus a jej šaty sú vždy predmetom obdivu.

nám tá cesta trošičku dlhšie trvá a býva spravidla občas bolestivejšia. Ale odmena bude určite zaslúžená. To platí u mňa pre politiku rovnako, ako pre akúkoľvek inú oblasť života.

Ľudia sa na Vás obracajú s prosbou o pomoc. Neunavuje Vás to?

Na svete je veľa ľudí odkázaných skutočne na pomoc. Ale verte, že už ma dostali párkrát aj podvodníci. Vymámili odo mňa peniaze na vymyslené choroby, či iné nešťastia neexistujúcich detí, postihnutých ľudí a podobne. Som dnes preto viac opatrná a dávam každú žiadosť o pomoc preveriť, aby som tú pomoc mohla poskytnúť skutočne len tým, ktorí ju aj naozaj potrebujú. Stojí to síce viac času, ale mám skvelý kolektív spolupracovníčok. A čo sa týka únavy, pomoc ľuďom v núdzi nemôže unavovať, lebo sú na ňu odkázaní. Pomáhala som aj predtým ako som prišla do politiky a nič sa na tom nemení.

Ste pekná a atraktívna žena. Myslíte že v prevažne mužskom kolektíve ľahšie presadzujete svoje návrhy?

Určite áno, ale len v prípade, že sa nebudem spoliehať na výzor, ale na kvalitu predkladaných návrhov. Krása a atraktivita sú možno využívanou prednosťou mladších ročníkov, ale ja už v živote očakávam, že návrhy presadím pre ich kvalitu a profesionálnosť.

Byť poslancom v Európskom parlamente na prvý pohľad vyzerá veľmi atraktívne, ale je to určite tvrdá práca. Ako vy hodnotíte svoje doterajšie pôsobenie?

Za tých ostatných päť rokov sa podarilo presadiť veľa vecí. Naša pozícia v politickej frakcii a v zahraničnom výbore sa upevnila. Občanov určite najviac zaujímajú financie. Podarilo sa nám napríklad presadiť zvýšenie finančných prostriedkov na sociálne programy pri odstávke jadrovej elektrárne, finančné prostriedky na odstránenie kalamity v Tatrách, spolu s českým kolegom Liborom Roučkom sme podnikli konkrétne kroky na odstránenie bariér, ktoré súviseli s pohybom voľnej pracovnej sily. To znamená, že väčšina členských štátov EÚ už tieto prechodné opatrenia nevyužíva. Ďalšie veľmi dobré politické a taktické kroky viedli k zachovania dobrého renomé Slovenska po kritike najmä maďarských poslancov v otázke zachovávania ľudských práv národnostných menšín, ako aj dve deklarácie, ktoré som bola osobne vysvetliť predsedovi európskeho parlamentu a ktoré sa týkali jednak nezrušiteľnosti Benešových dekrétov a jednak to bolo uznesenie NR SR o neuznaní Kosova potom, čo Kosovo bez rozhodnutia OSN pristúpilo k vyhláseniu samostatnosti. V neposlednom rade to boli rozhodnutia, vďaka ktorým Chorvátsko veľmi úspešne napreduje na svojej ceste stať sa členským štátom EÚ.

Do európskeho parlamentu kandidujete aj na ďalšie obdobie. Čo bude pre vás prioritou?

Samozrejme že Európsku úniu čaká ťažké obdobie. Všetky štáty zasiahla kríza a tie menšie to pociťujú oveľa viac. Preto vznikla európska solidarita, ktorá hľadá spoločné riešenia na to, aby jednotlivé štáty mohli eliminovať dopady hospodárskej krízy. Na poslednom samite to bolo rozhodnutie o pridelení konkrétnych finančných zdrojov pre SR na odstraňovanie následkov hospodárskej krízy. Určite veľmi dôležitou témou bude aj energetická bezpečnosť Európy. Myslím si, že na Slovensku sme to pocítili najmä v čase plynovej krízy. Európska únia dnes hľadá reálne investičné možnosti na to, aby zabezpečila cesty, ktoré by boli pre nás menším rizikom v otázkach dodávky plynu. Samozrejme naďalej sa budem zaujímať aj o sociálnu agendu. Nedávno sme schvaľovali týždňovú pracovnú dobu pre zamestnancov, momentálne prebieha diskusia o materskej dovolenke, ktorá má byť v rámci EÚ konkrétne stanovená. Sú to aj otázky týkajúce sa zdravotníctva, ale aj reštrukturalizácie priemyslu a mnoho ďalších otázok a problémov.

Za rozhovor ďakuje Libuša Sabová

Batika stále aktuálna

Modely archív redakcie

Technika našich starých materí batika sa pravidelne vracia na módnu scénu. V tohoročnej letnej móde sa hlási oveľa intenzívnejšie. Na tejto dvojstrane vám ponúkame pekné blúzky, bluzóny, či haleny zhotovené s touto technikou. Na ďalších stranách už nájdete aj vyzdobené rifle, pulóvre, či košele. Tu by sme vás ešte radi upozornili na zaujímavo riešené nohavice. Sú zhotovené z rôznofarebných dielov, pomerne členité. Každý model zdobia vrecká. Korením módy sú však doplnky. V našom prípade sú to klobúky, klobúčiky, šiltovky, ale aj tašky, či praktické vaky.

MEDZI ROZKVITNUTÝMI ČEREŠŇAMI

Bledulinké odtiene materiálov korešpondujú s prekrásnymi kvetmi rozkvitnutých čerešní, kontrastujú s čokoládovou farbou pleti našej malej manekýnky Sophie z Tanzánie, ktorá sa však narodila na Slovensku a tak je vlastne Slovenka. V nohaviciach s náprsenkou sa cíti naozaj pohodlne. Môže ich nosiť do škôlky i do prírody. Podobný strih má aj sukňa. Obidva modely dopĺňajú jednoduché blúzky a samozrejme doplnky. Všimnite si šiltovku, ktorá chráni pred slniečkom aj krk.

BATIKA – ŽIADNA VEDA

Jej podstata spočíva vo farbení textílií jednou, najčastejšie však niekoľkými farbami. Prenikaniu farby v textile zabraňujú stiahnuté, alebo voskom prekryté miesta, čím sa dosiahne zaujímavý vzor na látke.

Materiál

Držíme sa zásady, že čím je materiál tenší a jemnejší, tým výraznejší vzor a zafarbenie dosiahneme. Najvhodnejší je hodváb, tenké bavlnené plátno alebo batist. Samozrejme, môžeme farbiť aj hrubšie materiály z prírodných vlákien. Vzory však budú menej ostré.

Vzorovanie

U tohto druhu batiky sa vzory dosahujú rôznym viazaním na látke, pričom presné kontúry vzoru môžeme iba ťažko určiť. Práve pre tento druh batiky je charakteristické prelínanie jednej farby do druhej. Veľkosť a štruktúru vzorov docielime použitím rôzne hrubého špagátu. Farebnosť batiky určuje základná farba materiálu a počet farebných roztokov, ktoré použijeme. Ak chceme vzorovať odev, najprv si vystrihneme všetky diely s dostatočne veľkými prídavkami na zašitie. Takto môžeme vzory viazať pravidelne na všetkých dieloch rovnako.

Farbenie

Na farbenie je najlepšia farba na textil zn. Dúha. Pri práci postupujeme podľa návodu na obale výrobku. Farbiť môžeme v jednom roztoku, v tom prípade je vzor jednofarebný – určuje ho podkladová látka. Ak chceme vytvoriť farebné vzory, látku viažeme a a farbíme postupne od najbledšieho po najtmavší odtieň. Látku po zafarbení dôkladne opláchneme a necháme odtiecť. Potom môžeme viazať ďalšie vzory, pričom ponecháme predchádzajúce viazanie. V inom prípade by sa vzory zafarbili nasledujúcou tmavšou farbou. Po zafarbení zaviazanú látku niekoľkokrát prepláchneme a batiku stabilizujeme v octovej vode. Látku mierne vysušíme a ešte vlhkú vyžehlíme.

PRE TEENAGEROV

Sú mladí a chcú byť originálni. Nepáči sa im bežne dostupná konfekcia, ale extravagantné a nápadné oblečenie, ktoré by ich odlišovalo od ostatných. Šikovné mamy si s tým vedia poradiť. A pomôže im pritom aj batika. S jej pomocou sa aj obyčajná jednofarebná košeľa premení na jedinečný model. Postupným farbením je ozvláštnený aj jednoduchý sveter na zapínanie. Radi by sme však prezradili, že ani ten sme nekúpili v obchode. Je doma ušitý z úpletu. A ponúkame vám ešte jeden trik, pomocou ktorého sa z minisukne o chvíľu stane maxi

Modely: archív redakcie

Barbora Bobúlová
Taliansko si ma vybralo samo

Svojim talentom aj usilovnosťou sa stala v cudzej krajine uznávanou a pred časom jej Akadémia talianskej kinematografie za výkon vo filme Sväté srdce (Cuore sacro) udelila najprestížnejšie talianske ocenenie – Donatellovho Dávida v kategórii najlepšia herečka Slovenka – Barbora Bobúlová.

Prečo ste sa rozhodli pre Taliansko? Vraj vás už v druhom ročníku na VŠMU objavila talianska castingová agentúra a jej režisérka vás obsadila do talianskeho filmu a o rok už prišiel významnejší film Princ Homburský.

V podstate to nebola moja voľba. Taliansko si ma vybralo samo. Castingová režisérka, ktorú ste spomínali, si ma vybrala do televízneho filmu a o rok som ho prišla do Ríma nakrúcať. Chcela som sa však vrátiť na Slovensko, dokončiť štúdium, keď sa ku mne opäť Taliansko prihlásilo tým, že ma pozvali na konkurz do filmu Marca Bellocchia Princ Homburský. Ten sa mi stal odrazovým mostíkom, pretože sa v roku 1997 v hlavnej súťaži zúčastnil aj na Filmovom festivale v Cannes a jeho režisér Marco Balolocchio je v Taliansku jeden z najvýznamnejších filmových tvorcov. Rola v jeho filme bola pre mňa akousi vizitkou do talianskej kinematografie a pretože som ju mala, rozhodla som sa odsťahovať do Ríma a skúsiť tu šťastie. Ale súčasne som bola v každom momente pripravená vrátiť sa na Slovensko. Dvere späť som si držala stále pootvorené asi aj preto, že som dosť nedôverčivá. Nebola som hneď všetkým, čo som tu videla ohúrená a to mi aj v podstate dosť pomohlo. Navyše som mala veľké šťastie na ľudí, ktorých som na svojej ceste stretla. Namôžem sa sťažovať na nejaké nepríjemné situácie, ktoré sa v tomto biznise často stávajú. Mňa nič také nepostretlo, ale musím znovu podotknúť, že aj vďaka mojej uzatvorenej a nedôverčivej povahe.

Čo nasledovalo po filme, ktorý sa stal vašou vizitkou? Mali ste už svoju agentúru, alebo ste si hľadali prácu sama?

Už spomínaná castingová režisérka ma predstavila jednej hereckej agentúre, pretože tu má každý herec svojho agenta. Vzali ma pod svoju ochranu a začali ma posielať na rôzne herecké konkurzy. Mala som šťastie, že som narazila na dosť ľudskú agentku, ktorá ma neposielala na každý nepodstatný konkurz. Vycítila moju prieberčivosť a niekedy ma dokonca na konkurz aj sprevádzala, čo nie je bežné. Aj keď som pre nich mohla byť nikto, agentka sa mi naozaj venovala a dosť sa ma snažila chrániť.

Ako to bolo spočiatku s vašou taliančinou?

Niečo som už po taliansky hapkala, ale aktívne som k tomu jazyku začala pristupovať až keď som sa do Talianska presťahovala. Veľa som študovala doma. Nad gramatikou a novými slovíčkami som presedela aj tri, štyri hodiny denne a nútila som sa taliančinu ovládnuť aj gramaticky. V podstate sa mi to

oplatilo, pretože môcť praktizovať jazyk hneď, ako človek vyjde z teórie, je úžasná škola. Takýmto spôsobom som si ho aj dosť rýchlo osvojovala.

Raz blondínka, inokedy tmavovláska. Aký je váš civilný výzor?

Už ani sama neviem, pretože s každým filmom sa mi zmenia vlasy. Mám to šťastie, že aj keď mi vlasy zafarbia hoci na fialovo, tak mi to pri všetkej skromnosti svedčí. Režiséri to radi využívajú a často mi imidž menia. Len kvôli jednému filmu som bola blondínka. V tých predchádzajúcich som mala vlasy tmavé.

Ide o film, ktorý ste nakrúcali s hercom Kimom Rossim Stuartom a ktorý bol jeho režijným debutom. Nemáte obavy púšťať sa do práce so začínajúcim režisérom?

Nie, nebojím sa. Veď aj pred týmto filmom som robila dva debuty a jeden z nich bol celkom úspešný. Volal sa Diváčka a tiež som zaňho v Taliansku dostala ocenenie. V mladých režiséroch mám veľkú dôveru a nebojím sa im ako herečka oddať. Myslím si, že oni sú hnacou silou talianskej kinematografie. Kim Rossi Stuart napísal pekný scenár – to bol prvý impulz, ktorým ma pritiahol a verím tomu, že aj režisérsky to zvládol.

Nebráni vám vaša uzavretosť nadväzovať kontakty?

Som uzavretá, ale považujem sa za šťastne uzavretú. To znamená, že mi to nerobí problémy. Naopak, často sa cítim viac osamotene, keď som v dave ľudí, ako keď som úplne sama. Postupne som si našla priateľov, na ktorých sa môžem spoľahnúť. Nie je ich veľa, iba pár, ale to stačí.

Čo ste si na Talianoch obľúbili a čo vám na nich prekáža?

Zo začiatku mi veľmi prekážala priamočiarosť talianskych mužov voči ženám. Prvé moje pocity na ulici boli, že každý Talian ma chce znásilniť. To však nie je pravda, oni sú v podstate neškodní, ale Slovenky na také správanie nie sú zvyknuté. Naši muži nie sú takí otvorení, čo považujem za ich silnú stránku. Nepáči sa mi, že Taliani idú rovno na vec, že sa veľmi rýchlo odhalia. Chýba im tajomnosť. Vzťahy sú podľa mňa založené na pomalom sebaodkrývaní, ale Talian sa dosť rýchlo prezradí. Na Taliankach sa mi ich otvorenosť, bezprostrednosť, výrečnosť a živelnosť, ktorú manifestujú na každom kroku, páčia. Možno to vyplýva aj z toho, že ma priťahuje to, na čo nie som zvyknutá, alebo čo nedávam najavo. Páčilo by sa mi byť viac otvorenejšia.

Keď si ich predstavím vidím, ako sa bezprostredne bozkávajú. Nielen ženy, ale aj muži, čo je pre nás dosť šokujúce...

Áno oni sa neboja fyzického kontaktu. Aj keď sa stretnú dvaja známi, automaticky sa bozkávajú na obe líca. To bola jedna z vecí, na ktoré som nebola zvyknutá. Každý sa ma pýtal, či sa mi hnusí, lebo moje bozky boli asi dosť strnulé. Pre mňa je bozk čosi intímne. Aj keď je len na líce ako prejav pozdravu, spočiatku mi nešil ľahko. Zvykla som si však aj na to, aj na časté objatia od ľudí, s ktorými neviem prečo by som sa mala objímať.

Vraj po Ríme jazdíte na motorke. Je to tam pre ženu bežné?

Áno, úplne bežné. Motorka je tu najpohodlnejší dopravný prostriedok.

Čo ste si ešte osvojili?

Zradila som kuchyňu mojej mamy a varím omnoho viac taliansky, čiže cestoviny a šaláty. Aj preto, že je tu obrovský výber čerstvej zeleniny po celý rok, aj preto, že je to kuchyňa určite zdravšia a ľahšia.

Aké sú vaše dni, keď práve nenakrúcate?

Neviem byť nečinná. Aj keď nenakrúcam, vždy si nájdem nejakú robotu, to mám asi po mojej starej mame. Buď sa venujem štúdiu jazykov, posledne som študovala francúzštinu, alebo zlepšujem taliančinu, alebo idem do kina, či do parku. Tiež sa venujem byrokratickým záležitostiam, ktoré sú tu asi ešte náročnejšie ako na Slovensku. Keď idem na poštu, mám pol dňa preč. Život vo veľkomeste je náročný na čas.

Ako dlho ste už v cudzine a ako často sa vraciate na Slovensko?

Som tu už vyše desať rokov a na Slovensko sa vraciam dosť málo, zvyčajne dvakrát do roka.

Vnímate Slovensko odkedy ste preč inak?

Určite áno. Hlavne Bratislava ma naposledy dosť šokovala. Jej centrum si pamätám úplne inak, ako teraz vyzerá. Cítila som sa tam takmer ako keby som bola v hocijakom inom západoeurópskom meste. Globalizácia zasiahla naše mestá v tom, že sa začínajú podobať ostatným mestám v západnej Európe. Neviem či je to dobre, lebo strácajú sa tam tradície. S mojim novým priateľom – Talianom, ktorý chcel vyskúšať slovenskú kuchyňu, sme mali problém nájsť nejakú slovenskú reštauráciu. Narážali sme všade na medzinárodné kuchyne a aj on sa tomu dosť čudoval. Pripadal si akoby bol v Turíne, či Miláne.

Hovorí sa, že každé partnerstvo otvára v človeku nové obzory a aj ďalšie sebapoznanie. Zmenila vám láska atmosféru vo vašom živote, objavujete nové dimenzie?

Keď do života človeka vstúpi druhá osoba tak silno, svojim spôsobom sa v ňom začne akoby trošku zrkadliť a vtedy vám ukáže aj vaše záporné stránky. Vidíte ich konkrétnejšie. Je na vás, či na nich chcete pracovať alebo ich nechcete vidieť. Ja si myslím, že som typ človeka, ktorý chce pracovať aj na svojich záporných stránkach.

Vo veľkomestách si ľudia ťažko hľadajú partnera, preto vyhľadávajú rôzne zoznamovacie stretnutia. Deje sa to aj v Ríme?

Myslím si, že je to dosť všeobecný problém, ktorý ide s dobou. Žijeme v časoch dosť solitárnych, kde si muž aj žena uvedomili., že je omnoho jednoduchšie a hlavne menej riskantné bežať životnú trasu sám. Poznám veľmi veľa ľudí, ktorí žijú sami a aj keď niekoho stretnú, pri prvom probléme, ktorý v ich vzťahu nastane, zutekajú hľadať si ďalšieho partnera. Takto vzniká kolobeh utekania pred samým sebou, čo je aj dosť smutné.

Aké máte najbližšie plány? Budete aj oddychovať?

Určite. Chystám sa k moru s mojou sestrou, synovcom a neterou a mala by som prísť aj na Slovensko.

Objavte svet farebných kombinácií

Balkón na jar

Nové druhy odrôd balkónových rastlín lákajú na vytváranie stále nových kreácií. Opäť môžeme sadiť do hrantov, alebo aj iných nádob. Dnes si môžeme vybrať zo širokého sortimentu už rozkvitnutých rastlín.

Pri sadení do hrantíkov a závesných nádob volíme medzi dvomi postupmi. Okrem jednodruhovej výsadby sú stále populárnejšie dva i viac druhov. Ak chceme zasadiť viac druhov, dbáme na vytvorenie vhodnej kombinácie. Kvety vyberáme podľa stanoviska, rastliny vyberáme s rovnakými, alebo podobnými nárokmi na svetlo a vlahu. Slnečná strana (južná, východná a západná) je teplá až horúca, za predpokladu pravidelného polievania vyhovuje väčšine rastlín. Slnečný úpal neprospieva len hľúznatým begóniám a fuchsiám, lebo ich mäkká a krehké listy potrebujú filtrované svetlo, preto ich umiestnime skôr na severne orientovanú stranu.

Rastliny do hrantíka sadíme vo vzdialenosti 15-25 cm podľa veľkosti rastlín, pričom vzpriamené tvary umiestňujeme dozadu alebo do stredu, previsnuté tvary do popredia. Používame len kvalitné humusové substráty s prídavkom minerálnych hnojív. Ak chceme vypestovať zdravé, bujne rastúce a bohato kvitnúce rastliny, pravidelne zalievame a doplňujeme živiny (1-2 krát za 14 dní).

Sortiment rastlín, ktoré môžeme sadiť na balkón zahrňuje okrem vegetatívnych (Pelargónium, Fuchsia, Heliotropium, Lantana, Chrysanthemum frutesvcens, Begonia) aj letničky (Tagetes, Lobelia, Salvia, Verbena, Ageratum, Petunia, Rudbeckia, Sanvitalia), dvojročné rastliny (Myosotis, Bellis, Viola), cibuľoviny (Tulipa, Hyacinthus), trvalky (Lysimachia nummalaria, Vinca minor, Helleborus, Glechoma), liečivé a aromatické rastliny (Levanduľa, Šalvia, Mellisa, Thymus, Mentha, Origanum) a mnoho ďalších, ktoré predĺžia atraktivitu výsadby po celý rok.

Potom už záleží len na vašej fantázii, či zvolíte pestré kombinácie farieb, kombinácie rastlín zladených v rôznych odtieňoch, či vôňou presýtené bylinkové aranžmá.

Tipy na správne opaľovanie

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

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

Európsky deň melanómu

11. mája 2009

Európsky deň melanómu označuje jeden deň v roku, ktorý sa venuje prevencii najzhubnejšieho kožného nádoru, **melanómu**.

V roku 2009 sa **Európsky deň melanómu** organizuje dňa **11. mája**. Jeho cieľom bude zabezpečiť preventívne vyšetrenie kože čo najväčšiemu počtu obyvateľov Slovenskej republiky odbornými kožnými lekármi.

A ako bude **Európsky deň melanómu 2009** organizovaný?

Každý, kto prejaví záujem o toto vyšetrenie, nebude potrebovať výmenný lístok od obvodného lekára. V prípade, že v rámci tohto vyšetrenia bude diagnostikovaný akýkoľvek kožný nádor, pacienta odporučia na ďalšie ošetrenie, liečbu alebo dispenzarizáciu do poradní pre pigmentové kožné zmeny, ktoré sú súčasťou každej kožnej kliniky fakultných nemocníc.

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, 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

O imunitnom systéme

Obyčajne na jar mnohí z nás pociťujú únavu, nedostatok motivácie a celkovo „akési spomalenie“. Je to väčšinou známka toho, že náš imunitný systém nie je v poriadku. Na jar, keď sa všetko prebúdza k životu, mali by sme sa aj my. Ak sme sa zanedbali, je najvyšší čas si posilniť imunitu, o ktorú treba dbať celoročne, nielen vtedy, keď už „vyskakujú nepríjemné starosti“.

Imunitný systém, inak povedané obranyschopnosť organizmu, je kľúčový faktor ovplyvňujúci naše zdravie a kvalitu života. „Členovia“ imunitného systému sú predovšetkým koža, lymfatické uzliny, krčné a nosné mandle, biele krvinky, slezina ako aj tráviaci systém, ktorý zohráva veľkú úlohu. V tráviacom systéme sa totiž nachádzajú až ¾ lymfatického tkaniva, obsahuje „priateľské“ baktérie a iné látky zabezpečujúce obranyschopnosť organizmu. Teda dá sa povedať, že 70 % imunitného systému je „v bruchu“. O imunitný systém sa treba starať preventívne, pravidelne a s jeho budovaním treba začať už od malička, načo by nemali zabúdať rodičia. Dennodenne sme vystavovaní stovkám rôznych vírusov a baktérií, z ktorých niektoré môžu byť aj smrteľné. Silný imunitný systém si môžeme vybudovať vyváženou kvalitnou stravou, pohybom, dobrým spánkom a pravidelným relaxom. Nemali by sme pritom zabúdať na preventívne prehliadky a pomôcť si môžeme aj očkovaním.

Jemná a pohodlná pomoc pri častom úniku moči

Hoci sa o inkontinencii nehovorí často, samovoľný únik moču nie je ojedinelý problém. Inkontinencia trápi na Slovensku až 17 percent populácie, teda vyše 900 000 ľudí. Únik moču a stolice je často sprievodným javom iných vážnych ochorení. Nadväzuje naň zmena hygienických návykov a zasahuje intimitu človeka, o ktorú sa ťažko delí s inými. Na odstránenie nepríjemných sprievodných znakov úniku moču je kľúčové vybrať si nielen spoľahlivé, ale aj pohodlné nohavičky, ktoré sú jednoduché na manipuláciu. Dobrý výber môže znamenať rozhodujúci krok k spokojnému a dôstojnému životu, a často aj návrat k aktívnemu tráveniu času s priateľmi či rodinou. HARTMANN-RICO vyvinul pre pacientov trpiacich ťažkým únikom moču špeciálne plienkové nohavičky MoliCare® Premium Soft, ktoré spĺňajú uvedené kritériá.

Nepriepustnú elastickú vonkajšiu fóliu dopĺňa integrovaný indikátor vlhkosti a mäkké pásiky z hydrofóbneho materiálu poskytujú ochranu pred vytekaním na stranách. Špeciálna látka CyDex neutralizuje zápach. Novinkou je ešte jemnejší a na dotyk príjemný materiál na vonkajšej strane nohavičiek, ktorý spolu s bielou farbou zaručuje diskrétne nosenie.

„Liečba inkontinencie sa pri všetkých stupňoch začína úpravou životosprávy, prípadnou redukciou telesnej hmotnosti, rehabilitáciou panvového dna a cvičením močenia. Následne nastupuje medikamentózna liečba, fyzikálna terapia a zberné pomôcky,“ hovorí Doc. MUDr. Ján Švihra, PhD.

„Je dôležité nezabúdať, že práve kvalitné zberné pomôcky chránia pokožku, veľmi účinne odstraňujú pocit vlhkosti, zápachu a ostatné nepriaznivé dôsledky úniku moču. Umožňujú lepšiu kvalitu života inkontinentných pacientov a pomáhajú tak aj ich blízkym, ktorí sa o nich starajú, “ dodáva.

Jednoducho perfektné...

Prieskumy dokazujú, že umývanie v umývačke je až o 60 % lacnejšie ako to ručné. K tomu ešte ušetríte neuveriteľných 64 minút denne, čo predstavuje v priebehu roka cenných 16 dní, ktoré môžete venovať vychutnávaniu príjemnejších chvíľ ako sú tie za kuchynským drezom. V ponuke špecializovaných predajní si vyberú aj tí najnáročnejší. No tak, ako rastie počet umývačiek riadu v našich domácnostiach, rastú aj požiadavky na čistiace prostriedky pre ne určené. S použitím kvalitných výrobkov sa však určite nemusíte obávať toho, či to umývačka riadu zvládne tak dokonale ako vy.

Somat Perfect gél s novým multifunkčným zložením („všetko v1“) dokonale umyje riad bez použitia akýchkoľvek ďalších prostriedkov. Pripálené zvyšky jedla na okrajoch hrncov a panvíc, zaschnuté zvyšky zemiakov či cestovín na tanieroch, to všetko je vďaka inovatívnej kombinácii enzýmov už minulosťou.

Somat Perfect gél má okrem spoľahlivej účinnosti aj niekoľko ďalších výhod, ktoré boli doteraz iba nesplniteľným snom používateľov umývačiek riadu:

- Bez rozbaľovania – jednoduché použitie šetrí váš čas a životné prostredie
- Bez zvyškov umývacieho prostriedku v umývačke – vďaka tekutej forme sa dokonale rozpúšťa (aj pri nízkych teplotách) a na riade nezostanú žiadne zvyšky čistiaceho prostriedku
- Dávkovanie podľa potreby – šetrí vašu peňaženku a životné prostredie

LETNÉ RECEPTY OD DR.OETKER

Čučoriedková torta

Doba prípravy: asi 40 minút

Prísady:

Na cesto:
90 g práškového cukru, 90 g polohrubej múky, 3 vajcia, 3 PL horúcej vody

Na náplň:
350 g bieleho jogurtu, 350 g mäkkého tvarohu, 2 zarovnané PL cukru, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vody

Na ozdobenie:
300 g čučoriedok, 1 balíček Číreho tortového želé Dr.Oetker, 250 ml vody, 2-3 PL cukru

Ešte potrebujeme:
tortovú formu s priemerom 20 cm

Príprava:
Na prípravu cesta zmiešame cukor a múku. Pridáme žĺtky a ručne zamiešame. Z bielkov vyšľaháme sneh, ktorý opatrne primiešame k zmesi. Cesto nalejeme do tukom vymastenej a múkou vysypanej formy a dáme piecť do predhriatej rúry.

Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 150 °C
Plynová rúra: stredný stupeň
Doba pečenia: asi 15 minút

Zmiešame jogurt, tvaroh a cukor. Želatínový stužovač pripravíme s vodou podľa návodu na obale a pridáme k nemu jogurtovo-tvarohovú zmes. Pripravenou náplňou potrieme vychladnutý korpus. Posypeme čučoriedkami.

Tortové želé pripravíme s vodou a cukrom podľa návodu na obale. Mierne vychladnuté želé nalejeme na tortu a hotovú tortu necháme v chladničke asi 1 hodinu stuhnúť. Tortu môžeme pred servírovaním podľa vlastnej fantázie ozdobiť šľahačkou.

Čaro južného mora

Doba prípravy: asi 50 minút

Prísady:

Na cesto:
5 vajec, 200 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 150 ml pomarančovej šťavy alebo džúsu, 150 ml oleja, 350 g hladkej múky, 1 vrchovatá KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 3 vrchovaté PL strúhaného kokosu, 6 PL rumu

Na náplň:
500 ml kyslej smotany, 3 vrchovaté PL práškového cukru, 1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker, 350 g exotického ovocia (pomaranč, banán, mango, karambola,...), 250 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vody, 4 PL rumu

Na ozdobenie:
1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker

Ešte potrebujeme:
plech na pečenie (30x40 cm)

Príprava:
Na prípravu cesta ušľaháme vajcia, cukor a vanilínový cukor elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Ručne vmiešame pomarančovú šťavu a olej. Múku zmiešame s kypriacim práškom a zľahka vmiešame do vaječnej hmoty. Cesto nalejeme na vymazaný a múkou vysypaný plech a posypeme kokosom. Dáme do predhriatej rúry piecť.

Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3
Doba pečenia: asi 25 minút

Upečený korpus ihneď pokvapkáme rumom a necháme vychladnúť.

Na prípravu náplne ručne zmiešame kyslú smotanu, cukor a škoricový cukor. Ovocie nakrájame na malé kúsky. Smotanu ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do tuha. Želatínový stužovač pripravíme s vodou podľa návodu na obale. Ihneď pridáme kyslú smotanu a dôkladne premiešame. Pridáme nakrájané ovocie a ušľahanú smotanu a zľahka ručne zamiešame.

Hotovú náplň nanesieme na vychladnutý korpus a dáme do chladničky na 1 hodinu stuhnúť. Potom posypeme škoricovým cukrom a nakrájame na rezy.

Tip: Pri príprave krému so želatínou alebo stužovačom používame radšej zrelé a sladké ovocie. Kiwi, ananás, papája a figy nie sú vhodné. Kyslá tekutina z tohto ovocia bráni tuhnutiu želatíny a želé.

Naše tipy pre dokonalý letný dezert:

- Ak pečieme ovocné koláče s veľmi šťavnatým ovocím, použijeme vyšší plech, aby sme mali istotu, že nám šťava nevytečie do rúry. Ak si nie sme istí, dáme do rúry pod plech ohnutý alobal, ktorý šťavu zachytí.
- Aby ovocie pri pečení ovocného koláča nekleslo na spodok cesta, je potrebné obaliť ho v hladkej múke a potom uložiť na cesto.
- Ak máte v mrazničke ovocné koláče, rozmrazujte ich iba pri izbovej teplote. Keby ste ich dali rozmraziť do mikrovlnky, vplyvom veľmi vysokej teploty by pečivo rýchlo vyschlo, stvrdlo a chytilo by kôrku.
- Letné ovocie sa často zamrazuje, avšak pri rozmŕzaní púšťa šťavu. Ak budete chcieť použiť zmrazené ovocie na vrch koláča s krémom, na ozdobenie pudingu alebo do korpusu, skúste Želatínový stužovač Dr.Oetker. Zmrazené ovocie položte do misy, posypte práškom želatínového stužovača priamo z vrecka a ovocie pretraste tak, aby sa ovocie práškom obalilo. Ovocie potom budete môcť kľudne použiť na akékoľvek pečenie – pomaly rozmrzne, šťavu nepustí a bude vyzerať krásne.

Letný ovocný dezert

Doba prípravy: asi 45 minút

Prísady:

Na cesto:
5 vajec, 150 g kryštálového cukru, 100 g hladkej múky, 30 g kakaa

Na náplň:
300 ml pochúťkovej smotany, 100 g práškového cukru, postrúhaná kôra z 1 chemicky neošetreného citróna, 1 balíček Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mlieka, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vody, 700 g čerstvého letného ovocia (napr. ríbezle, maliny, čučoriedky, černice)

Na ozdobenie:
2 balíčky čireho Tortového želé Dr.Oetker, 50 g cukru, 500 ml vody

Ešte potrebujeme:
plech na pečenie (30 x 40 cm)

Príprava:
Vajíčka vyšľaháme s kryštálovým cukrom do peny. Pridáme preosiatu múku s kakaom a opatrne vmiešame do vyšľahaných vajíčok. Masu vylejeme na plech (30 x 40 cm), vložíme do rúry a pečieme. Po upečení necháme vychladnúť.

Elektrická rúra: 180 °C (predhriata)
Teplovzdušná rúra: 170 °C (nepredhriata)
Plynová rúra: stupeň 2-3 (nepredhriata)
Doba pečenia: 15-20 minút

Pochúťkovú smotanu vymiešame s cukrom a citrónovou kôrou. Šľahačku vyšľaháme podľa návodu na obale s mliekom do tuha. Pridáme do krému a premiešame. Želatínový stužovač pripravíme s vodou podľa návodu na obale a primiešame do náplne. Náplň vylejeme na upečený a vychladnutý korpus a dáme do chladničky na 45 minút stuhnúť.

Po stuhnutí rozvrstvíme na koláč po celej ploche ovocie a zalejeme teplým tortovým želé, ktoré sme si pripravili s vodou a cukrom podľa návodu na obale. Hotový koláč dáme ešte raz dobre vychladiť a servírujeme.

Farebná roláda

Doba prípravy: asi 45 minút

Prísady:

Na cesto:
4 vajcia, 100 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 120 g hladkej múky, 1 zarovnaná KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 2 zarovnané KL kakaa

Na náplň:
250 ml pochúťkovej smotany, 100 g práškového cukru, šťava z 1 citróna, 250 ml smotany na šľahanie, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 1 KL Rumovej arómy Dr.Oetker, 2 ks olúpaných, vykôstkovaných broskýň

Ešte potrebujeme:
plech na pečenie (30 x 40 cm)

Príprava:
Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom vajcia s cukrom a vanilínovým cukrom do peny. Múku s kypriacim práškom zmiešame a preosejeme do vyšľahanej peny. Všetko dôkladne premiešame.

2/3 cesta nanesieme pomocou stierky na plech (30 x 40 cm) vyložený papierom na pečenie. Cesto nanášame v pruhoch tak, aby medzi nimi vznikli medzery. Do zvyšného cesta opatrne vmiešame preosiate kakao a vyplníme ním medzery na plechu. Pečieme v predhriatej rúre.

Elektrická rúra: 200 °C
Teplovzdušná rúra: 180 °C
Plynová rúra: stupeň 4
Doba pečenia: asi 12 minút

Piškótové cesto ihneď po upečení vyklopíme na práškovým cukrom posypaný papier na pečenie a papier zvrchu stiahneme. Cesto potom prikryjeme vlhkou utierkou.

Na prípravu náplne zmiešame pochúťkovú smotanu s práškovým cukrom a citrónovou šťavou. Vyšľaháme smotanu a pridáme ju do náplne. Želatínový stužovač pripravíme s vodou podľa návodu na obale a spolu s rumovou arómou vmiešame do smotanovej náplne. Všetko dôkladne premiešame.

Hotovou náplňou rovnomerne potrieme vychladnutú piškótu. Broskyne nakrájame na malé kúsky, pokladieme ich na náplň a uložíme na 10 minút do chladničky. Potom zákusok zrolujeme do rolády a dáme na 2 hodiny do chladničky stuhnúť.

Dvojfarebný trasený pohár s jahodami

Doba prípravy: asi 20 minút

Prísady:

500 ml smotany na šľahanie, 2 balíčky Smeta-fixu Dr.Oetker, 1 balíček Créme Olé pudingu bez varenia s vanilkovou príchuťou Dr. Oetker, 1 balíček Créme Olé pudingu bez varenia s čokoládovou príchuťou Dr.Oetker, 750 g čerstvých jahôd, 200 ml jahodového džúsu, okrúhle detské piškóty, 1 balíček Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mlieka

Príprava:
Na prípravu krému dáme do uzatvárateľnej nádoby s objemom asi 3l jednu šľahačkovú smotanu, jeden smeta-fix, Créme Olé s vanilkovou príchuťou a 100 ml jahodového džúsu. Pevne uzavrieme vekom a niekoľkokrát intenzívne potrasieme (asi 15-30 sekúnd) tak, aby boli všetky prísady dobre premiešané.

Rovnakým postupom z druhej polovice surovín urobíme čokoládový krém z Créme Olé s čokoládovou príchuťou.

Jahody nakrájame na menšie kúsky. Dno dezertných pohárov vyložíme piškótami, nalejeme časť vanilkového krému, poukladáme časť jahôd a nalejeme čokoládový krém. Postup ešte raz zopakujeme. Rovnako vytvoríme aj druhý pohár. Poháre nakoniec ozdobíme šľahačkou v prášku pripravenou s mliekom podľa návodu na obale a zvyšnými jahodami.

Ďalšie informácie o výrobkoch Dr.Oetker ako aj veľa chutnej inšpirácie do vašej kuchyne nájdete na www.oetker.sk.

Nečakaná návšteva

Šunkové závitky zapečené so syrom

250 g šampiňónov, 2 lyžice masla, 2 lyžice hladkej múky, 1/8 l smotany, 1/8 l bieleho vína, soľ, mleté biele korenie, 1 vajce, 8 plátkov varenej šunky, (asi 400 g), 2 malé paradajky, 75 g strúhaného ementálu, petržlen podľa chuti.

Šampiňóny nakrájané na plátky krátko opražíme na masle a vyberieme. Do rozohriateho tuku zamiešame múku, dolejeme biele víno a smotanu a uvaríme hustú omáčku. Odstavíme zo sporáka a ochutíme. Do hotovej omáčky vmiešame šampiňóny a rozhabarkujeme surové vajce. Plátky šunky položíme vedľa seba a rozdelíme na ne plnku. Zrolujeme do závitkov a vložíme do nádoby na zapekanie. Ozdobíme plátkami paradajok, mierne posolíme. Paradajky a šunkové závitky posypeme syrom. Celé vložíme na horný rošt prehriatej rúry a zapekáme, kým sa syr nerozpustí.

Huby v miskách

500 g šampiňónov, 3 lyžice masla, štipka soli a mletého korenia, 1 pretlačený strúčik cesnaku, 30 g nadrobno nakrájanej šalotky, 4 lyžice nasekanej petržlenovej vňate, 2 lyžice múky, 1 l smotany, 1 l kuracieho vývaru, 1 lyžica sójovej omáčky, 4 vajcia, 4 krajce toastového chleba.

Huby očistíme, ak treba umyjeme v studenej vode, osušíme. Na troške masla ich opečieme rýchlo dohneda. Pečieme naraz len toľko hríbov, aby sa pražili vždy iba v jednej vrstve vedľa seba. Osolíme a okoreníme. Do rozpáleného tuku vložíme cesnak, šalotku a petržlenovú vňať, chvíľu miešame, kým je šalotka spenená do sklovita. Pridáme múku, smotanu a vývar, vyvaríme hustú omáčku. Vajcia uvaríme, vložíme do studenej vody, ošúpeme. Priečne pokrájané hrianky opečieme na masle dohneda. Hríby, nakrájané vajíčka a opečený chlieb naporcujeme do polievkových misiek. Šťavu zmiešame so sójovou omáčkou a šťavou z hríbov, dochutíme. Porcie v miskách touto omáčkou polejme.

Syrové chuťovky

125 g Hermelínu, 60 g zmäknutého masla, 4 lyžice smotany, 8 krajcov chleba, 1 zväzok reďkoviek, petržlenovú vňať, 30 g vlašských orechov, olivy podľa chuti.

Hermelín roztlačíme na doske vidličkou. Takto roztlačený ho v miske vymiešame s maslom a smotanou. Chlieb zbavíme kôrky, vykrojíme z neho kolieska, ktoré vždy po dvoch kúskoch zlepujeme syrovým krémom. Chuťovky ozdobíme plátkami reďkoviek a petržlenovou vňaťou. Podľa chuti ich môžeme posypať nahrubo nasekanými orechmi alebo obložiť plátkami olív.

Malé chuťovky

6 krajcov chleba (rôzne druhy), 40 g natierkového masla, 100 g kreviet alebo údeného lososa, 100 g gorgonzoly, alebo iného syra, 200 g krájanej salámy. Na ozdobenie: čerstvé bylinky, hrozno, majonéza, remuláda, čerešne, kaviár, chrenová šľahačka, reďkovky, paradajky, jemná paštéta.

Chleby natrieme maslom, pokrájame na kúsky, alebo vykrojíme kolieska.. Podľa chuti obložíme. Na fotografii vidíme: čierny chlieb s krevetami, majonézou a roztlčeným korením, kolieska z bieleho chleba s vytlačeným krémom z jemnej pečeňovej paštéty, ušľahanej s troškou smotany a koňaku. Kolieska zdobíme krémom pomocou vytláčacieho vrecúška. Trojuholníčky z bieleho chleba s lososom a vetvičkami kôpru. Gazdovský chlieb so šunkovými závitkami a troškou remuládu. Tmavý chlieb s rostbifom, chrenovou omáčkou a petržlenovou vňaťou.

Rýchle chuťovky – plnené vajcia

4 vajcia uvarené natvrdo, 4 menšie lístky hlávkového šalátu, 40 g zmäknutého masla, 50 g kaviáru, štipka soli, alebo 50 g gorgonzoly, 20 g zmäknutého masla, worcesterská omáčka, soľ, mleté čierne korenie, 4 plnené olivy, trochu petržlenovej vňate, alebo lyžica paradajkového pretlaku, 1 lyžica kyslej smotany, soľ, čierne korenie, 1 lyžica sójovej omáčky, 8 nožičiek špargle, trochu kôpru.

Vajcia desať minút varíme, ihneď ochladíme, ošúpeme a pozdĺžne prekrojíme na dve časti. Žĺtky prelisujeme, pridáme zvolené prísady, hmotu vymiešame do peny a ochutíme. Vreckom s ozdobnou rúrkou naplníme bielka. Vajcia ozdobíme.

Do jamky vaječného bielku vložíme trochu kaviáru, naň nastriekame krém z masla a žĺtkov. Zvyškom kaviáru ozdobíme.

Do krému z masla a žĺtkov vmiešame gorgonzolu, dochutíme worcestrom, soľou a korením. Touto zmesou naplníme bielka, zdobíme plátkami olív a petržlenovou vňaťou.

Roztlačené žĺtky vymiešame so smotanou, rajčinovým pretlakom a sójovou omáčkou. Okoreníme a osolíme. Naplníme prázdne vaječné bielka. Zdobíme špargľou a vetvičkou kôpru.

Maslové nátierky na chlebové posedenie

750 g zmäknutého masla, 2 lyžičky soli, 1 lyžička korenia, 2 lyžice citrónovej šťavy, 1 strúčik cesnaku, Na dochutenie: 2 lyžice strúhaného chrenu, 1 lyžica karí, 2 lyžice pokrájanej pažítky, 75 g rozotrenej nivy, 2 lyžice strúhaných lieskovcov, 1 lyžičku worcestru, 50 g čerstvých paprík, 1 lyžica sladkej papriky, 50 g bylinkovej zmesi.

Maslo, ktoré má izbovú teplotu rozotrieme so soľou, korením, citrónovou šťavou a prípadne aj s cesnakom. Rozdelíme na 7 porcií. Vymiešaním prísad pripravíme chrenové maslo, s karí, pažítkové, alebo syrové, stačí len dochutiť. Pripravíme maslo s lieskovými orieškami a s worcesterskou omáčkou, paprikové maslo a s jemne pokrájanou paprikou, maslo bylinkové so zmesou byliniek.

Maslové nátierky dáme do hrnčekov a prikryjeme až kým neservírujeme. Priveľmi nevychladíme, aby sa maslo dalo ľahko natierať.

Hodovanie vo vidieckom štýle

K najobľúbenejšiemu červenému ovociu určite patria čerešne a višne. Hneď ako sa na trhu objavia, pečieme z nich bublaniny, kysnuté koláče, varíme knedličky, miešame koktaily, zavárame marmelády, skrátka – dosýta si ich užívame.

Lahodná inšpirácia

K osviežujúcemu nápoju potrebujete kompotované čerešne, čerešňovicu a šťavu z kompótu v ľubovoľnom pomere, plátok citrónu a kocky ľadu. K čerstvým čerešniam pridajte čerešňový džús.

Aby bolo toto hodovanie dokonalé, urobte si krásne prestieranie, k nemu vankúšiky a aby špajza vedela, že je sezóna čerešní, vrchnáčiky na zaváraniny v rovnakom štýle. Potrebujete len nájsť vhodný materiál, dve šikovné ruky a samozrejme chuť do práce.

Pozor na Alzheimerovú chorobu

RADÍ MUDR. ELENA ŽIGOVÁ

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie patrí demencia Alzheimerovho typu medzi 10 hlavných smrteľných ochorení a s prehlbujúcim sa starnutím obyvateľstva riziko vzniku tohto ochorenia rastie.

O ochorení

Alzheimerova choroba je degeneratívne ochorenie mozgu, ktoré je sprevádzané postupným úpadkom pamäti, myslenia, chápania, reči, schopnosti učiť sa, úsudku a plánovania. Príznaky ochorenia začínajú výpadkami krátkodobej pamäte, dezorientáciou a inými mentálnymi poruchami, ktoré postupne môžu viesť až k strate kontroly nad telesnými funkciami. Najčastejšie sa objavuje u ľudí starších ako 65 rokov, s mierne častejším výskytom u žien ako u mužov.

Príznaky Alzheimerovej choroby možno v prvých fázach ochorenia ľahko prehliadnuť alebo ich pripísať stresu, únave či depresii a strate chuti do života súvisiacej so starnutím. Častým prejavom je aj zmätenosť či popletenosť, po čase sa objavia menšie poruchy pamäte, ktoré sa postupne prehlbujú. Ľudia postihnutí týmto ochorením môžu zabúdať mená svojich blízkych, názvy známych miest či účel každodenne používaných predmetov. Ako sa pamäťové výpadky, príznačné pre rané štádium ochorenia, postupne zhoršujú, pridávajú sa k nim aj iné mentálne poruchy a problémy správania.

Všeobecne sa príznaky rozvíjajú nasledovne – aj keď postup choroby môže mať v jednotlivých prípadoch mierne odlišnosti:

– spočiatku nenápadne nastupujúce zmeny os obnosti spojené so zvláštnymi „maniermi“ alebo nevhodným správaním, niekedy akoby „karikovanie“ pôvodnej osobnosti
– postupný nárast porúch pamäti
– depresia a úzkosť, alebo iné poruchy afektov, nálad
– problémy s učením sa novému, problémy s obsluhou domácich spotrebičov, telefonovaním
– neskôr všeobecná zmätenosť, neschopnosť plánovať a riešiť komplexnejšie problémy
– problémy spojené s jazykom, matematickými operáciami a úsudkom
– náladovosť, pocity smútku alebo hnevu, striedanie apatie a podráždenosti
– dezorientovanosť v čase a priestore
– neschopnosť adaptovať sa na zmenu, nové prostredie a podobne
– utiahnutosť, či už pre stratu sebadôvery alebo pre komunikačné problémy
– v pokročilých fázach choroby – poruchy poznávania známych osôb, ilúzie
– strácanie predmetov a následné obviňovanie okolia z okrádania
– bludy a halucinácie
– túlanie sa a schovávanie predmetov, nepokoj, agresívne prejavy
– problémy s prijímaním potravy
– poruchy spánku
– strácanie schopnosti vyjadrovať sa rečou
– strata celkovej kontroly nad sebou samým a telesnými funkciami
– s následnou plnou odkázanosťou na opateru
– postupné ubúdanie aktivity, imobilizácia, kachexia

Narastaním príznakov v pokročilých štádiách choroby, zvlášť nepokoja, nespavosti, negativizmu a agresivity, tieto sa môžu stať dôvodom úplného vyčerpania osôb, ktorí chorých opatrujú a následnej inštitucionalizácie (umiestnenie do nemocnice, neskôr do lôžkového zariadenia sociálnej starostlivosti).

Adekvátna liečba zmierňuje nielen príznaky úbytku pamäťových a intelektových schopností, ale znižuje výskyt porúch správania u chorých, zlepšuje ich opateru a predlžuje dobu zotrvania v prirodzenom domácom prostredí, resp. úplné doopatrovanie doma.

Aj keď sa dnes presne nevie, čo spôsobuje Alzheimerovu chorobu, niektoré faktory sa u ľudí s týmto ochorením objavujú spoločne. Odborníci sa preto zhodujú, že istá kombinácia nasledujúcich faktorov môže vytvárať predpoklady pre rozvoj Alzheimerovej choroby:

– pokročilý vek
– niekedy dokázaná dedičnosť, ale prevažujú prípady sporadického výskytu, teda bez dokázanej genetickej dispozície
– výskyt rizikových faktorov, ktoré podmieňujú aj vznik srdcovo-cievnych ochorení – vysoký krvný tlak, fajčenie, obezita, cukrovka, vysoký cholesterol
– predchádzajúce úrazy hlavy
– stres
– vysoká miera úzkosti a pesimizmu
– škodlivé vplyvy prostredia

Zuzana Kocúriková – herečka

Ja mám osobnú skúsenosť s Alzheimerovou chorobou. Osem rokov na ňu trpela moja mamička. Bola to dáma v pravo slova zmysle. Múdra, jemná, chápavá, láskavá, elegantná žena. Aj po odchode na dôchodok prekladala knihy z troch cudzích jazykov. Prvý príznak sa objavil keď mala 73 rokov. Všimla som si, že si naopak obliekla nohavice. Hneď som vedela, o čo ide, lebo na túto chorobu zomrela aj mama našich priateľov. Veľmi som to s ňou od začiatku prežívala. Ale od každého člena rodiny si takáto choroba blízkeho vyžaduje veľa trpezlivosti a odriekania. Pomáhali nám opatrovateľky, ale aj tak sme ju po piatich rokoch museli dať do ústavu, kde sa o ňu vedeli postarať. Je to strašné, keď sa vám pred očami mení človek, ktorý bol pre vás po celý život vzorom toho najlepšieho, čo na svete máte. Choroba ju potrápila celých osem rokov. Už tri roky je mŕtva a ten koniec bol veľmi smutný. Som rada, že sa dnes o Alzheimerovej chorobe hovorí, lebo ak sa podchytí od začiatku, má oveľa ľahší priebeh.

OTESTUJTE SA S NAMI

MÁTE ZMYSEL PRE POVINNOSŤ?

Nemusíte sa vedome vyhýbať povinnostiam, môžete len podvedome nachádzať rôzne výhovorky a prekážky, ktoré vás vyslovene mútia vyvliecť sa z niektorých povinností, hoci vy vlastne za to ani nemôžete. Často nejde o nič iné, ako o nedostatok zmyslu pre povinnosť, o ktorom vôbec netušíte. Skúste si preto urobiť test.

1. Ako reagujete, ak vás niekto o niečo požiada?
- a. Ignorujem ho 2
- b. Pozorne ho vypočujem 10
- c. Snažím sa mu hneď pomôcť 12
- d. Snažím sa ho odradiť 4

2. Už sa vám stalo, že ste niekoho museli požiadať o pomoc?
- a. Veľmi často 2
- b. Len zriedkavo, keď niečo nestíham 6
- c. Takmer nikdy 12
- d. Nepamätám si 7

3. Vyhovuje vám pravidelný pracovný čas?
- a. Veľmi nie, ale prispôsobím sa 7
- b. Áno, aspoň si viem zosúladiť všetky svoje povinnosti 9
- c. Je mi to jedno 5
- d. Nie, neznášam stereotyp 3

4. Máte rád zmeny?
- a. Áno, zmena je život 3
- b. Nie, zmena mi vždy pokazí pôvodné plány 9
- c. Nie, ľahko sa jej prispôsobím 6
- d. Niekedy by som zmenu uvítal, ale sú chvíle, kedy by som rád nechal všetko po starom 7

5. Viete o túžbach svojich najbližších?
- a. Áno, všetko 10
- b. Nie, starám sa predovšetkým o seba 0
- c. Len o tých, s ktorými sa mi zdôverili 7
- d. Neviem, možno keby som trochu porozmýšľal 5

6. Dokázali by ste sa zaoberať prácou, ktorá by sa vám zdala nudná?
- a. Áno, nejako by som vydržal 12
- b. Len keby bola dobre platená 5
- c. Určite by som to nevydržal 1
- d. Neviem, ale aspoň by som sa snažil 10

7. Záleží vám na vašom vzhľade?
- a. Áno, veľmi 3
- b. Áno, ale sú aj dôležitejšie veci 6
- c. Ani veľmi nie 9
- d. Občas, keď mám dostatok času na to, aby som sa svojmu vzhľadu viac venoval 7

8. Odrádzajú vás dlhé rady v obchode?
- a. Áno, nevydržím dlho stáť na jednom mieste 2
- b. Niekedy, keď sa necítim práve najlepšie 5
- c. Väčšinou nie 10
- d. Áno, ale snažím sa zmysluplne využiť čas, ktorý musím stráviť v rade 7

9. Beriete všetko vážne?
- a. Áno, niekedy až priveľmi 14
- b. Snažím sa každú situáciu trochu odľahčiť 7
- c. Mám občas sklony nič nebrať vážne 3
- d. Nie, veď keď nejde o život nejde o nič 1

10. Aký máte pocit zo svojich úspechov?
- a. Veľmi intenzívne prežívam radosť 3
- b. Teším sa, ale uvedomujem si, že v podstate o nič dôležité nejde 7
- c. V hĺbke duše ma napriek radosti nahlodávajú pochybnosti 10
- d. Nikdy nie som so sebou spokojný 14

11. Ste rád, keď vás chváli?
- a. Áno, cítim sa veľmi príjemne 3
- b. V podstate áno, ale záleží aj od toho, či som so svojim výkonom aj sám spokojný 10
- c. Neviem, veľmi som si na pochvaly nezvykol 6
- d. Nie, ak ma niekto chváli, cítim sa trápne 12

12. Hovoríte väčšinou pravdu, aj keď je nepríjemná ?
- a. Nie, nepríjemnosti prenechávam iným 3
- b. Áno, pravdu by mal vedieť zniesť každý 12
- c. Nepríjemnú pravdu sa snažím iba taktne naznačiť 7
- d. O nepríjemnej pravde hovorím iba vtedy, keď som k tomu nútený 5

Vyhodnotenie

26–51 bodov
Na vás by mal každý dávať dobrý pozor. Vy totiž absolútne nemáte zmysel pre povinnosti. Vždy si nájdete výhovorku, ktorá vám dovolí uniknúť hroziacim povinnostiam. A pritom ide len o obyčajnú lenivosť a nedostatok zmyslu pre povinnosť.

52–79 bodov
Sú povinnosti, s ktorými sa pomerne ľahko stotožníte. Zväčša ide o maličkosti, ktoré vás príliš nezaťažujú. Horšie je to s celoživotnými povinnosťami, ktoré vo vašich očiach predstavuje rodina, stabilné zamestnanie, či manželský život. Buď sú to stále neskoré príchody do práce, alebo večne nesplnené sľuby, ktoré ste dali svojmu partnerovi.

80–109 bodov
K povinnostiam máte kladný vzťah. Zaťažiť vás síce nimi nemusia, ale keď už to inak nejde, ste ochotný prevziať ich so všetkými problémami, ktoré s danými povinnosťami súvisia. Takýto zodpovedný vzťah k povinnostiam vás síce trochu unavuje, ale po čase si na každú z nich tak zvyknete, že sa ani jednej už nedokážete vzdať.

110–135 bodov
Váš vzťah k povinnostiam je skoro ideálny. Niekedy však toho na vašich pleciach leží priveľa a ťarcha zodpovednosti môže byť pre vaše nervy neúnosná. Ani to vás však nemôže priviesť k tomu, aby ste začali povinnosť zanedbávať. Zodpovedný vzťah k povinnostiam máte doslova zakódovaný v génoch a tohto zmyslu pre dokonalé plnenie úloh sa vám nikdy nepodarí zbaviť. Ani keby ste veľmi chceli.

Pohybová liečba pri ľahkom stupni úniku moču

Čo je inkontinencia?

Pod pojmom inkontinencia rozumieme poruchu udržania moču. Pokiaľ tento spočiatku nenápadný problém nie je riešený včas, môže mať významný vplyv na kvalitu života. Porucha udržania moču predstavuje závažný zdravotný problém, ktorý so sebou prináša aj množstvo psychických a sociálnych komplikácií. Strach vyplývajúci z nekontrolovaného úniku moču býva príčinou „sociálnej izolácie“. Ženy sú často obmedzované v cestovaní, nakupovaní, vyhýbajú sa športovým aktivitám, návšteve kultúrnych podujatí z obavy, že nestihnú včas „dobehnúť na toaletu“. Okrem toho môže nekontrolovaný únik moču komplikovať aj intímny život.

V súvislosti s inkontinenciou je pozorovaný vyšší výskyt depresívnych stavov, ktoré evidentne vplývajú na kvalitu života. Inkontinencia priamo aj nepriamo ovplyvňuje život aj nezanedbateľnými ekonomickými aspektmi.

Ako často sa inkontinencia vyskytuje?

Inkontinencia moču postihuje ženy v každom veku, ale jej výskyt sa so stúpajúcim vekom zvyšuje. Predpokladá sa, že z celkového počtu žien trpí inkontinenciou viac ako tretina. Jednou z foriem inkontinencie je tzv. stresová inkontinencia moču, keď u ženy dochádza k úniku moču pri kašli, kýchaní, skákaní, behu, tancovaní,...

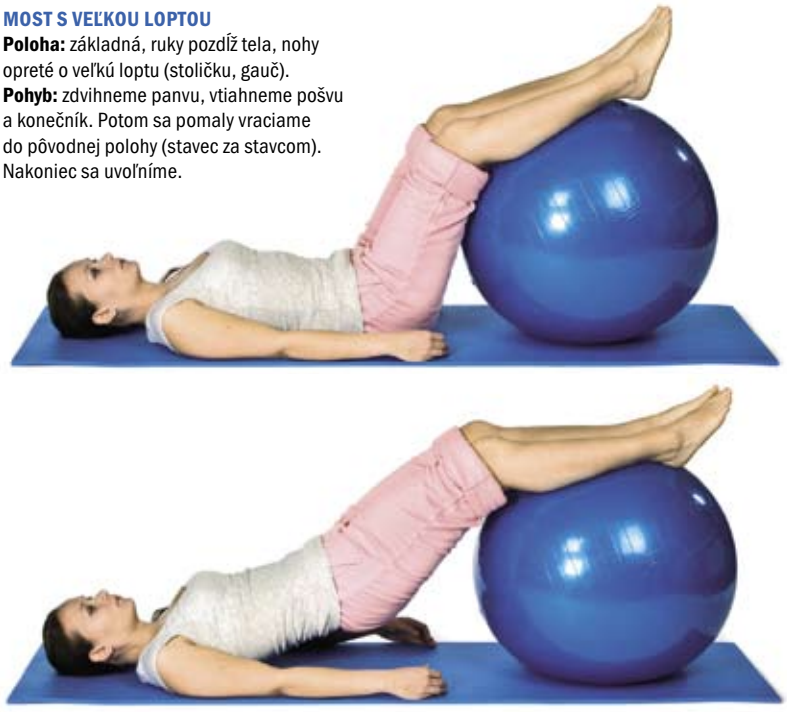
Kto trpí inkontinenciou najčastejšie?

Inkontinencia postihuje predovšetkým ženy okolo 45 rokov. Stále častejšie sa však začíname s touto poruchou stretávať v nižších vekových skupinách. Prv k lekárovi prichádzali skôr ženy s vyšším stupňom postihnutia. Dnes, keď sú ženy spoločensky exponovanejšie a lepšie informované, pociťujú aj malé poruchy udržania moču ako výrazný hendikep. Inkontinenciou však trpia aj muži a deti.

Aké sú príčiny vzniku inkontinencie?

Väčšina prípadov nekontrolovaného úniku moču z močového mechúra vzniká v dôsledku poruchy „uzáverového aparátu“ močového mechúra vrátane ochabnutia svalov panvového dna a močovej rúry. K tomu dochádza spravidla v dôsledku ťažkých a opakujúcich sa pôrodov. Príčinou môže byť aj dlhodobá telesná námaha. Inkontinencia sa môže objaviť aj pri ochoreniach, akými sú napríklad astma, chronická zápcha alebo prolaps medzistavcových platničiek. Problémy s vyprázdňovaním močového mechúra nastávajú pri niektorých ochoreniach mozgu a miechy alebo po úrazoch miechy. Na vzniku inkontinencie sa podieľa aj obezita.

MOST S VEĽKOU LOPTOU
Poloha: základná, ruky pozdĺž tela, nohy opreté o veľkú loptu (stoličku, gauč).
Pohyb: zdvihneme panvu, vtiahneme pošvu a konečník. Potom sa pomaly vraciame do pôvodnej polohy (stavec za stavcom). Nakoniec sa uvoľníme.



Milé dámy,
aj výber vhodných cvikov zameraných na posilňovanie svalov panvového dna vám môže pomôcť na ceste za vyriešením vašich ťažkostí.

Zásady pri cvičení:

- Zaistíme si pokojné prostredie, ktoré nám umožní plne sa sústrediť na cvičenie. Na dosiahnutie väčšej relaxácie možno zavrieť oči a pustiť si príjemnú hudbu.
- Cvičíme vo vyvetranej miestnosti, na vhodnej podložke a vo vhodnom (voľnom) odeve.
- Aspoň jednu hodinu pred cvičením nejeme.
- Pred cvičením vyprázdnime močový mechúr.
- Cvičíme pravidelne (denne alebo aspoň každý druhý deň).
- Každý cvik opakujeme tri- až päťkrát.
- Cvičíme do krajných polôh, cvičenie nesmie vyvolávať pocit bolesti, dbáme na správne vykonanie cvikov, rozhodujúci nie je ich počet, ale kvalita vykonania, ktorú je vhodné konzultovať s fyzioterapeutom.
- Veľmi účinné je cvičenie v polohách, v ktorých je panva vyššie než hlava. Môžeme ju podložiť loptičkou, panva je tak zbavená záťaže.
- Venujeme pozornosť pravidelnému dýchaniu, svaly panvového dna posilňujeme viac vo fáze výdychu. Ak máte problém zosúladiť dýchanie s cvičením, dýchajte voľne a pravidelne.
- Kontrolujeme svaly panvového dna a správne podsadenie panvy.
- Prípadné problémy a neistoty pri cvičení konzultujte s odborníkom – fyzioterapeutom.
- Pri cvičení môžeme (nemusíme) používať malú loptičku (overball), ktorú iba spolovice nafúkame, alebo môžeme používať veľkú loptu namiesto stoličky alebo pohovky.
- Lopty a ďalšie cvičebné pomôcky si možno kúpiť v predajniach zdravotníckych potrieb.

Ak máte záujem o brožúrku Pohybová liečba s kompletnou zostavou cvikov a vzorky MoliMed zadarmo, volajte na bezplatnú telefónnu linku alebo navštívte:
www.moliklub.sk
bezplatná infolinka: 0800 100 150

MoliMed

Diskrétne riešenie ľahkej inkontinencie

Vyhrajte s MoliMed vo vašej lekárni

Teraz aj s programom pohybovej liečby

Vložky pri ľahkom úniku moču

- vysoko absorpčné jadro
- stále suchý povrch
- dobrá priedušnosť
- šetrné k pokožke
- neutralizujú zápach

bezplatná infolinka 0800 100 150

Získajte vzorky ZADARMO

www.moliklub.sk

www.MoliKlub.sk

Informačný portál MoliKlub vám prináša cenné rady, ako účinne bojovať s inkontinenciou a ako sa s ňou psychicky vysporiadať. Môžete si tu objednať aj brožúru o pohybovej liečbe pri ľahkom úniku moču.

HARTMANN

MoliMed®

PLEŤ JE SMÄDNÁ

Opálená pokožka síce vyzerá na prvý pohľad sviežo a zdravo, ale slnko napácha rôzne škody

Pred nami sú horúce dni. Bronzový odtieň ženám pristane a pleť na prvý pohľad vyzerá zdravo. Krásna farba však v sebe skrýva aj rôzne záludnosti.

Bez pružnosti a energie

Ultrafialové žiarenie – rovnako ako napríklad veľmi znečistené ovzdušie, alebo pobyt v klimatizovanej miestnosti – narušuje ochrannú vrstvu pokožky. Tá je potom náchylná k predčasnému starnutiu a vzniku mnohých nežiadúcich kozmeticko – estetických defektov.

„Počas letných mesiacov, kedy je pleť vystavovaná nadmernému slnečnému žiareniu, sa kozmetička stretáva s dehydrovanou pleťou," hovorí Jana Petráková, majiteľka kozmetického salónu.

„Dehydrovaná pleť je citlivá, tenká, chýba jej vitalita a sila, spomaľuje sa jej obranný systém. Niekedy býva aj alergická na bežné kozmetické prípravky. Pokožka stráca elasticitu, nedostáva sa jej energie, vypadá bledo a unavene," pokračuje Jana Petráková. „Nedostatok vlhkosti prispieva aj k vytvoreniu prvých vrások a prehlbuje existujúce.

Dôležitá prevencia

Všetkým týmto problémom by ženy mali predchádzať napríklad počas dovoleniek. Ani vtedy netreba zabúdať na pravidelné čistenie pleti a jej dôkladné ošetrenie hydratačným krémom a to predovšetkým pri mori. Ideálne sú v tomto prípade špeciálne prípravky, napríklad krémy na opaľovanie i po opaľovaní pleti s koenzýmom Q 10.

V prípade, že ste podcenili prevenciu, nie nič stratené. Vyskúšajte niekoľko osvedčených rád, tipov a trikov, ktoré vzniknuté škody napravia.

Prvá pomoc

1. Pitný režim. Drahé krémy samé od seba nestačia, keď nebudete dodržiavať pitný režim. Denne treba vypiť dva až tri litre tekutín, najlepšie striedať stolovú vodu s neochutenými minerálkami a riedenými ovocnými šťavami, ovocným čajom. Do celkového množstva tekutín sa nepočíta alkohol a káva, pretože pleť dehydrujú.

2. Hydratačné krémové alebo gélové masky. Naneste dvakrát až trikrát za týždeň na pleť a na dekolt kvalitnú hydratačnú masku, dobre poslúžia aj uhorky. Ideálne je aplikovať túto masku hneď ráno, aby sa pleť „nasýtila" na celý deň.

3. Čerstvé ovocie. Aj nemáte po ruke hydratačnú masku, môžete s úspechom využiť napríklad domáce zásoby ovocia. Vytlačte šťavu z hrušiek, jabĺk, či hrozna, rozotrite po tvári a nechajte pôsobiť tri až päť minút, potom umyte vlažnou vodou.

4. Výživné a hydratačné krémy. Dehydrovaná pleť potrebuje výživné a hydratačné krémy, ktoré dobre viažu vlhkosť.

5. Intenzívna hydratačná kúra. Doprajte si čas od času intenzívnu hydratačnú kúru z kyseliny hyaluronovej, ktorá okamžite pleť vypne a rozjasní. Navyše dokáže viazať v pokožke vodu.

Čo používali naše babičky

- Žĺtková maska. Jeden žĺtok rozmiešajte s niekoľkými kvapkami rastlinného oleja, najvhodnejší je panenský olivový olej. Naneste na tvár a dekolt navlhčeným tampónom a nechajte pôsobiť 20 minút. Potom umyte vlažnou vodou.

- Maska z tvarohu a mrkvovej šťavy. Dve lyžičky odtučneného tvarohu zmiešame s jednou lyžicou medzu a jednou lyžicou šťavy z mrkvy. Premiešame a nanesieme na tvár a dekolt. Po 20 minútach umyjeme vlažnou vodou.

- Banánová maska. Banán olúpeme, dužinu roztlačíme vidličkou a nanesieme na tvár a dekolt. Po 10–15 minútach pôsobenia umyjeme vlažnou vodou.

- Olivový zábal. Mierne zahrejeme olivový olej. Namočíme do neho vatové tampóny či gázu a obložíme celú tvár. Účinok sa ešte zvýši, keď nanesieme dve vrstvy. Zábal necháme pôsobiť asi pol hodiny, potom vatu odstránime.

Piť, piť, piť

Väčšina ľudí a u mužov to platí dvojnásobne, prijíma málo tekutín. Pod tekutinami rozumejú pivo či víno, v najlepšom prípade kávu. Treba však piť veľa, najmä – dva litre denne sú minimom. Ale vodu! A nečakať kým dostaneme smäd – vtedy sú už zásobárne vody v tele prázdne.

Čo vlastne vieme o tekutinách? Napríklad, že v pive je vitamín B. Ale z medicínskeho hľadiska? To, čo považujeme často za hlad, je vlastne smäd. Skúste niekedy pocit hladu zahnať pol litrom vody. Čo sa stane? Apetít zmizne prinajmenšom na chvíľu. Väčšina ľudí a týka sa to najmä mužov, pije primálo – niekoľko káv denne, prípadne nejaké pivo a to je všetko. K dvom litrom denne, ktoré sa odporúčajú vypiť, si pridajte pri každej hodine telesnej námahy ďalší liter a za každú hodinu psychického stresu (hnev, vzrušenie, strach) pol litra. Človek by sa pritom nemal riadiť svojim smädom, pretože ten sa ozve, až keď je organizmus naozaj „vysušený“, ale aj farbou svojho moču. Ak je sýto žltá znamená to, že pijete málo. Treba hneď vypiť niekoľko pohárov.

Niektoré nápoje vysávajú z tela tekutiny namiesto toho, aby ich dodávali. Patrí medzi ne káva, čierny a zelený čaj (všetky, na ktorých je napísané, že odvodňujú, čistia krv a podobne). Samozrejme, že do tejto skupiny patrí aj alkohol. Ak holdujete niektorému z týchto „odšťavovačov“, musíte úbytok tekutín, ktorý spôsobujú, nahradiť. Nie je to až také ťažké: k espresu si dať pohár minerálky či vody. Ak si príležitostne dáte vodku, tak s pomarančovou šťavou a ľadom. Ďalej by ste nemali zabúdať na to, že mlieko je potravina a nie nápoj, a preto by sme ho mali zaplánovať do svojho jedálneho lístka a nie nápojového.

Voda hrá prím

Voda z vodovodu je stále najbežnejším nápojom pre väčšinu z nás, druhým najčastejším nápojom sú stolové vody tesne nasledované minerálkami. Vodu pije denne až 54 % obyvateľstva, 40 % pije denne stolové vody a asi 38 % minerálky. Podľa odborníkov patrí pitný režim medzi základné požiadavky životosprávy človeka. Osobitne podčiarkujú navyknúť na správny pitný režim deti, ktoré si správne výživové návyky osvojené v detstve prenášajú do dospelosti.

Najväčší podiel na príjme tekutín má stále voda z vodovodu, ktorá však často obsahuje veľa chlóru a často má nedostatok niektorých dôležitých minerálnych látok. Preto treba pri výbere nápojov dbať na to, aby obsahovali minerálne látky v dostatočnom množstve a v správne vyváženom pomere.

Osvieženie – veľký sen leta

Ako sme už povedali, najzdravšou cestou na uhasenie smädu je iste pitie čistej vody. Nie vždy však máme chuť, či vládzeme vypiť také množstvo vody, koľko si horúce počasie vyžaduje. Ďaleko príjemnejšou alternatívou príjmu tekutín je pitie kvalitných ovocných džúsov, t.j. džúsov s vysokým podielom ovocia, vitamínov, bez prídavku umelých konzervantov a cukru. Pre pitný režim, taký dôležitý najmä v teplých dňoch, je vhodné pitie riedených džúsov. Práve preto Relax prichádza na trh s novou radou ovocných nesýtených nápojov s ideálnym podielom ovocných štiav. Vďaka svojej lahodnej chuti a optimálnej koncentrácii sa pijú ľahko, čím poskytujú nefalšovaný pocit osvieženia a uľahčia dodržanie pitného režimu. Vybrať si možno z jedinečných kombinácií ovocných príchutí jablko-broskyňa, jablko-višňa, pomaranč-broskyňa a multivitamín. Ako pri všetkých ostatných nápojoch značky Relax, aj pri tejto rade si dal výrobca záležať na starostlivom výbere plodov, z ktorých sú koncentráty vyrábané. Každá z príchutí je plná šťavnatého ovocia a multivitamín v sebe prináša i hodnotu navyše: zmes vitamínov skupiny B, v lete obzvlášť užitočný betakarotén, vitamín E, ktorému vďačia za svoju krásu pleť, vlasy a nechty, okrem toho kyselinu pantoténovú, pre budúce mamičky prepotrebnú kyselinu listovú a biotín podstatný pre správne trávenie a látkovú výmenu. Stačí vypiť polovicu 1,5l fľaše Relax multivitamín (čo v horúcom dni nie je žiaden problém) a budete mať zabezpečený denný príjem všetkých dôležitých látok. Výnimočnou je tiež technológia výroby nových Relax nápojov. Ide o aseptické balenie v plastovej fľaši, čo znamená, že nápoj je plnený sterilne a tým je absolútne chránený pred baktériami. Aseptická technológia umožňuje zachovanie vysokej kvality nápoja a jeho výbornej prírodnej chuti i bez použitia konzervačných prísad, farbív a sladidiel.

Novinka – Relax ochutená voda

Všetky tri príchute (citrón, jahoda, jablko) so špeciálnou technológiou výroby sa plnia v aspetickej linke, v sterilnom prostredí a sú bez konzervačných látok. Výborné aj pri redukčnej diéte – jedna porcia 250 ml obsahuje len 45 kcal.

TUMESCENČNÁ LIPOSUKCIA

Štatistiky uvádzajú, že približne 80 % žien a 40 % mužov nie je spokojných so svojou postavou. Tuk sa geneticky ukladá najmä v problémových partiách ľudského tela – v oblasti brucha, bokov, vonkajších a vnútorných stehien, pričom množstvo a rozloženie tukových buniek je v tele nemeniteľné a dedičné.

Liposukcia je zákrok, pri ktorom dochádza k odstráneniu neželaných zásob tuku za účelom formovania vybraného miesta na tele. Odporúča sa hlavne vtedy, keď sa tukové vankúšiky nachádzajú v problémových partiách tela a nie je možné ich odstrániť ani diétou ani cvičením.

Pred tým ako sa rozhodnete podstúpiť tento zákrok, by ste mali vedieť, že nie každý druh liposukcie je rovnaký.

Klasická a ultrazvuková liposukcia sa robia v celkovej anestézii.

Pri klasickej liposukcii, použitím hrubej kanyly (6 až 9 mm), dochádza k veľkej devastácii podkožia a porušeniu závesného aparátu kože, čo spôsobuje pooperačné bolesti trvajúce viac ako mesiac. Elastické návleky je nutné po tomto zákroku nosiť až 3 mesiace, aby tkanivo dobre prirástlo.

Pri ultrazvukovej liposukcii sa na odsávanie používa špeciálna kanyla, ktorá produkuje ultrazvukovú energiu. Pri tomto type rozbíja tkanivo žiarič, aby chirurgovi uľahčil prácu. Nevýhodou je zvýšené riziko popálenín kože, ako aj brušnej steny, vznik dutín a zápalov.

Najmodernejšou metódou odsávania tuku s bezkonkurenčnými výsledkami je liposukcia tumescenčná.

Ak sa liposukcia vykonáva za pomoci tumescenčnej techniky, do podkožia ošetrovanie plochy je pomocou tenkej ihly aplikované isté množstvo roztoku, ktoré obsahuje lokálne anestetikum, spôsobujúce miestne znecitlivenie oblasti. Množstvo anestetika, a tým aj množstvo roztoku, je dané hmotnosťou pacienta a je pre každého pripravované individuálne. Objem roztoku býva zvyčajne 2 až 3 krát väčší než objem odsávaného tuku. Približne po 30 – 40 minútach pôsobenia, tento roztok oddelí tukové bunky od okolitého tkaniva a môže sa začať samotný proces odsávania. Robí sa to za pomoci špeciálnych kanýl s priemerom iba niekoľko milimetrov, pričom niektoré sú schopné dokonca aj vibrovať a lepšie oddeľovať jednotlivé tukové bunky a odsávať ich. Najjemnejšie kanyly sa používajú na dotvorenie finálnej podoby a doladenie výsledného efektu, prípadne na odsatie menších partií.

Klient je po celý čas pri vedomí a môže sledovať lekára pri práci a dokonca ovplyvňovať aj jeho „ruky“ vo svoj prospech. Táto technika je skutočne špičková, pretože pri nej nehrozia riziká ako pri klasických metódach liposukcie. Ďalšou veľkou výhodou tejto techniky je možnosť polohovania pacienta, ktorý môže podľa potreby otočiť, zdvihnúť končatinu, dokonca sa aj postaviť. Časť tuku sa dá po hmatovej a vizuálnej kontrole odsať tiež v stoji a tak upraviť konečný výsledok, vedúci k spokojnosti pacienta. Počas zákroku pacient nič necíti, môže dokonca telefonovať, pozerať televíziu či dokonca zájsť na toaletu. Vpichy nie je nutné zašívať, stačí ich len zalepiť.

Pocit po tumescenčnej liposukcii sa dá prirovnať k pocitom ako po svalovici a 95 % ľudí ide na druhý deň do práce.

ČO BY STE MALI VEDIEŤ PRED TÝM AKO PODSTÚPITE TUMESCENČNÚ LIPOSUKCIU?

Nosenie elastickej bielizne

- po liposukcii je nutné nosiť oblečenie elastickej kompresívnej bielizne, ktorá svojím tlakom a pružnosťou prilieha na telo a urýchli drenáž (odtok) tumescenčnej tekutiny z podkožia
- elastickú bielizeň je potrebné mať 24 hodín od skončenia liposukcie, potom je možné krátko sa osprchovať, bielizeň vyprať a opäť si ju obliecť
- kompresívna bielizeň sa odporúča nosiť 24 hodín denne počas najmenej 14 dní, klientom nad 45 rokov až 3 týždne
- pri prvom vyzliekaní bielizne by mal pacient sedieť alebo ležať
- pokiaľ sa operovaná oblasť hojí ideálne, je možné po jednom týždni nosiť bielizeň už iba 8 až 10 hodín denne, a to najmä počas dňa pri vykonávaní bežných denných aktivít, na noc sa môže bielizeň pokojne odložiť

Denné aktivity:

- bezprostredne po vykonanom zákroku je vhodné zobrať prvú dávku liekov proti bolesti a ostať v pokoji na lôžku, po niekoľkých hodinách je možná aj kratšia prechádzka
- prvý deň po liposukcii je možné vykonávať bežné denné aktivity, ako napr. dlhšiu chôdzu, riadenie auta a pod.
- na 3. až 4. deň možno organizmus prakticky už zaťažiť bez obmedzenia normálnou každodennou činnosťou.
- väčšiu telesnú záťaž, ako je jogging, tenis, cvičenie v posilňovni či aerobik je najlepšie začať až 2–3 týždne po zákroku, pričom denné dávky cvičení sa odporúčajú postupne zvyšovať
- úmerne k rozsahu operačného výkonu je predpokladaný návrat do práce 1. až 3. deň po zákroku

Starostlivosť o kožné ranky:

- Prvých 24–48 hodín a v niektorých prípadoch až celý týždeň dochádza k vytekaniu čírej, prípadne ružovej tekutiny z malých kožných raniek, ktorými bol tuk kanylami odsávaný (ide spočiatku z veľkej časti o tumescenčnú tekutinu). I keď časť tekutiny bola už odsatá v priebehu výkonu a časť sa vstrebala do krvného riečišťa, dá sa povedať, že čím viac tekutiny vytečie, tým je hojenie priaznivejšie a tvorba podliatin menšia.
- Ranky sú po výkone zabezpečené náplasťovým stehom a prelepené sterilnou gázou. Po 24 hodinách, pri prvom vyzlečení bielizne, je potrebné gázové štvorčeky opatrne odlepiť, avšak náplasťový steh ponechať aspoň 7 dní.
- Neodporúča sa ranku nepriedušne prelepiť náplasťou ani rýchloobväzom, lebo tieto prostriedky bránia odtoku tumescenčnej tekutiny a hojenie sa tým negatívne ovplyvní.

Pooperačné bolesti a tvorba podliatin:

- Mierne bolesti sa začnú objavovať približne 4–5 hodín po zákroku, pričom do 24 hodín by mali pominúť
- Z analgetík sa odporúčajú tie, u ktorých je účinná látka paracetamol, alebo nimesulidum
- Po tumescenčnej liposukcii sa môžu úplne individuálne tvoriť pooperačné podkožné hematómy, takzvané modriny, pretrvávajúce v niektorých prípadoch približne 14 dní.

Kúpanie:

- týždeň po zákroku sa odporúča iba sprchovať, kúpanie vo vani je vhodné až po zahojení kožných raniek
- po sprchovaní, keď sú kožné ranky ešte vlhké, je ich potrebné najskôr jemne osušiť a potom aplikovať antibiotický zásyp alebo sprej
- neodporúča sa kúpanie v bazéne, jacuzzi ani v mori, až kým nie sú ranky úplne zahojené a uzavreté

Diétne opatrenia:

- po zákroku by mal pacient piť dostatočné množstvo vody, ovocných džúsov alebo iónových nápojov, najmä v prípade, že z raniek ešte vyteká tekutina
- pár dní po zákroku je potrebné vyhnúť sa alkoholickým nápojom a nefajčiť
- pre zníženie tvorby opuchov sa odporúča obmedzenie solenia a slaných jedál

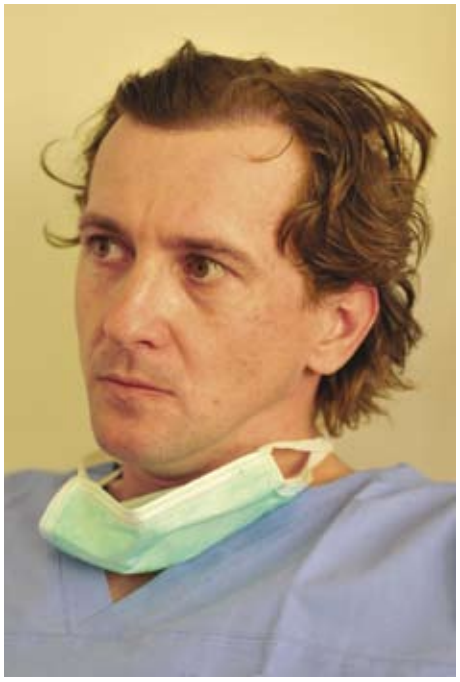
Ste vhodným kandidátom na tumescenčnú liposukciu?

Najvhodnejšími kandidátmi pre vykonanie tumescenčnej liposukcie sú zdraví ľudia, ktorí sa v poslednom období neliečia na žiadnu závažnú chorobu, zdravo sa stravujú, prípadne športujú, majú okolo 5–15 kg nadváhy a sú vo veku od 18 do 55 rokov. Veľmi dobré estetické výsledky sa však dajú dosiahnuť aj vo vekových kategóriách od 16 do 75 rokov.

Kandidát musí mať úplne jasnú a realistickú predstavu o možnostiach tumescenčnej liposukcie, musí vedieť, že konečný estetický efekt závisí od geneticky predurčenej stavby postavy, telesného typu, zdravotného stavu, pružnosti a napätia kože, prítomnosti jaziev prípadne strií. Najlepšie pooperačné výsledky dosahujú ľudia, ktorí po zákroku pravidelne cvičia, kožu ošetrujú a masírujú odporúčaným spôsobom a dodržiavajú zásady zdravej životosprávy.

NAJČASTEJŠIE OTÁZKY, TÝKAJÚCE SA TUMESCENČNEJ LIPOSUKCIE

Odpovedá MUDr. Martin Šimkanin, plastický chirurg MEDICOM VIP



Aký náročný výkon je tumescenčná liposukcia a ako dlho trvá hojenie po zákroku?

Ambulantná liposukcia v lokálnom tumescenčnom znecitlivení je veľmi úspešný a zároveň mimoriadne bezpečný výkon, pretože nezaťažuje organizmus celkovou anestéziou a nespôsobuje klientom bolesti ani krvácanie. V USA sa vykonáva ročne 650 000 a v Nemecku asi 140 000 ambulantných liposukcií a tendencia je stúpajúca. Namiesto slova hojenie je vhodnejšie hovoriť o dobe návratu do bežného života. A tu sú výsledky pri porovnaní s liposukciou v narkóze bezkonkurenčné.

Tu je niekoľko faktov: 95 % klientov ide v nasledujúci deň do zamestnania, čas nosenia kompresívnej bielizne je približne 2 týždne, fyzická aktivita je možná ihneď, vrcholový šport po 14 dňoch – to je krátky výpočet všetkých výhod. Najdôležitejšia je však skutočnosť, že výsledok je vždy neporovnateľne lepší ako pri iných spôsoboch liposukcie.

Aké sú najčastejšie dôvody, prečo sa ženy aj muži rozhodnú pre liposukciu?

Najčastejším dôvodom je nespokojnosť so svojím telom a neúspech všetkých diétnych opatrení. Ankety uvádzajú, že 80 % žien a 40 % mužov je nespokojných so svojou postavou a sú rozhodnutí niečo s tým urobiť.

Ženy, ale, samozrejme, aj muži, sa dostanú do istého štádia, keď dochádza k spomaľovaniu metabolizmu. Tukové bunky zväčšujú svoj objem a zvyšuje sa tuková vrstva v problémových partiách. Sú to lokality, kde sa dá tuku len veľmi ťažko zbaviť prirodzenou cestou. Tento tuk nereaguje na zmenu životosprávy, nedochádza k jeho úbytku, práve naopak, hromadí sa. Ľudia sú potom z nulového efektu svojho úsilia frustrovaní.

Akým percentom sa podieľajú muži na celkovom počte liposukcií?

U nás sa muži na celkovom počte zákrokov podieľajú vyšším percentom ako v USA alebo západnej Európe, a to asi 15–20 %.

Bohužiaľ, nie u všetkých záujemcov je možný úspešný zákrok. A to iba preto, že vplyvom našej slovenskej kuchyne spolu s popredným umiestnením v pití piva je u nich nadbytočný tuk uložený až za brušnou svalovou stenou v dutine brušnej. A tam je v úplnom bezpečí, nedosiahnuteľný ani pre tú najlepšiu liposukčnú kanylu.

Robíte aj iné esteticko-chirurgické zákroky?

Špecializácia predstavuje najvyššiu možnú záruku kvality. Z tohto dôvodu sa špecializujeme iba na estetické zákroky v spojitosti s tukom. Sledujeme najnovšie poznatky estetickej medicíny a zúčastňujeme sa na medzinárodných kongresoch aj sympóziách. Prinášame k nám vždy tie najmodernejšie metódy a technológie. Dôkazom toho je metóda tumescenčnej liposukcie, ktorú sme priniesli na Slovensko a najnovšie absolútna novinka: zväčšovanie prsníkov pomocou vlastných tukových kmeňových buniek.

Môžu sa tukové bunky po odsatí opäť objaviť alebo rozmnožiť?

Nie – raz odsaté tukové bunky sú už odsaté definitívne. Tukové bunky nemajú schopnosť sa množiť, iba zväčšujú alebo zmenšujú svoj objem.

Dá sa touto metódou odsávať tuk zo všetkých partií?

V podstate áno, avšak len teoreticky. Z praktického hľadiska má význam odsávanie hlavných partií – t. j. brucha, stehien zvonka a zvnútra, bokov, zadku, kolien a zriedkavejšie aj ramien a paže. Je nutné upozorniť na to, že liposukcia neznamená absolútne odsatie a následný nemenný stav. Pri nesprávnej životospráve je organizmus schopný podkožný tuk nahromadiť znovu v iných oblastiach.

Komu možno tento zákrok odporučiť a komu nie?

Najvhodnejšími kandidátmi pre vykonanie tumescenčnej liposukcie sú zdraví ľudia vo veku od 18 do 55 rokov, ktorí sa neliečia na žiadnu závažnú chorobu a majú okolo 5–15 kg nadváhy. Veľmi dobré estetické výsledky však možno dosiahnuť vo vekových kategóriách od 16 do 75 rokov.

Naopak, liposukcia nie je vhodná pre osoby, ktoré užívajú určité lieky, sú celkovo obézne alebo očakávajú, že liposukcia vyrieši ich partnerské či profesijné problémy.

Existujú určité zdravotné alebo iné zábrany, pre ktoré sa nemôže liposukcia vykonať?

Áno, sú to akútne a chronické ochorenia kože, hnisavé rany, čerstvé úrazy, rany a odreniny, jazvy, čerstvé pooperačné stavy, stavy so zvýšenou telesnou teplotou, čerstvé vírusové ochorenia, chrípka, angína a iné, napríklad aj čerstvé spálenie pokožky pri nadmernom opaľovaní.

Odstraňuje liposukcia aj tzv. celulitídu (pomarančová koža)?

Liposukcia je odsatie podkožného tuku, kým celulitída predstavuje morfologické zmeny kože a jej závesného aparátu, ktoré liposukcia nerieši. Často však zaznamenávame vymiznutie celulitídy preto, že po odsatí tuku koža prestane byť napínaná množstvom podkožného tuku a vytvoria sa podmienky na jej stiahnutie a spevnenie pri určitom prístupe a režime.

Musí byť klient po liposukcii hospitalizovaný?

Nie, hospitalizácia nie je potrebná. Naša klinika má však navyše k dispozícii luxusný priestor s anatomickým kreslom, kde môže klient po operácii oddychovať a sledovať programy na LCD monitore v klimatizovaných priestoroch. Klientom sme zabezpečili najvyšší komfort s plným hygienickým štandardom podliehajúcim najprísnejším klinickým normám. Ak si to klient želá, môže odísť domov aj ihneď po zákroku.

Míľový krok v plastickej a estetickej chirurgii

NOVÁ NÁDEJ – Kmeňové bunky pomáhajú rekonštruovať poškodenia prsníkov po prekonanej rakovine prsníka

Rakovina prsníka je jednou z najčastejších diagnostík rakoviny u žien na celom svete. Každoročne je zaznamenaných okolo 1,3 miliónov nových prípadov, pričom veľké percento pacientiek musí podstúpiť zákrok, pri ktorom dochádza k odstráneniu časti prsníka, za ktorým nasleduje liečba ožarovaním.

U týchto žien sa po liečbe objavujú výrazné poškodenia kože, strata prsného tkaniva, bolesť a redukcia pohybu ramena ako dôsledok liečby. Až donedávna nebola vo svete široko akceptovateľná možnosť na rekonštrukciu prsníkov u žien, ktoré museli podstúpiť čiastočnú amputáciu prsníka.

Nová nádej sa črtá v kmeňových bunkách získaných z vlastného tukového tkaniva, ktoré poskytujú trvácnu možnosť rekonštrukcie prsného tkaniva a tak zmenšujú fyzický, psychický a emocionálny dopad rakoviny na psychiku žien, tým že u nich obnovujú prirodzený vzhľad poprsia.

Dva významné faktory prispeli k tomu, aby sme sa v 21. storočí mohli stať svedkami tohto míľového kroku v oblasti plastickej a estetickej chirurgie:

1. Jednoduchá teória o použití vlastného tkaniva ako vhodného transplantačného materiálu, pri ktorom nebude hroziť imunitná reakcia a odmietnutie organizmom, keďže ide o telu vlastný a prirodzený materiál.
2. Vývoj a pokrok v technológiách nových prístrojov, ktoré umožňujú odborníkom komplexne a rýchlo spracovať tukové tkanivo získané liposukciou, ktoré sa po parciálnej úprave a extrahovaní kmeňových buniek v laboratóriách, môže použiť na vypĺňanie rôznych častí tela, ktoré to vyžadujú.

Táto unikátna metóda sa začala používať vo zvýšenej miere od roku 2003 v Japonsku, kde sa klinickým testom podrobila veľká časť žien po úplnej či čiastočnej mastektómii prsníka. Úžasnou správou je, že všetky onkologické pacientky z Japonska, na ktorých vedci tento spôsob úpravy poprsia testovali, zvládali liečbu bez akýchkoľvek vedľajších účinkov. Nebola pritom zaznamenaná ani jedna nevyhnutnosť predĺženia hospitalizácie a všetky ženy, ktoré sa podrobili tomuto unikátnemu zákroku sa ihneď po prepustení z nemocnice, vrátili do normálneho života. Táto jedinečná metóda kmeňových buniek, bola špeciálne vyvinutá na pomoc ženám, ktorým život poznačila nemilosrdná diagnóza rakoviny prsníka. V súčasnosti ponúka aj nový rozmer – zväčšovanie veľkosti prsníkov prirodzenou formou bez narkózy a nutnosti použitia umelých implantátov.

Kmeňové bunky sú v súčasnosti diskutovaná téma. Obavy sú spojené s embryonálnymi kmeňovými bunkami, ktoré sú geneticky modifikované.

Pri tejto metóde však ide o používanie tukových kmeňových buniek, ktoré nie sú geneticky nijako modifikované a nie sú známe žiadne komplikácie.

Zväčšovanie veľkosti prsníkov kmeňovými bunkami – novinka už aj na Slovensku!

Unikátne 2 v 1! Zbavenie sa prebytočného tuku a väčšie prsia

Až donedávna, jedinou možnosťou ako získať o pár čísel väčšie prsia boli iba umelé implantáty, ktoré pomáhali mnohým ženám vyrovnať sa s estetickým problémom a komplexmi z malého poprsia. Obavy ako ich telo prijme cudzí materiál, celková anestézia, niekoľkomesačná rekonvalescencia a tiež jazvy, ktoré ostávajú po zákroku, mnohé odrádzali od podstúpenia tejto pomerne komplikovanej operácie.

Dnes sa ale situácia mení. Ku krásnemu, prirodzene vyzerajúcemu a väčšiemu poprsiu dokáže ženám pomôcť vlastné tukové tkanivo. **Kmeňové bunky**, získavané z tukového tkaniva, sa v plastickej a estetickej chirurgii stávajú čím ďalej populárnejšími pri zväčšovaní poprsia, ale rovnako aj výplni vrások a modelovaní iných partií tela, ktoré vyžadujú väčšiu plnosť. Začali sa vo väčšej miere používať v Japonsku v roku 2003. Vedci z tejto krajiny boli priekopníkmi **metódy, ktorá predstavuje prirodzený spôsob zväčšenia poprsia pomocou kmeňových buniek získaných z pacientkinho vlastného tuku, čím sa vytvára prirodzene mäkké, zväčšené poprsie**.

Zaujímavý je pritom fakt, že pri tejto metóde sa nepoužívajú žiadne implantáty, ale iba telu vlastný tuk obohatený o kmeňové bunky, odobratý predtým z problematickej oblasti klientky. Celý zákrok prebieha iba pri lokálnej anestézii, bez narkózy, teda nevyžaduje celkové uspatie pacienta.

Samotný zákrok

Najprv sa odoberie tuk, napríklad z brucha, stehien či zadku. V problémových partiách sa následne môže vykonať tumescenčná liposukcia. Z časti tukových buniek sa extrahujú kmeňové bunky a druhá časť tukového tkaniva sa zbaví nevhodných súčastí ako sú balastné látky, krvinky, zápalové bunky, väzivové vlákna. Tak vzniká jedinečný materiál, ktorý sa neskôr použije ako výplň do prsníkov iba za účinkovania lokálnej anestézie.

Táto špeciálna zmes vlastných tukových buniek a vlastných kmeňových buniek sa postupne napúšťa do prsníkov vrstvu po vrstve, aby sa zabezpečila naozaj efektívna distribúcia nového tkaniva, až pokým sa nedosiahne požadovaná veľkosť a tvar prsníka. Miesto vpichu sa zahojí bez toho, aby vznikla jazva. To, čo nasleduje potom, je prevratné. Kmeňové bunky podnietia vývoj žilnatiny, ktorá bude nové tkanivo zásobovať krvou. To znamená, že napustené tukové tkanivo **sa stane prirodzenou súčasťou prsníkov**, má vlastné cievne zásobovanie, na rozdiel od implantátov, ktoré zostávajú stále len cudzím predmetom v tele ženy. **Kmeňové bunky zohrávajú v tomto procese najvýznamnejšiu úlohu**, pretože zabezpečujú vývin zásobovacieho aparátu v novo napustenej oblasti, a tak sa úplne umožní prirodzené prijatie nového tkaniva v danej oblasti. Pri tejto najnovšej metóde sú výsledky zväčšenia poprsia úžasné, pretože prsia sú príjemne mäkké a prirodzené na dotyk.

Dôležitým faktom je aj skutočnosť, že celý tento proces sa deje iba za lokálnej anestézie, teda nevyžaduje celkovú narkózu pacientky. Celková anestézia, ktorá je nevyhnutná pri zväčšovaní prsníkov pomocou umelých implantátov, prináša so sebou značné riziká. Predstavuje závažný zásah do ľudského organizmu a celkové zaťaženie pre srdce a krvný obeh. Obavy anesteziológov sú spojené taktiež s neočakávanými alergickými reakciami. Týmto obavám sa nedá vyhnúť, keďže anestetiká v bežnom živote nemáme možnosť vyskúšať. Po narkóze často dochádza aj k spomaleniu látkovej výmeny, bolestiam svalov či nutkaniu na vracanie a zvracaniu po operácii. Nič takéto pri novej metóde zväčšovania prsníkov bez celkovej anestézie nehrozí. Zväčšenie poprsia alebo rekonštrukciu prsníka po onkologickom ochorení touto metódou dodnes podstúpili tisícky žien vo svete a ani jedna z nich nemala žiadne pooperačné problémy.

Treba tiež pripomenúť neporovnateľný rozdiel rekonvalescencie po zákroku. Po zväčšení prsníkov silikónovými implantátmi zostáva pacientka hospitalizovaná obvykle 1-3 dni podľa subjektívnych potiaží. Potom sú odstránené drenážne hadičky a pacientka je prepustená do domácej liečby, kde musí dodržiavať pokojový režim bez fyzickej záťaže. Musí sa vyvarovať namáhaniu horných končatín, hlavne prudkých pohybov, a tiež sa neodporúča riadiť motorové vozidlá. Musí užívať lieky na zmiernenie bolesti, prípadne antibiotiká. Po približne 10-dňoch je potrebné vybrať stehy. Pacientkám však najviac prekáža nosenie elastickej bielizne a špeciálnej podprsenky po dobu 4-6 týždňov po zákroku. Silikónmi zväčšené prsia sa za stabilizované považujú približne za 2 mesiace, kedy už je možné zvyšovať fyzickú záťaž na úroveň ako pred zákrokom. Toto všetko pri tejto najnovšej metóde odpadá. Žiadna nepríjemná podprsenka, žiadne stehy, žiadne jazvy, žiadna hospitalizácia, žiadna narkóza a na druhý deň môže ísť klientka do práce.

Touto unikátnou metódou sa dajú zväčšiť nielen prsia či iné želané partie tela, ale aj vypĺňať vrásky či povrchové nerovnosti kože, upraviť vrodené defekty, defekty po prekonaní rakoviny prsníkov a po rôznych zraneniach. Dávajú nádej mnohým ľudom pre kvalitnejší a pokojnejší život za použitia vlastného materiálu, ktorý organizmus neodmietne, pretože je preňho úplne prirodzený. Jeden takýto zákrok, s použitím kmeňových buniek, dokáže zväčšiť objem poprsia o 2 veľkosti. U žien, ktoré túžia zväčšiť svoje prsia až o 4 veľkosti, je potrebné tento zákrok vykonať dvakrát.

Rekonvalescencia po zákroku

Žena, ktorá podstúpi zväčšovanie prsníkov metódou kmeňových buniek, je schopná ísť do práce na druhý deň po zákroku. Odporúča sa však oddychovať ešte 2 až 3 dni, pretože pri tomto zákroku sa vykoná zároveň tumescenčná liposukcia. Zaujímavé na tom je, že samotné odobratie tuku predstavuje náročnejší zásah ako samotné zväčšenie prsníkov vlastnými tukovými kmeňovými bunkami. Príznaky sú však minimálne a o pár dní pominú.

Zvýšenú pozornosť treba venovať iba polohe tela v spánku – niekoľko dní po zákroku sa neodporúča ležať na bruchu.

MALÝ DOMOV
A VEĽKÉ NÁPADY

Väčšina z nás nemá toľko životného prostredia, ako by si predstavovala. Aj malý byt môže spĺňať svoju funkciu. Všetko však treba dopredu premyslieť. Venujte napríklad jednu celú stenu úložnému priestoru. Vyberajte si taký nábytok, ktorý „pracuje na dve smeny" – napríklad rozkladaciu pohovku. Použite v celom byte jednu farbu a do každej izby dajte rovnakú podlahu. Váš domov bude kompaktnejší a opticky sa zväčší natoľko, že sa v ňom stratíte aj s celou rodinou.

Domov pripravený na zmeny

Určite ste už počuli „ako rýchlo a jednoducho možno vdýchnuť nový život domovu.“ Zvoľte si farbu, vašu obľúbenú. Prečo ju nespraviť dominantnou? Oblečte do nej napríklad pohovku. Určite k nej dostanete kúpiť vankúšiky, závesy, ktoré budú ladiť. Potom ešte dokúpte pekné vázy, kvety, svietniky a sviečky a pustite si lahodnú hudbu. Vaša izba dostane celkom nový vzhľad. Však je to jednoduché?

Kuchyňa

Z rozmanitého sortimentu si určite vyberie každý. Obchody ponúkajú rozmanitý dizajn a všestranné použitie. Zariadiť si kuchyňu svojich snov za prijateľné ceny nie je žiadny problém.

Spálňa

Túžite po spálni klasickej, romantickej, útulnej, alebo spálni z masívneho dreva, či ratanu? Ale spálňu si môžete zariadiť aj vo vašom vlastnom štýle. Nevyhnutným predpokladom pokojného spánku sú kvalitné matrace, ktoré sú podrobované testom kvality, aby vyhovovali prísnym normám.

Detská izba

Zariaďovať detskú izbu je pre rodičov určite veľkou radosťou. Tá musí byť nielen praktická, ale aj bezpečná a aby sa v nej mohla rozvíjať detská fantázia. Deti však rýchlo rastú, preto je výhodné zariadiť ich izbu flexibilnými tvarmi. Niektoré sa dajú prispôsobiť každému veku – od novorodenca až po stredoškolákov. A to už je efektívna investícia.

Keď začnú kvitnúť hortenzie

Aj keď hortenzie v kvetinárstvach nebývajú bežným sortimentom, tak v našich záhradách už celkom dobre zdomácneli. Sú krásne, majú bohaté kvety sýtych farieb. Prečo ich teda nechať zažiariť inde ako v záhrade?

Ich krásu a univerzálnosť je možné ľahko využiť pre rozmanité aranžmány takmer na každú príležitosť. Hortenzia so svojimi bohatými guľatými a kompaktnými kvetmi je priamo ideálny kvet pre modernú floristiku. Aranžmány z nej pripravené dokážu prekvapiť – sú nielen úchvatné na pohľad, ale voňajú, sú trvanlivé a v priebehu kvitnutia sa menia. Vrhnite sa teda do záhrady a trochu si tej krásy prineste i do vázy. A ak záhradu, kde by vám hortenzia mohla kvitnúť nemáte, skúste sa po nej poohliadnuť v kvetinárstve a podľa vzoru holandskej floristky Menna Krooona, ktorá pôsobí tiež ako bytová architektka a designerka, si s jej pomocou spríjemnite domov.

Kvalitné klasické hortenzie sa pestujú iba v Holandsku. Oproti tomu hortenzie, ktoré nedosiahnu niektoré z neskorších fáz vyfarbenia, sa nazývajú červené.

Názov hortenzia, latinsky Hydrangea je odvodený od gréckeho slova hydro (voda) a anteion (sud alebo džbán), vystihuje modrú farbu a guľatý tvar jej kvetenstva. Hortenzie ale zďaleka nie sú len modré. Existujú aj kultivary ružové, červené, purpurové, biele, zelené, ale i rôznofarebné s lemovanými okvetnými plátkami. Okrem klasických modro či ružovo sfarbených odrôd sú napríklad veľmi obľúbené zelenočervené a ružové s bielymi okrajmi.

Okrem širokej farebnej škály sú kvety hortenzii jedinečné tiež tým, že sa vyfarbujú po celý čas kvitnutia až do zelenkastej farby s pozostatkom všetkých ostatných farieb, ktoré postupne ovplyvnili pôvodnú farbu. Plne vyfarbeným hortenziám sa hovorí „klasické“, vyznačujú sa dlhou životnosťou vo váze a tým sa výborne hodia aj na sušenie.

V SPRÁVNY ČAS

Z hortenzii sa dajú vytvoriť skutočne veľké kompozície, menšie aranžmány s použitím jedného kvetu, alebo miniatúrne práce. Jedno veľké kvetenstvo ide ľahko rozdeliť na niekoľko menších. Ďalšou pozoruhodnou vlastnosťou rezaných hortenzií je dĺžka stonky, pri niektorých dosahuje 30 až 50 cm, ale najvýstavnejšie kusy majú stonku dlhú 80 i viac centimetrov.

Aby vo váze držali kvety dlho krásne, je mimoriadne dôležité odrezať ich v správnom štádiu s plne rozvitým, vyfarbeným, bohatým a pevným kvetenstvom. To sú kvety, ktoré majú vo váze dlhú životnosť a je možné ich nechať aj usušiť.

Láska za veľkou mlákou

Málokedy nám v živote všetko vyjde tak, ako sme si naplánovali. Práve takéto situácie prinášajú človeku ponaučenie a silu do ďalších dní.

Neverím na osud. Som si istá, že človek si nájde svoje šťastie sám vlastným úsilím. Šťastie je naozaj dobrá vec. Pomohlo mi nájsť pravú lásku, takú akú si treba zaslúžene vybojovať a hlavne neprehliadnuť.

Na začiatku mojej cesty stál neúspech. Neuspela som na prijimačkách na vysokú školu.. Nie, nemohla som ostať doma. Premohla ma túžba niečo predsa len dokázať.

Nevedela som, po čom presne túžim, vedela som však, že musím odcestovať. Chcela som zmiznúť preč, ďaleko od svojho sklamania. Mala som nasporené peniaze. S vízami bol menší problém, ale ten sa nakoniec vyriešil. Ťažšie to bolo s rodičmi. Tí boli od začiatku proti, no nakoniec sa zmierili s mojím zámerom. Letenku s cieľovou stanicou Detroit som si kúpila 13. júna 2001. Bol piatok...

Do Štátov som šla na vlastnú päsť. Nájsť si prácu nebol problém. Začínala som v supermarkete – dokladala som tovar. Práca, na akú som nebola zvyknutá a ani hrdá. V angličtine som sa rýchlo zdokonaľovala. Keď som odchádzala zo Slovenska, nedalo sa o mne povedať, že by som bola samostatná. V USA som sa postupne naučila starať sa o seba a usmerňovať život.

Dni sa míňali ako voda a stávali sa stereotypnými. Cítila som, že potrebujem zmenu. Dala som teda výpoveď. Neurobila som dobre. V slabej chvíli som si neuvedomila, že by bolo lepšie zabezpečiť si inú robotu a až potom odísť. Chyba ma stála tri týždne úmorného navštevovania konkurzov a telefonovania. Zmocňovalo sa ma zúfalstvo. Cítila som sa bezmocná a sama. Práve vtedy, keď som zvažovala, či sa predsa len nevrátim na Slovensko a pokorne si priznám chybu, ozvali sa mi správcovia zábavného parku. Oznámili mi, že ma prijali do zamestnania. Ešte v ten istý deň som bola podpísať zmluvu a prevzala som uniformu.

Toto všetko bol len zlomok toho, čo som za veľkou mlákou prežila. Vytrpela som si dosť. Pocit zadosťučinenia je však nenahraditeľný. Dokázala som to! V lunaparku som si našla veľa priateľov. Študentov, ale aj mladých ľudí s podobným osudom ako ja. Vďaka ním som sa mohla zoznámiť s rozličnými kultúrami a zvyklosťami.

A práve medzi ľuďmi, ktorých tváre a duše som spoznávala, som našla lásku. Paradoxne zo Slovenska. Náhoda nás dala dokopy. Peter pracoval v lunaparku už rok. Začali sme spolu tráviť všetky voľné chvíle. Postupne sme sa zbližovali.

Po troch mesiacoch chodenia sme sa rozhodli, že si v Detroite prenajmeme spoločný byt. Peter sa pôvodne vôbec nechcel vrátiť na Slovensko. Mal skončenú obchodnú akadémiu a v rodnej vlasti nevidel perspektívu dobrého zamestnania. Rozhodla som sa ostať s ním v štátoch.

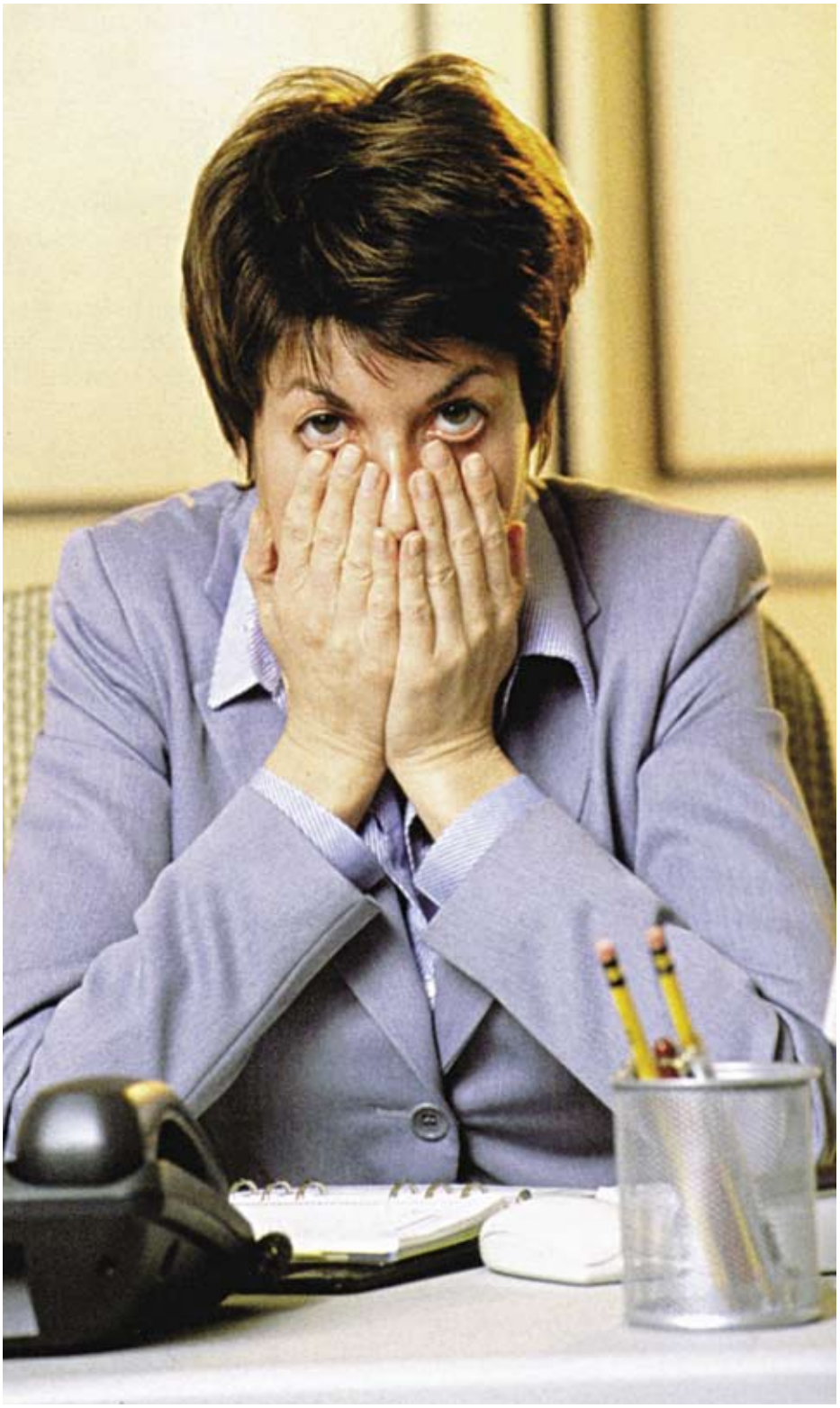
Nakoniec nás však premohla túžba po domove. Dohodli sme sa, že si najprv naporíme peniaze, aby sme si na Slovensku mohli kúpiť byt.

Po návrate domov sme zakotvili v Banskej Bystrici. Ja som sa rozhodla aj napriek dlhoročnej prestávke opäť začať študovať. Podarilo sa – študujem ekonómiu a po večeroch vypomáham ako čašníčka v kaviarni.

Naučila som sa, že život je plný nepríjemných prekvapení, no vždy má pre nás pripravené niečo, čo nás poteší a povzbudí zároveň. Mne v ďalekej cudzine predstavil lásku, ktorá by za iných okolností zostala ukrytá.

Bianka z banskej Bystrice

V slepej uličke na ceste života



Samozrejme, zase som doma sama. Všade ticho, pokoj.... Nie náhodou stojí náš dom na konečnej zastávke trolejbusu. Keď sme ho pred vyše dvadsiatimi rokmi stavali, hovorilo sa síce, že sem pribudne sídlisko, ale akosi už k tomu nedošlo. No a tak si aspoň môžem s našim psom vybehnúť do blízkeho lesíka. Aj teraz mi už Toby sedí pri nohách a netrpezlivo čaká, kedy sa konečne zdvihnem. Iste, pôjdem s ním von rada, ale moje myšlienky to nijako nezaplaší. Lebo naozaj neviem čo ďalej robiť a vlastne sa mi zdá, že sa ani nič robiť nedá. Veď čo by som vlastne chcela? V realitnej kancelárií mám prácu, ktorá ma baví, dcére sa v manželstve darí, mám už pár mesiacov prvého vnuka. A manžel? Tiež nepatrí k mužom, ktorí by naháňali mladé dievčatá len preto, že cítia tzv. krízu stredného veku. Navyše, aj materiálne sme na tom dobre, pretože jeho stavebná firma má už na trhu svoje meno a teda i dosť zákazníkov.

Prečo však sedím a mám pocit, že som v slepej uličke, z ktorej niet východiska? Možno preto, že náš blahobyt mi odcudzil dve najlepšie priateľky, ktoré sotva vychádzajú od výplaty k výplate a tak sa im zdá, že si už nemáme čo povedať? Ako ich mám presvedčiť, že som rovnaká Eva ako kedysi a moje nové auto ešte neznamená, že sa nad nimi chcem vyvyšovať? Trápi ma tiež Simona... Akí sme len boli s Ivanom pyšní, keď získal štipendium vo Francúzsku. Pravda, to sme ešte nevedeli, že sa zamiluje do Paula dá mu prednosť pred skončením univerzity. Iste, verím jej, že je šťastná, keď mu pomáha v jeho reštaurácií – ale na to sme ju vychovali? A navyše... Ako často sa asi budem vídať s vnukom, ktorý vyrastá v Lyone a ako mu porozumiem, keď mi Simona povedala, že ho po slovensky učiť nebude, lebo je to zbytočné? Viem, mužovi sa to tiež nepáči, ale čo môžeme robiť? Raz za rok prísť na návštevu A vidieť, ako sa naša šikovná, bystrá Simona mení na malomeštiacku paničku, pre ktorú je hlavné, aby mal manžel večeru na stole vždy v rovnakom čase? Neviem, prečo sa to stalo a kedy sa v nej stratili všetky ambície – ale jedno viem iste. V mojom srdci bude mať stále miesto, aj keď mi už asi s mojimi starosťami nepomôže. Kto tak však urobí? Ivan, s ktorým sme sa brali z veľkej lásky, ale s ktorým sa už dávnejšie naša konverzácia obmedzuje iba na to, čo treba vybaviť, kúpiť a zariadiť? Pre neho ide pritom o celkom normálnu situáciu a viem, že keby som začala hovoriť, aký je náš vzťah prázdny, vôbec by ma nechápal. Veď sme predsa chceli dobre žiť, roky sme sa o to usilovali a teraz začnem kritizovať?

Pamätám si, pred niekoľkými rokmi bola u nás bestsellerom kniha s optimistickým názvom Konečne po štyridsiatke – zrelej žene patrí svet. Lenže aký svet ja už mám pred sebou? Mám azda zahodiť všetko za hlavu, rozviesť sa, trvať na rozdelení majetku a začať nanovo kdesi v panelákovej garsónke? Mám odísť z práce a myslieť si, že uspejem ako textilná výtvarníčka, ktorou som kedysi dávno chcela byť? Alebo striedať mladých milencov, aby som si dokázala, že som ešte k svetu? Nie je pravdepodobnejšie, že aj o desať rokov budem stále sedieť v rovnakom kresle a uvažovať, že by som Tobyho už konečne mala vziať von? Ale je to vôbec život, ktorý stojí za to, aby som žila?

Eva z Trnavy

SÚČASNÁ DOBA NEPRAJE MATERSTVU ANI SEBAVEDOMIU

Moderné ženy iniciujú rozvody, trápia sa so svojim výzorom a veria na celoživotnú lásku.

Aká je vlastne súčasná žena? Je so sebou spokojná, alebo sa trápi komplexmi menejcennosti? Ide jej o peniaze, alebo dáva prednosť vzdelanému mužovi? A verí ešte v lásku na celý život?

Nie je možné opýtať sa tieto otázky každej príslušníčky nežného pohlavia na zemeguli, no mnohé prieskumy aspoň čiastočne naznačujú, čo ženu tretieho tisícročia charakterizuje.

Túžba po nežnostiach

Zdá sa, že v otázkach lásky je väčšina žien ešte stále romanticky založená. Prieskum nemeckého časopisu Journal fur die Frau ukázal, že až 94 % opýtaných verí na celoživotnú lásku a 85 % žien dúfa, že postretne aj ich. Aj keď je moderná žena oveľa otvorenejšia v sexuálnej oblasti ako jej predchodkyne – štvrtina respondentiek v prieskume priznala, že sníva o intímnostiach s inou ženou, v rebríčku aktivít, ktoré by ženy rady robili so svojimi partnermi s 99 % zvíťazilo flirtovanie a vymieňanie nežností.

Napriek tomu, že pre mužov sú čoraz dostupnejšie rady ako zlepšiť svoj sexuálny život, podľa prieskumu nemeckej Spoločnosti pre racionálnu psychológiu, spoločný orgazmus muža a ženy je stále veľkou výnimkou. Každá piata žena dokonca vôbec nedosiahne pri milovaní vyvrcholenie, no napriek tomu väčšina opýtaných uviedla, že telesná láska je pre nich spojená so silným prežívaním rozkoše.

Čo sa týka rozvodov s partnerom, podľa nedávneho austrálskeho prieskumu prekvapí viac mužov ako ženy. Odborníci z melbournskeho inštitútu uviedli, že až 55 % mužov dalo svojmu vzťahu osem bodov z desiatich dvanásť mesiacov pred rozvodom, zatiaľ čo tak urobilo iba 38 % žien. Prieskum taktiež ukázal, že z dvoch tretín sú iniciátorom rozvodu ženy.

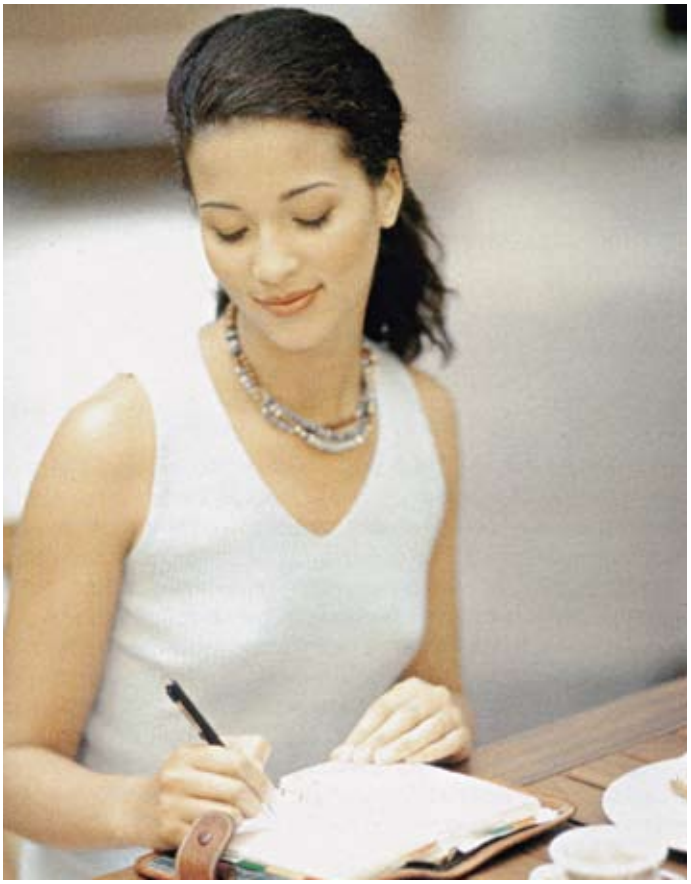
Peniaze versus vtipnosť

Čo sa týka materstva, pod tlakom sú najmä ženy pracujúce v tvrdom svete biznisu, ktorý ich núti obmedzovať počet detí. Z prieskumu profesorky Rosemary Croptonovej z Výboru pre hospodársky a sociálny výskum vyplynulo, že ženy pracujúce v bankovníctve sa kvôli svojej pozícií a kariére rozhodli pre jedno, prípadne žiadne dieťa. Ženy – doktorky na druhej strane majú minimálne jedno až viac detí. „Kariéra manažéra je zložitejšia vzhľadom na to, že vo svete biznisu dochádza stále k zmenám a zostať na určitom stupni často znamená koniec profesionálnej kariéry," uvádza Croptonová. Práve táto skutočnosť obmedzuje ženy pracujúce v bankovníctve starať sa o deti, keďže ich prvoradým cieľom je udržať krok s mužmi.

To, že moderné ženy vedia samy zarobiť peniaze a nečakajú ich od muža zistili aj americkí vedci. V sociologickom prieskume sa zamerali práve na výber partnera. Podľa nich sú ženy menej ochotné vymeniť vľúdnosť a emocionálnu zrelosť za tradičné mužské tromfy, za aké sa považujú peniaze a postavenie partnera. Z výsledkom prieskumu vyplynulo, že súčasné ženy kladú oveľa väčšiu dôležitosť vzdelaniu a problematike reprodukcie. Podľa štúdie hamburského inštitútu pre výskum verejnej mienky u žien v súčasnosti „letia" partneri, ktorí ich vedia zabaviť a rozosmiať. Za najdôležitejšie kritérium označilo humor 35 % z 1079 oslovených žien vo veku od 20 do 50 rokov. Ďalších 24 % žien pripisuje dôležitú úlohu vzhľadu a len 12 % postavilo na prvé miesto inteligenciu. Iba 7 % opýtaných žien považuje za najdôležitejšie materiálne istoty.

Napriek tomu, že dnešné ženy presne vedia, aký by mal byť ich partner, horšie je to už s ich vlastným sebavedomím. Problémom je všadeprítomný diktát idolu krásy. Ten spôsobí, že ženy sú so svojim výzorom nespokojné.

Štúdia jednej známej kozmetickej značky, ktorá sa uskutočnila v deviatich krajinách sveta ukázala, že až 25 % opýtaných žien sa cíti „priemerne" a iba 2% žien považujú samy seba za pekné. Pozitívom však je, že až 85 % opýtaných žien verí, že každá žena má v sebe niečo krásne...



Májová romantika v kúpeľoch Turčianske Teplice

ZAMILUJTE SA EŠTE RAZ

Máj je časom lásky a romantiky. Tak prečo si nedopriať čarovné chvíle niekde, kde je príjemne, kde sa o vás postarajú a budú vás rozmaznávať? V kúpeľoch Turčianske Teplice majú pre vás všetko perfektne pripravené!

Kráľovské kúpele Turčianske Teplice sú okrem jedinečnej liečivej vody a vynikajúcej ponuky služieb od ubytovania, cez chutnú stravu až po skúsený odborný zdravotnícky personál výnimočné aj nezabudnuteľným príbehom lásky. Tajne sa tu stretávala krásna grófka Mária Sečianska a jej milenec, neskôr tretí manžel, palatín a vodca sprisahania proti Habsburgovcom, František Vešelényi. Aj vy môžete v kúpeľoch Turčianske Teplice naštartovať, oživiť alebo osviežiť lásku vášho života. Alebo zoberte so sebou všetkých, ktorých milujete! Manžela, deti, svokru... záleží len od vás, čo si vyberiete! Vynikajúca starostlivosť spolu s nádhernou prírodou a nekonečnými možnosťami športového vyžitia vám pripravia čarovné chvíle, ktoré si určite zaslúžite.

Májová ponuka

Pobyty pre zamilovaných **Ty a Ja**, **PROGRAMOVÉ POBYTY** pre krásu a kondíciu, pobyty pre zdravie a zábavu **SPA & AQUAPARK, mini pobyty**.

TY a JA

8-dňový liečebný pobyt pre zamilovaných je ideálny darček, ktorý vám umožní prežiť dni a noci plné vášne a zmyselnosti. Zahŕňa plnú penziu, slávnostnú večeru pri sviečkach, 7 x ubytovanie, 1 x vstupnú lekársku konzultáciu a vybraté procedúry. Cena už od 658€ / 19.822,91 Sk **pre 2 osoby.**

Kontakty:
Slovenské liečebné kúpele
Turčianske Teplice, a.s.
SPA&AQUAPARK
ul. SNP 519
039 12 Turčianske Teplice
Tel.: 043/4913 111, Fax: 043/4922 943
e-mail: marketing@therme.sk
web: www.therme.sk ; aquapark.therme.sk

Nové ubytovanie s first moment zľavou!

Neváhajte a objednajte si čo najskôr pobyt KLASIK ŠPECIÁL, alebo KLASIK v nových priestoroch hotela Veľká Fatra **na termíny už od 15.6.2009**. Čím skôr si svoj pobyt v ľubovoľnom termíne po 15. 6. 2009 objednáte, tým vyššiu zľavu získate!
Zľavy až do výšky 15 %.

First moment zľavy pre poistencov

Na poukazy pre poistencov v indikačnej skupine „B“ v termíne od 13.6.–4.7. 2009 (21 nocí) platia ŠPECIÁLNE UVÁDZACIE CENY 15 EUR/451, 89 Sk na ubytovanie na deň v nových priestoroch hotela Veľká Fatra***.
Poznámka: Na mieste sa platí daň z ubytovania mestu 0,5€ / 15,06 Skk na osobu a noc.

Sledujte špeciálne **ponuky na stránke www.therme.sk!** Viac informácií vám ochotne poskytnú aj na adrese **marketing@therme.sk** a telefónnych číslach 00421 43 4913699, 4913111, 4913389.

de Miclén

tradícia kvality

Jemný dotyk prírody

V minulom roku spoločnosť de Miclén a.s. priniesla na trh detskej kozmetiky inovovanú detskú radu OLI.
Všetky produkty tejto značky prešli kompletnou inováciou obalu i vnútorného zloženia výrobku.

Prípravky starostlivosti o citlivú detskú pokožku – OLI detský krém proti zapareninám, OLI detský výživný krém a **novinka OLI detský ochranný krém do nepriaznivého počasia**, všetky v praktickom obale, sú okrem tradičných účinných kozmetických látok, ako sú extrakt z nechtíka lekárskeho, pantenolu, alantoínu obohatené aj o **olivový olej**.
Kozmetika s prísadou olív je výnimočná v tom, že zanecháva pokožku jemnú a vláčnu, udržuje vlhkosť a navyše sa ľahko vstrebáva.

Tradičné prípravky starostlivosti o detskú pleť – OLI detské telové mlieko, OLI detský olej, OLI detský šampón a OLI detská pena do kúpeľa sú určené na každodennú starostlivosť o citlivú detskú pokožku. Obsahujú plnohodnotné účinné látky – pantenol, extrakt z nechtíka lekárskeho, bisabolol, keratín, ktoré chránia pokožku dieťaťa pred podráždením a zaparením a zároveň ju zanechávajú jemnú a vláčnu a dlhodobo hydratovanú.

Všetky kozmetické prípravky OLI sú vhodné pre deti od 3. mesiacov a sú dermatologicky testované.

de Miclén a. s., Nádražný rad 23, 934 12 Levice, tel.: 036 - 63 12 046 - 7, e-mail: demiclen@demiclen.sk, http://www.demiclen.sk