deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

5

RODINA

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

0,65 €

Jana Budíková

Žijem veľmi zaujímavý život

Lákavé prekvapenie

Kúzlo kvetov

Grilované špeciality

Originálny štýl a zaujímavé detaily

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 05

KOLESOMÁNIA S VAMI ZATOČÍ!

12. 6. 2009 – 9. 7. 2009

ilustračné foto

NAKÚPTE V COOP JEDNOTE ASPOŇ ZA 15 EUR (451,89 SK) A HRAJTE O CENY NA KOLESÁCH!

Pošlite sms* alebo na pokladničný blok napíšte svoje kontaktné údaje (meno, adresu, tel. číslo) a vhoďte ho do pripravenej urny. Budete tak zaradení do žrebovania o 6 osobných automobilov VW Polo, 54 skútrov Adamoto Fighter 50, 106 kufrov Samsonite, 234 horských bicyklov CTM Axon, 300 poukážok na nákup PHM Slovnaft v hodnote 40 EUR (1205,04 Sk) a 3000 hudobných CD.

*V prípade, že sa chcete do súťaže zapojiť cez SMS, pošlite SMS správu na číslo 7017 v tvare COOP (medzera) dátum nákupu (dátum píšte ako 8 miestne číslo, spolu, bez interpunkčných znamienok, v tvare deň mesiac rok). Príklad: **COOP 12062009**. Pokladničný blok si uschovajte, v prípade výhry poslúži ako doklad pre prevzatie výhry.
Službu technicky zabezpečuje: Mediatex s.r.o., P.O.BOX 60, 830 00 Bratislava 3. Cena spätnej SMS je 0,398 € / 12,- Sk s DPH (služba je dostupná pre siete Orange a T-Mobile). Zapojením sa do tejto súťaže dáva súťažiaci v zmysle zákona č. 428/2002 Zz. súhlas na spracovanie svojich osobných údajov pre potreby tejto súťaže jej usporiadateľovi COOP Jednote Slovensko, spotrebné družstvo. Konverzný kurz: 1 € = 30,1260 Sk.

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Karička · KRAFT · Máspoma · OPAVIA · Iris ORIGINAL · ARIEL · Reckitt Benckiser · HELLMANN'S · Liptov · Hubert · Porsche Nové Zámky

viac na www.coop.sk

medzi svojimi môžete **hovoriť nekonečne dlho**

s tisíckami minút na volania v Orangei v nových Paušáloch Snov

Už viete, že väčšinu vašich známych spája Orange. Preto máme pre vás teraz nové Paušály Snov s tisíckami minút na volania v Orangei. **A s balíkom Víkend voláte v našej sieti dokonca celé víkendy neobmedzene**.
Navyše si svoj nový Paušál Snov prvýkrát aj sami vyskladáte podľa toho, čo vám vyhovuje. Okrem tisícok minút na volania v našej sieti si môžete vybrať aj balíky minút do všetkých sietí, SMS a MMS správ a tiež balíky dát na surfovanie po internete v mobile.

Aby ste sa so svojimi blízkymi mohli baviť nekonečne dlho a najvýhodnejšie.

Zákaznícka linka 905:
0905 905 905

spolu dokážeme viac

orange™

EXKLUZÍVNA LETNÁ ŠTVORDŇOVÁ DIÉTA

ŠALÁTOVÝ DEŇ

Raňajky: Ovocný šalát

Ošúpeme a na kúsky, prípadne plátky nakrájame ½ papáje a 1 kivi. Oboje zmiešame s 200 g malín a 50 ml pomarančovej šťavy.

Desiata: Uhorkový šalát

200 g šalátovej uhorky a 100 g reďkoviek ošúpeme a nakrájame. Pridáme lístky čakanky, lyžicu ľahkého nálevu zmiešaného s lyžičkou byliniek.

Obed: Rajčiakový šalát so šampiňónmi

250 g rajčiakov, 1 malá cibuľka, 100 g šampiňónov, 30 g listového šalátu, 30 g varenej šunky, 2 lyžice šalátového nálevu a 1 lyžica mrazených šalátových byliniek

Zeleninu a šalát očistíme, umyjeme a nakrájame. Pridáme kúsky šunky, primiešame ľahký nálev a bylinky.

Olovrant: Šalát z papáje

Na šalátové listy ukladáme na kocky nakrájaných 200 g papáje. Navrch dáme 50 g netučného jogurtu zmiešaného s citrónovou šťavou.

Večera: Paprikovo-zelerový šalát

1 paprika, 100 g stonkového zeleru, 100 g šalátovej uhorky, 40 g syra, 50 g hrášku, 3 lyžice šalátového nálevu a 1 lyžica byliniek.
Zeleninu očistíme, umyjeme a pokrájame. K zelenine pridáme na kocky nakrájaný syr, rozmarín, hrášok a potom primiešame ostatné prísady.

ANANÁSOVÝ DEŇ

Na tento deň potrebujete 1 kg ananásu. Aby sa zachovali vitamíny, treba odkrojiť potrebné množstvo iba tesne pred prípravou jedla.

Raňajky: Kukuričné lupienky s ananásom

300 g ananásu ošúpeme a nakrájame na kocky. Pridáme 3 lyžice kukuričných lupienkov a 2 lyžice pomarančovej šťavy. Ozdobíme medovkou.

Desiata: Ananásová šťava

Zmiešame 100 ml nesladenej ananásovej šťavy s 1/8 l minerálky.

Obed: Ananásovo-zeleninová panvica

250 g ananásu, 1 červená paprika, 2 mladé cibuľky, 50 g sladkého hrášku, 1 lyžica oleja, soľ, korenie, karí korenie.

Ananás očistíme a dužinu nakrájame na kúsky. Umytú papriku a cibuľku nakrájame a spolu s hráškom podusíme 5 minút na horúcom oleji. Pridáme ananás a ešte 3 minúty dusíme. Nakoniec dochutíme korením a osolíme.
Olovrant: 150 g ananásu

Večera: Ananásový šalát s hubami

300 g ananásu, 100 g šampiňónov, 1 plátok morčacej šunky, 1 lyžica nízkotučného dressingu, 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate, čierne korenie.
Ananás očistíme a nakrájame na kúsky. Pridáme plátky šampiňónov a šunky a všetko zmiešame. Prelejeme dressingom zmiešaným s petržlenovou vňaťou a šalát okoreníme.

ŠPARGĽOVÝ DEŇ

Špargľu na studené pokrmy varíme hneď ráno – bielu 15, zelenú 8 až 10 minút.

Raňajky: Špargľový šalát s jahodami

Zmiešame 250 g pokrájanej varenej špargle, 150 g polených jahôd, 30 g na kocky pokrájanej morčacej šunky a 6 lyžíc pomarančovej šťavy.

Desiata: Špargľa so šunkou

180 g varenej špargle ozdobíme plátkom lososovej šunky (12 g) a petržlenovou vňaťou.

Obed: Špargľová polievka

250 g špargle, 1 zemiak, ½ l vývaru, 50 g kreviet, citrónová šťava, soľ, štipka cukru, čierne korenie, 1 lyžička kyslej smotany, 1 lyžička trebuľky.

Špargľu a zemiak ošúpeme a nakrájame na kúsky a potom varíme asi 15 minút vo vývare. Krevety zohrejeme v polievke, dochutíme a pridáme smotanu a trebuľku.

Olovrant: Špargľa s reďkovkou

Očistíme, umyjeme 100 g reďkovky a nakrájame ju na kocky. Zmiešame 2 lyžice vývaru, citrónovej šťavy, trochu posekanej bazalky, soli a korenia. Podávame so 180 g uvarenej špargle.

Večera: Špargľový šalát s melónom

250 g varenej špargle, 100 g dužiny z melóna, 30 g morčacej šunky, 5 lyžíc vývaru, soľ, korenie, 1 lyžica octu, 1 lyžička oleja.

Spolu zmiešame kúsky špargle, guľôčky vykrojeného melóna a kocky šunky. Pridáme ostatné prísady a prelejeme nimi šalát.

DEŇ KYSLEJ KAPUSTY

Raňajky: Šalát z kyslej kapusty s hruškami

Umytú a jadrovníka zbavenú hrušku pokrájame na plátky. Posypeme 100 g hroznových bobúľ, 100 g kyslej kapusty a polejeme 2 lyžicami pomarančovej šťavy.

Desiata: Surová kyslá kapusta s mrkvou

100 g mrkvy umyjeme, ošúpeme a postrúhame, 125 g kyslej kapusty nakrájame. Oboje spolu zmiešame a polejeme lyžicou ovocného octu.

Obed: Plnené cukety

300 g cukety, 1 lyžica oleja , mleté čierne korenie, 150 g kyslej kapusty, 2 rajčiaky, 2 lyžice petržlenovej vňate, 1/8 l vývaru, 75 g nízkotučného jogurtu.

Z umytej cukety po dĺžke odkrojíme vršok, vyberieme dužinu a nakrájame ju malé kúsky, ktoré opečieme na rozpálenom oleji a okoreníme. Pridáme nadrobno posekanú kyslú kapustu, ošúpané a na kocky nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať a krátko podusíme. Zmes dochutíme, naplníme cukety, ktoré dusíme 15 minút v horúcom vývare. Zmiešame jogurt, zvyšok petržlenu a korenia a podávame s cuketami.

Olovrant:

Zmiešame po 1 dl šťavy z kyslej kapusty a nesladenej jablčnej šťavy.

Večera: Zeleninový šalát

150 g kyslej kapusty, 100 g mrkvy, 100 g šampiňónov, 2 mladé cibuľky, 1 plátok syra gouda, 3 lyžice šalátového nálevu bez oleja.

Kyslú kapustu nadrobno nakrájame. Zmiešame s očistenou a na malé kúsky nakrájanou zeleninou a syrom. Prelejeme nálevom.

Zdravá desiata – energia na celý deň

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

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

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

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

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

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

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

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

Manželia Kramárovci

Každé ráno pripravuje deťom desiatu ten z nás, ktorý má čas. Tamarka si ju v škole síce mohla predplatiť, no u nás sa to nejako neujalo. Chce si nosiť svoje vlastné jedlo z domu a má na to špeciálne pestrofarebné škatuľky. Má vždy pestrú stravu. Rožok so šunkou či zeleninou, ovocie, jogurt a nejakú drobnú čokoládu. Má rada takýto mix a my máme zase radosť, keď zo školy príde s prázdnou škatuľkou..

Kamila Magálová

herečka

Moje deti sú už dospelé, ale vždy som dbala, aby sa zdravo stravovali. Teraz dohliadam, aby moje vnúčatá mali dostatok zeleniny a ovocia.. Celá rodina sme si zvykli na celozrnné pečivo. Najradšej máme rastlinné nátierky. Myslím si, že som im vštepila správne návyky, lebo sa stravujú zdravo a nezabúdajú na pohyb.

Monika Beňová

Poslankyňa Európskeho parlamentu

Keď bol syn školopovinný, balila som mu desiatu každý deň. Peniaze som mu radšej nedávala, nechcela som, aby si kúpil nejaké sladkosti. Väčšinou som mu pripravila chlieb so šunkou, syrom, k tomu plátok zeleniny, väčšinou papriku, alebo zelený šalát. Syn má doteraz rád aj nátierky, napríklad rybaciu, vajcovú. V desiatovom balíčku nesmelo chýbať ovocie a nápoj..

Zajtra dokáže viac než dnes.

RAMA JE SÚČASŤOU PESTREJ VYVÁŽENEJ STRAVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU.

Rama Deti nám rastú pred očami.

Naše telo si nedokáže vytvárať esenciálne mastné kyseliny. Rama je dobrým zdrojom esenciálnych mastných kyselín potrebných pre zdravý rast a vývoj detí.

Viac na www.rama.sk

Garantom projektu Správna desiata je **Združenie pre zdravie a výživu.**

ZDRUŽENIE PRE ZDRAVIE A VÝŽIVU

Rozmýšľate, ako by ste ušetrili?

Vysnívajte si paušál s nekonečnými volaniami za babku

Mobil sa stal už nevyhnutnou súčasťou života väčšiny Slovákov. Ak aj vy patríte do skupiny ľudí, ktorí si nevedia svoj deň bez mobilu a kontaktu s rodinou či priateľmi ani predstaviť, možno práve teraz uvažujete, ako volať ešte viac za nižšiu cenu. Poradíme vám, kde nájdete presne to, čo hľadáte.

Z paneláku na tanečný parket

Známa celebritná dvojica Diana Mórová a Juraj Mokrý na seba prezradili, že ich veľkou neresťou sú nekonečné hovory, z ktorých väčšina je o ich synovi Quidovi. Najnovšie môžeme celú rodinku dokonca vidieť aj v reklamnej kampani pre najväčšieho mobilného operátora, kde hrajú aj so svojimi dvojníkmi – bábkami. Juraj s bábkami sa zúčastnili aj na tlačovej konferencii pri uvádzaní nových Paušálov Snov, kde pre nás zapózovali aj s Pavlom Lančaričom, riaditeľom Orangeu.

Predstavujeme Paušály Snov

Aj na Slovensku si už môžu majitelia mobilných telefónov zaobstarať paušál, ktorý im do vlastnej siete v pevnom mesačnom poplatku ponúkne hoci aj neobmedzené volania. Túto novinku nedávno na slovenský trh priniesol Orange pod názvom Paušály Snov. Ten skutočne plní sny všetkých, ktorí doteraz čakali na skutočné nekonečné volania. Nekonečné volania, ktoré môžete získať v základnej výbave Paušálov Snov však nie sú všetko. V rámci paušálu si sami môžete nakombinovať aj ďalšie služby podľa vlastného výberu. Či už sú to spomínané Volania svojim vo vlastnej sieti, výhodné balíky Volaní do všetkých sietí, SMS a MMS do všetkých sietí, či internetu v mobile. Na nové Paušály Snov od Orangeu sme sa pozreli aj detailnejšie a prinášame vám informácie, ktoré vám pomôžu zorientovať sa.

Výhodné volania vtedy, kedy potrebujete

Už za 7,90 € (238 Sk) môžu zákazníci Orangeu volať cez víkendy vo vlastnej sieti úplne neobmedzene. Alebo si môžu zvoliť iné časy, v ktorých využijú tisíce voľných minút, ktoré v paušále získajú. Nekonečné volania v sieti Orange nie sú totiž len výsadou večerov, či slabej prevádzky. Ako skutoční maximalisti môžete už za necelých 35 eur (1 054 Sk) mesačne získať slušných 6 000 minút na volania v sieti Orange. Dosť na to, aby ste v ktorúkoľvek hodinu nemuseli riešiť to, koľko ste už prevolali. S Paušálom Snov jednoducho voláte a už nič neriešite.

Minúta za 1 cent. Dá niekto menej?

Výhodou nekonečných volaní v mesačnom paušále je, že za minútu hovoru zaplatíte tým menej, čím viac voláte. Ak si svoj balík správne zvolíte, môžete volať za najlepšie ceny na trhu.

Tip: Ako si vybrať vysnívaný paušál

Paušál Snov si skutočne môžete prispôsobiť tak, aby ste volali najvýhodnejšie. K tisícom minútam vo vlastnej sieti si môžete zvoliť také balíky Volaní do všetkých sietí, ktoré vám najviac sadnú. S týmito balíkmi si zvýhodníte nielen volania vo vlastnej sieti mimo nekonečných hovorov, ale čo je hlavné, môžete volať za najvýhodnejšiu cenu aj do iných sietí.

- Chcete volať za najlepšiu cenu do všetkých sietí na trhu? Vyberte si napríklad balík Volaní do všetkých sietí so 100 minútami. Za minútu volaní do všetkých v rámci balíka sietí zaplatíte necelých 10 centov.
- Posielate často SMS? Ak áno, odteraz ich môžete posielať ešte výhodnejšie. Ak si zvolíte napríklad balík so 70 správami, a skutočne 70 správ pošlete, každá správa v rámci balíka vás vyjde na veľmi zaujímavých 5 centov. Do všetkých sietí na Slovensku.
- Ak uprednostňujete všetky informácie poruke, Paušál Snov si určite ešte viac vylepšíte s niektorým z nových, ešte výhodnejších balíkov internetu v mobile. Ten si budete môcť užívať naplno v najrýchlejšej 3G sieti Orangeu s najlepším pokrytím.

Predstavuje sa vám **fitnesska Janka Kordiaková**

Mám 37 rokov. Narodila som sa na Halloween, preto som asi taká bláznivá a stále plná energie, čo mi hovoria všetci. Neskutočne milujem život, veselých a úprimných ľudí.

Už osem rokov som reprezentantkou Slovenska vo fitness. Moje úspechy? Majsterka sveta vo fitness páry za rok 2007, tretie miesto Fitness ženy na majstrovstvách sveta vo fitness 2007, trikrát druhé miesto na medzinárodných majstrovstvach Slovenska vo fitness a môj terajší najväčší úspech je štvrté miesto Fitness Model North Amerikan Champions a veľa ďalších ocenení, z ktorých mám rovnako veľku radosť, lebo za tým sa skrýva nesmierna drina a odriekanie.

Okrem mojích športových úspechov, je mojím najväčším úspechom a šťastím 15 ročný syn Alex, ktorý je mojou najväčšou oporou a som naňho nesmierne hrdá. Je vynikajúcim žiakom, vzorným synom, veľmi pekne kreslí – asi to zdedil po mne a preto sa v ňom vidim. Pamätam sa, keď ako maličký kľačal pri mne keď som sa pripravovala na vyučovanie a robila som si výzdobu do mojej triedy. Tak som prezradila ďalšiu časť môjho života – som Magistra pedagogiky a vychovávateľstva. Učila som na 1. stupni ZŠ. Milujem malé deti a tú prácu si veľmi vážim, lebo viem, čo všetko sa za prácou učiteľky skrýva, koľko trpezlivosti a pochopenia. Na svojho syna som bola prísna. Viem, že to bolo len dobre. Dnes je z neho skoro dospelý muž, ktorý patrí k najlepším žiakom matematickej triedy a už je aj čerstvo prijatý na gymnázium, znova do matematickej triedy.

Ako som spomínala, milujem deti, preto som založila aj Materské centrum Danka a Janka v Lipanoch,

Celým mojím životom sa prelína fitness. Založila a manažovala som viacero fitness centier. Okrem toho som získala certifikát profesionálny vizážista. Musím sa pochváliť, že som externá pracovníčka viacerých médií. Do rádia pripravujem relácie o zdravom životnom štýle, známe sú televízne športové relácie "cvičenie s Jankou", organizujem rôzne športovo-kultúrne podujatia a k tomu všetkému som usporiadateľka a hlavná organizátorka plesov.

Fitness je mojim životným štýlom a filozófiou. Najprv som učila malé deti, teraz učím dospelých ako správne cvičiť a žiť. K tomuto športu som sa dostala po pôrode, keď som mala zdravotné problémy. Preto viem pochopiť každého, kto za mou príde s nejakými bolesťami. Najčastejšie na doporúčania lekára, že svoje telo musí buď spevniť, alebo zhodiť nejaké to kilo, aby sa cítili lepšie a zdravšie. Športom si udržiavate zdravie nielen telesné, ale aj duševné. Cítite sa lepšie a príťažlivejšie. Základom je mať seba rád a neprestajne sa zdokonaľovať po každej stránke. Mňa každý úspech a niekedy aj neúspech motivuje a posúva ďalej. Najväčším uznaním pre mňa je hlavne spokojnosť mojích klientov vo fitnesscentre ale aj na podujatiach, ktoré organizujem. Zdravý životný štýl znamená uvedomiť si, že vekom naše telo stárne, ale my musíme urobiť všetko preto, aby to prišlo čo najneskôr. Mimoriadne dôležitá je pohybová aktivita a úprava stravy. Pre aký druh pohybovej aktivity sa rozhodnete, to závisí od vášho zdravotného stavu, finančných možností, aj od miesta, kde žijete. Cvičenie to nie je len pohyb. Je to miesto, kde trávime svoj voľný čas, kde sa stretávame s priateľmi a kde sa človek cíti príjemne.

Každý úspech niečo stojí, mňa to stojí veľa námahy, odriekania, veľa energie a samozrejme veľa peňazí. Každý môj úspech v živote si nesmierne vážim, tak ako skvelých ľudí, ktorých práve na takýchto podujatiach stretávam, doma alebo v zahraničí.

Sny? Mám ich veľa, stále som chcela žiť v rozprávke o popoluške, ktorá je skromná, usilovná a vyslobodí ju čarovný princ. Preto je to moja najmilšia rozprávka a asi takto aj žijem. Veľa ľudí mi povie, daj si dole tie ružové okuliare, už nie si malá a nesnívaj, ale ja milujem rozprávky a verím, že ten môj princ si ma príde ukradnúť z tohto sveta a prežijem tú najkrajšiu rozprávku. Preto som večne mladá, ako študentka a tak dobre si rozumiem so synom. Na cvičebných dovolenkách si niekedy myslia, že som prišla s bratom. Svedči tomu aj môj štýl oblieka-nia. Mám rada športovú eleganciu, až extravaganciu a môj syn sa oblieka rovnako pekne ako ja.

Fitness je jedným z mojích splnených snov.

Pri toľkých aktivitách, si často želám, aby deň mal nie 24, ale aspoň 48 hodín, to by som úplne všetko stihla. Mnohí sa pýtajú, odkiaľ beriem toľko energie,ktorú ešte aj rozdávam okolo seba. Tú energiu mi dáva práve fitness.

Keď mám chvíľku čas idem do prírody, na korčule, počúvam hudbu, ktorá je mojou druhou dávkou energie. Pozriem si pekný romantický film, pri ktorom si rada poplačem.

Budúcnosť? Verím, že bude nádherná, plná lásky, energie, optimiznu a smiechu.

Pripravila Kamila Strelková

Dobré deti so zlým vysvedčením

Trápite sa, že vaše deti nemajú samé jednotky? Tento článok vás určite poteší.

Hrôza ma ochromila ako náhla chrípka, zrazu mi bola zima, hlava mi horela a žalúdok sa mi triasol. Zavolal si ma synov učiteľ. Čo to má znamenať?

Takúto nepríjemnú chvíľu zažijú mnohí z nás, keď im deti v škole neprospievajú. Nedávno som bola na schôdzke rodičovského združenia na najmodernejšej strednej škole, kam náš sedemnásťročný syn prestúpil do tretieho ročníka. Spolu s manželom sme dúfali, že táto škola, dobre vybavená počítačovou technikou, bude motivovať nášho počítačmi posadnutého chlapca, aby si zlepšil výsledky z podpriemerných aspoň na priemerné. Ako sme však chodili od učiteľa k učiteľovi, počúvali sme rovnako zlé hodnotenie ako doposiaľ: Nezvláda učivo. Ešte aj z aplikačných počítačových programov, ktoré zvládol už pred rokmi, bol náš kybernetický génius takmer posledný z triedy.

Zmocnil sa nás dobre známy pocit skleslosti a zlyhania. Vždy, keď sme sa stretli so synovými učiteľmi, mali sme pocit, že nedostatočnou hodnotia spolu s dieťaťom aj rodičov. Po návrate domov nám syn na naše nešťastné otázky odpovedal dobre známym spôsobom. S počítačmi sa síce v škole pracuje, ale nudne a nezmyselne. Učebné moduly mu neumožňujú využívať zabudované programové skratky, ktoré už dávno ovláda, ale nútia ho pracovať tým najdlhším a najzastaralejším postupom, aký jestvuje. Tak ho to otravuje, že väčšinu času radšej hrá počítačové hry.

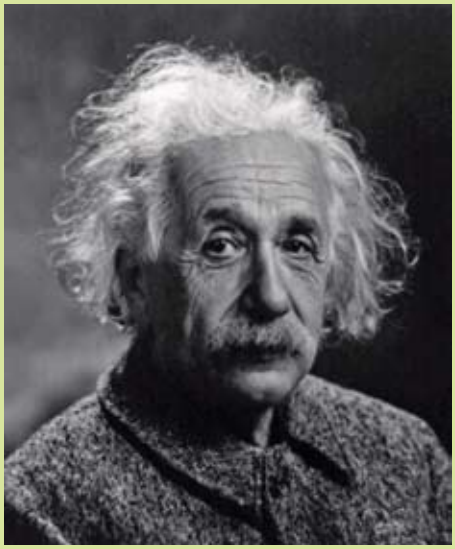
Ak čakáte, že vám prezradím, ako sme si so synovými učiteľmi padli do nôty, ako sme syna motivovali odmenami alebo trestami a nakoniec si zlepšil prospech, budete sklamaní. Áno, usilovali sme sa a on tiež. V tom čase sme sa však všetci traja vzdali nádeje, že by z neho raz mohol byť študent podľa predstáv učiteľov.

A niečo vám poviem. Je to v poriadku.

Kde robia školy chybu

Pre nášho syna aj pre nás by bolo určite oveľa jednoduchšie, keby mal samé jednotky. Jestvuje však množstvo dôkazov, že neveľmi úspešné absolvovanie školy ešte neznamená, že sa žiak v živote nepresadí. Presadiť sa v škole a presadiť sa v živote sú totiž dve odlišné veci.

Výskumná nadácia Johnsona O'Connora v New Yorku skúma u študentov dispozície – vrodené nadanie a schopnosti – a ich vzťah k úspechu v škole a v profesionálnej kariére. Približne z dvadsiatich dispozícií, ktoré jej pracovníci identifikovali, štyri majú tesný vzťah k dobrému zvládnutiu učiva: úradnícky zmysel pre detail, schopnosť logicky zaradiť pojmy, slovná pamäť a schopnosť písomne formulovať myšlienky. Výskumní pracovníci nadácie odhadujú, že len päť percent mládeže od štrnásť do osemnásť rokov má všetky štyri k dispozície a dvadsať percent nemá z nich ani jednu. Ibaže ak neskončia v zamestnaní, kde sa vyžadujú práve úradnícke schopnosti, nemusia byť tieto dispozície pre ich uplatnenie dôležité. V škole však nevyhnutné sú a deti, ktoré ich nemajú, často nadobudnú pocit, že zlyhávajú.



Niektorí slávni ľudia sa presadili už v škole, iným to trvalo o niečo dlhšie

Ted Turner bol na strednej škole priemerný trojkár a potom vybudoval mediálne impérium CNN.

Whoopi Goodbergová mala problémy s čítaním a nedokončila strednú školu. Dnes patrí medzi najlepšie platené filmové hviezdy Hollywoodu a získala aj Oskara.

Albert Einstein nechal školu v pätnástich a učitelia ho považovali za retardovaného.

Špičkový módny návrhár **Karl Lagerfeld** opustil školské lavice v šestnástich, šiel za svojim cieľom a vzdelával sa v tom, čo ho zaujímalo.

Hodnotenie, ktoré dieťaťu znižuje sebavedomie, môže začať veľmi skoro. Porozprávala mi o tom z vlastnej skúsenosti moja priateľka Eva. Jej sedemročný Braňo bolo veselé a spoločenské dieťa, ale - ako veľa chlapcov – na svoj vek bol príliš detský a viac ho zaujímal šport ako učenie. Evu, pravdaže, znepokojilo, keď jej synova učiteľka v druhej triede oznámila, že chlapcova neschopnosť napísať poriadny sloh poukazuje na mozgovú poruchu.

V nasledujúcich mesiacoch absolvovali rodičia s Braňom množstvo testov, no nijaká porucha sa nepotvrdila. Navštevovali psychológov a platili mu doučovanie. „Začala som veriť, že s mojim dieťaťom to naozaj nie je v poriadku," vravela Eva.

Napokon sa rodičia presvedčili, že Braňove výsledky v škole v podstate zodpovedajú jeho veku a temperamentu. Navyše sa dozvedeli, že na psychologické testy poslala učiteľka takmer všetkých chlapcov v triede. A tak si Eva uvedomila, že problém bol v škole a nie v deťoch. Braňo dnes chodí do siedmej triedy a hoci nedosahuje také vynikajúce výsledky ako niektorí jeho spolužiaci, prejavil literárne nadanie a nedávno napísal a s priateľmi nacvičil hru, v ktorej grécke mýty preniesol do ulíc súčasného veľkomesta. Podľa jeho matky obdobie, keď mal sedem – osem rokov, uvádza Braňo v rozhovore slovami „ vtedy, keď som bol hlúpy."

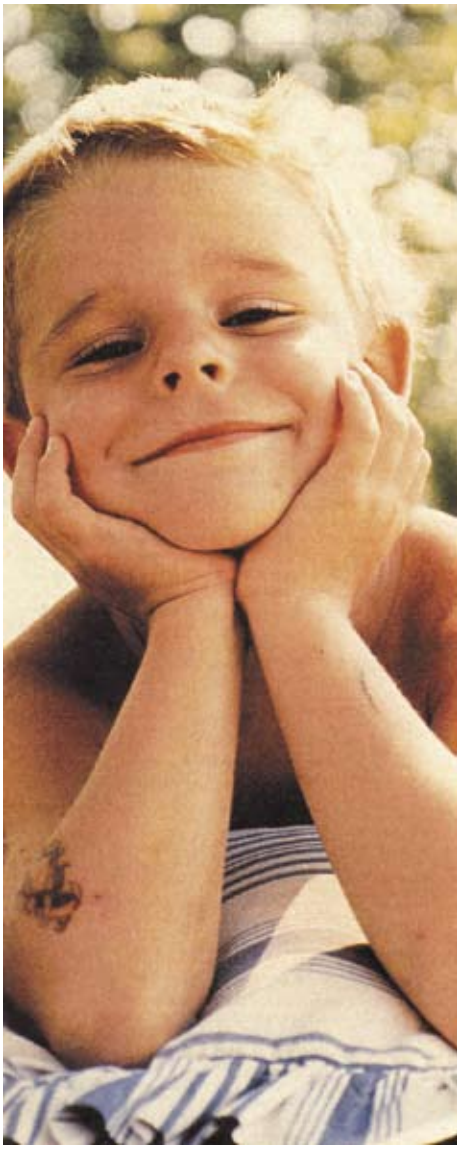
Ako ukazuje Braňov príbeh, školy sa často pokúšajú tvarovať deti podľa šablóny" dobrého žiaka." Ak sa dajú presvedčiť, že cieľom učenia sú dobré známky a správne odpovede, vedie ich to k povrchnému mysleniu a nezáujmu o poznanie.

Deti s rebelantskou povahou často na nátlak školy reagujú tak, že energiu vkladajú skôr do odporu ako do osvojovania si nových vedomostí a zručností. Ukázalo sa, že to aj pri mojom synovi, ktorý zvyčajne pracoval veľmi málo. No ako mu môžem vyčítať, že sa mu nechcelo odpisovať dvadsať definícií zo slovníka, keď ja sama by som radšej vydrhla kuchyňu, ako by som sa mala venovať takej nudnej činnosti?

Prehodnotenie úspechu

Pochopenie pre svoje búriace sa dieťa som mala aj preto, že s podobným konaním som sa stretla u viacerých členov našej rodiny. Môj muž mal v škole výborné výsledky iba z troch predmetov, z ktorých im učiteľ nedával domáce úlohy. Otca mi viac ráz vyhodili zo strednej školy, lebo robil problémy: papuľoval riaditeľovi, ulieval sa zo školy, aby pozháňal peniaze pre školský orchester, kde jeho frajerka, moja ma, hrala na violončelo. Otec i môj manžel nakoniec skočili vysokú školu a výborne sa uplatnili: otec ako spisovateľ s vedľajším zamestnaním v oblasti nehnuteľností a manžel ako vedúci obchodný pracovník a neskôr, aká irónia, ako dekan fakulty.

Úspešnú budúcnosť však ukončené stredoškolské či vysokoškolské vzdelanie nezaručuje. Rozličné štúdie zamerané na profesionálnu kariéru najlepších absolventov odhaľujú, že okolo tridsiatky sa väčšina z nich dobre



uplatní, no výnimočné postavenie je skôr zriedkavé. Na druhej strane ani vynikajúce výsledky v štúdiu nezaručia, že vaše dieťa bude mať rovnaké predstavy o úspechu ako vy. Jedna priateľka mi rozprávala, že jej syn, ktorý získal štipendium na prestížnej zahraničnej univerzite, nechal školu a šiel predávať ojazdené autá. Stal sa najlepším predajcom firmy, dobre zarába a je spokojný!

To dokazuje, že medzi úspešnosťou v škole a finančným zabezpečením v dospelosti je veľmi malý súvis, ak niekomu ide, pravda, iba o zárobok.

Môj syn na to zrejme prišiel tiež. Pracuje v poisťovni a diaľkovo študuje. Škoda, že už na schôdzky rodičovského združenia nechodím, lebo niekoľkým učiteľom by som to veľmi rada povedala.

Pomôžte svojmu dieťaťu

Ak sa vaše dieťa nevie presadiť v škole, pomôžte mu:

Preskúmajte školské prostredie, v ktorom sa dieťa pohybuje, potom možnosti, od prestupu do inej triedy až po individuálny program, prípadne zmena učiteľov či školy. Pamätajte, že známky, či už výborné alebo mizerné, o budúcnosti vašich detí nerozhodujú.

Vzdelávanie bez školy

Aj varenie, výlety, ale aj spoločné sledovanie televízneho programu môžu slúžiť ako zdroj vzdelávania, ak k nemu pristupujete tvorivo a s prirodzenou zvedavosťou..

Tešte sa z nových vedomostí. Dospelí, ktorí si stále osvojujú nové vedomosti a schopnosti, slúžia ako najlepší príklad toho, že sa z nich dá tešiť a majú zmysel.

Ivana Rakovská

Kubík water

ochutená voda pre deti plná energie

Ak hľadáte zdravý, chutný a osviežujúci nápoj pre vaše dieťa, ktorý mu zároveň dodá energiu, vyskúšajte Kubík water. Túto novinku prináša na slovenský trh spoločnosť Maspex Slovakia. Základom nápoja je kvalitná pramenitá voda a min. 0,1% podiel ovocnej šťavy. Kubík water neobsahuje žiadne konzervačné látky ani umelé farbivá. Práve naopak, nájdete v ňom zdravý trstinový cukor a znížený obsah sacharidov v porovnaní s klasickými ochutenými nápojmi. Ako súčasť desiaty vášho dieťaťa sa postará o kvalitný pitný režim a zároveň mu dodá energiu počas celého dňa.

Dostupný v obľúbených príchutiach – jablko, citrón, jahoda a v 0,5 l baleniach s praktickým uzáverom.

KTO TU ŠÉFUJE?!

Prispôsobujeme im svoj každodenný rozvrh, varíme podľa ich chutí a bavíme sa podľa ich veku. Neprerastajú nám niekedy naše ratolesti cez hlavu?

Scéna ako z tuctovej komédie: Uponáhľané ráno, spomalené deti si konečne sadnú za stôl. Staršia dcéra (8) odmietne pripravené raňajky a ide si do chladničky pre jogurt. Mladšia dcéra (4)ju šikovne kopíruje, odstrčí svoj tanier a tiež si ide pre jeden. Keď ho otvorí, zaujme ju pohár s džemom na pulte. Siahne po ňom, aby ho ochutnala a celý rukáv so pritom namočí do jogurtu. Zmôžeme sa len na varovný výkrik, ale už džem tečie na zem. Staršia dcéra sa pribehne pozrieť a šliapne priamo do džemu. Bez papúč, samozrejme. Zrazu je z nás ťažko syčiaca lokomotíva, len povoliť piest. Prezlečené, utreté, ale minúty bežia. „Ten jogurt mi nechutíííí," spustí presne zacielenú paľbu mladšie dieťa. Piest povoľuje a lokomotíva vypúšťa paru s ostrým kvílením.

TOTO NEBUDEM

Kde sa v to ráno stala chyba?

„V nedostatku času. Niekedy stačí len posunúť budík o niekoľko minút skôr a vyhnúť sa tak rannému stresu," hovorí psychológ Ľubomír Mokrý, ktorý prednáša na Filozofickej fakulte.

Niektorým momentom sa však akoby ani nedalo predchádzať. Deti predpubertálneho veku ani tak nechcú nám rodičom úmyselne spôsobiť problémy, len chcú veci po svojom. Nemajú chuť na chlieb so šunkou, tak si zoberú niečo iné. Môžu si vybrať. Máme demokraciu. Ibaže matka, alebo otec začnú pochybovať, ako vôbec dokázali vyrásť v plnohodnotného občana, keďže sa ich ráno nikto nepýtal, čo chcú jesť... Bez reptania, deň čo deň jedli chlieb so syrom, džemom, alebo salámou a nikoho ani len nenapadlo, že môžu povedať TOTO JESŤ NEBUDEM. U našich detí a ich vrstovníkov patria tieto slová medzi najfrekventovanejšie. V rôznych obmenách: toto nechcem, toto nebudem, tam nepôjdem. Azda nám pod rukami vyrastá generácia neukočírovateľných frackov?

Časy sa menia

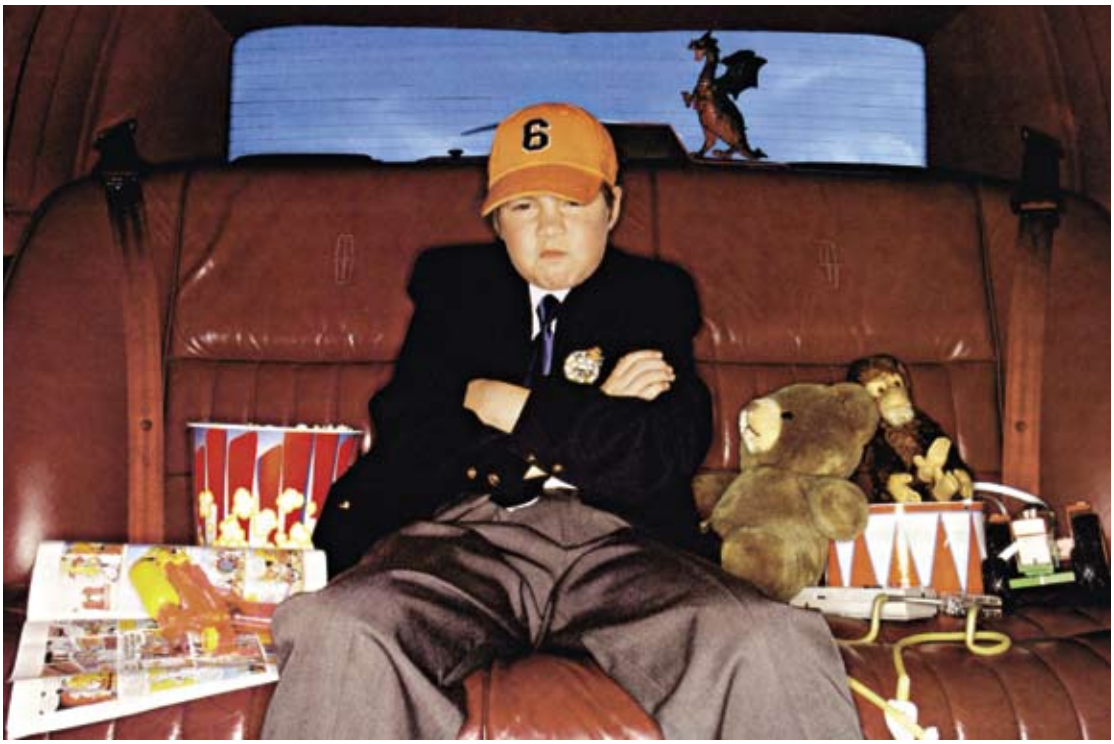
A my s nimi. Niekedy si zaspomíname, že deti s nami žijú v rovnakom čase a prostredí, ale nemajú ani trošku nostalgie po „starých dobrých" časoch. V súčasnej hektickej dobe počítačov, internetu, mobilov rýchleho rozhodovania prirodzene nasávajú atmosféru doby a veľmi rýchle sa v nej orientujú. „Deti si vyberajú a prečo nie, keď môžu. Ak chceme, aby raz boli sebavedomé a úspešne sa presadili, nemôžeme ich byť po rukách, keď sa to učia. Deti dokážu presne vycítiť, kde sú medze ich slobodnej voľby. Je problémom dospelých, ktorí im nenastavia správne hranice, alebo nie sú dôslední pri ich dodržiavaní," vysvetľuje docent Mokrý.

Na nás rodičoch je, aby sme určili, čo je pre rast nášho potomka podstatné a čo treba nechať plávať. Za boj o pozíciu asi nestoja vlasy odfarbené na zeleno, ale hygienické návyky a základné pravidlá slušného správania rozhodne áno.

Kde sa diskusia končí

„Doma môže vládnuť demokracia, musí mať však jasné pravidlá, ktoré ako láskavý šéf stanovuje rodič," hovorí psychológ. Odporúča s malými deťmi priveľmi nediskutovať. Je zbytočné siahodlho vysvetľovať, prečo sa treba práve teraz umyť, alebo nastúpiť do výťahu. Tým starším by sme však právo na svoj názor nemali brať, ale vypočuť si ho môžme až po splnení úlohy.

A čo si počať v situácií, keď šéf prikáže a podriadení akosi nepočujú? Nestačí len zaveliť, u malého dieťaťa sa musíme na splnení úlohy osobne zúčastniť. Ale nerobme si ilúzie že si s dieťaťom, ktoré si práve rozostavalo farmu z lega, pôjdeme v družnom rozhovore umyť ruky a hurá k nedeľnému obedu. Psychológ Mokrý ubezpečuje, že nie je hanbou uplatniť prevahu tam, kde zlyhá mentálna sila. Jednoducho vziať dieťa do náručia a násilím ho doniesť tam, kam treba. Mäkšie povahy možno budú namietať, že nič tak nezabolí ako presne mierená reakcia rozhnevaného potomka. Vety ako „nemám ťa rád, nechcem ťa," ktoré nám adresujú ako jedinú možnú zbraň, nám ešte dlho rezonujú v ušiach spolu s vlastnými výčitkami, čo sme to len za rodičia. Pravda je taká, že detský hnev sa nesmie brať osobne. Pre dieťa je to jediný spôsob, ako odporovať a tak jednoducho siahne po najťažšom kalibre, čo má k dispozícii.



AKO SA MENILA POZÍCIA DETÍ ZA POSLEDNÝCH STO ROKOV:

ZAČIATOK MINULÉHO STOROČIA

Plusy:
- prevládajú prirodzené intímne vzťahy, matky nosia malé deti so sebou

Mínusy:
- zlé existenčné podmienky
- neotrasiteľnou autoritou je otec – živiteľ, ktorému sa nesmie odporovať
- priestupky správania sa trestajú telesnými trestami, pre rozvoj individuality dieťaťa nie je priestor.

PRVÁ REPUBLIKA

Plusy:
- do výchovy vstupujú názory lekárov
- v domácnostiach sa uplatňujú hygienické normy a tak sa znižuje detská úmrtnosť

Mínusy:
- rozširuje sa povedomie, že s deťmi nie je zdravé sa maznať
- vo výchove sa uplatňujú prísne pravidlá
- rodičia si vyžadujú absolútny rešpekt, deti im vykajú

BUDOVANIE SOCIALIZMU

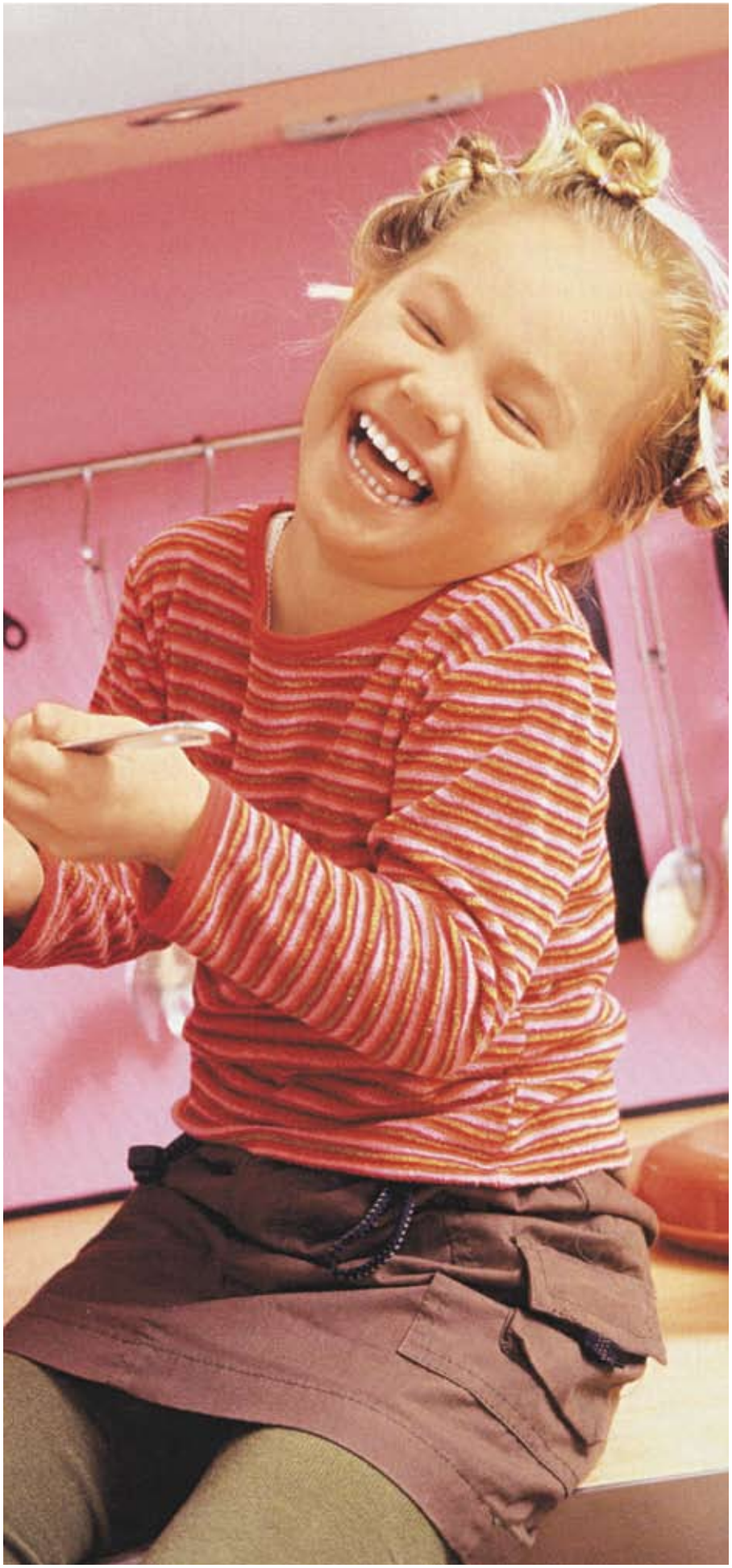
Plusy:
- civilnejší vzťah medzi deťmi a rodičmi
- vykanie v rodinách mizne

Mínusy:
- väčšina matiek chodí do práce a deti sú od raného veku vychovávané v inštitúciách
- v kolektívnej výchove platí heslo: Čo najmenej vybočovať z rady.

OD PÁDU ŽELEZNEJ OPONY AŽ DODNES

Plusy:
- uvoľnenie vo všetkých smeroch
- snaha o hľadanie alternatívnych výchov ných postupov
- v rodine i v spoločnosti prevláda rešpekt voči názorom, právam a želaniam dieťaťa
- rodičia sú oveľa informovanejší ako kedykoľvek predtým
- deti sú tvorivé a sebavedomé

Mínusy:
- nekritický obdiv k liberálnej výchove
- všetka činnosť v rodine sa podriaďuje deťom
- príliš sa podceňuje význam rodičovskej autority



ČO DIKTUJE AKTUÁLNA LETNÁ MÓDA?

Jedným z poznávacích prvkov tohoročnej letnej sezóny sú farby. Už dlho nebola sezóna v móde taká mnohofarebná, ako v tomto lete. Dominantným materiálom je bavlnený satén, veľký návrat slávi hodváb. Scénu materiálov oživí nylon v kombinácii s bavlnou a ľanom. Ladný, splývavý materiál dáva vyniknúť ženským krivkám.

Základným oblečením je bluzón a nohavice. Vzhľad je mierne športový. Nohavice cargo sa menia pridaním zipsov, pútok a štepovania. Umožňujú meniť dĺžku i šírku nohavíc. Hitom sú blúzky z ultraľahkých materiálov. Zvodnosť navodzujú veľké výstrihy. Platí, že vrchný diel je sexi, spodný je ležérnejší.

Tričká a nohavice sú teda základom letného oblečenia.

Farebnosť: Na začiatku leta sa ešte uplatní pink, ružová až červená. Uprostred leta nastúpia prírodné tóny v citrónových limetkách, papája, tyrkysová. Kvetinové vzory a dezény ladia s multiprúžkami. Havaj potlač a kvety zdobia v tejto letnej sezóne azda všetko. Letnou farbou je aj biela v kombinácií s čiernou, geometrickými vzormi, všetko v ľahkom športovom nádychu.

Modely archív redakcie

Páči sa vám **káro**?

Modely archív redakcie

Jedinečná ukážka toho, ako sa klasika mení na supermodernú záležitosť. Škótske už nie sú len sukienky, ale ..... však to vidíte. Renesancia kára. Pravdaže tieto meteriály prešli technologickou inováciou. Sú oveľa ľahšie, jemnejšie. Módni návrhári z károvaných materiálov vytvorili zaujímavé kreácie s nepostrádateľnými módnymi doplnkami.

Páči sa vám **červená**?

Modely archív redakcie

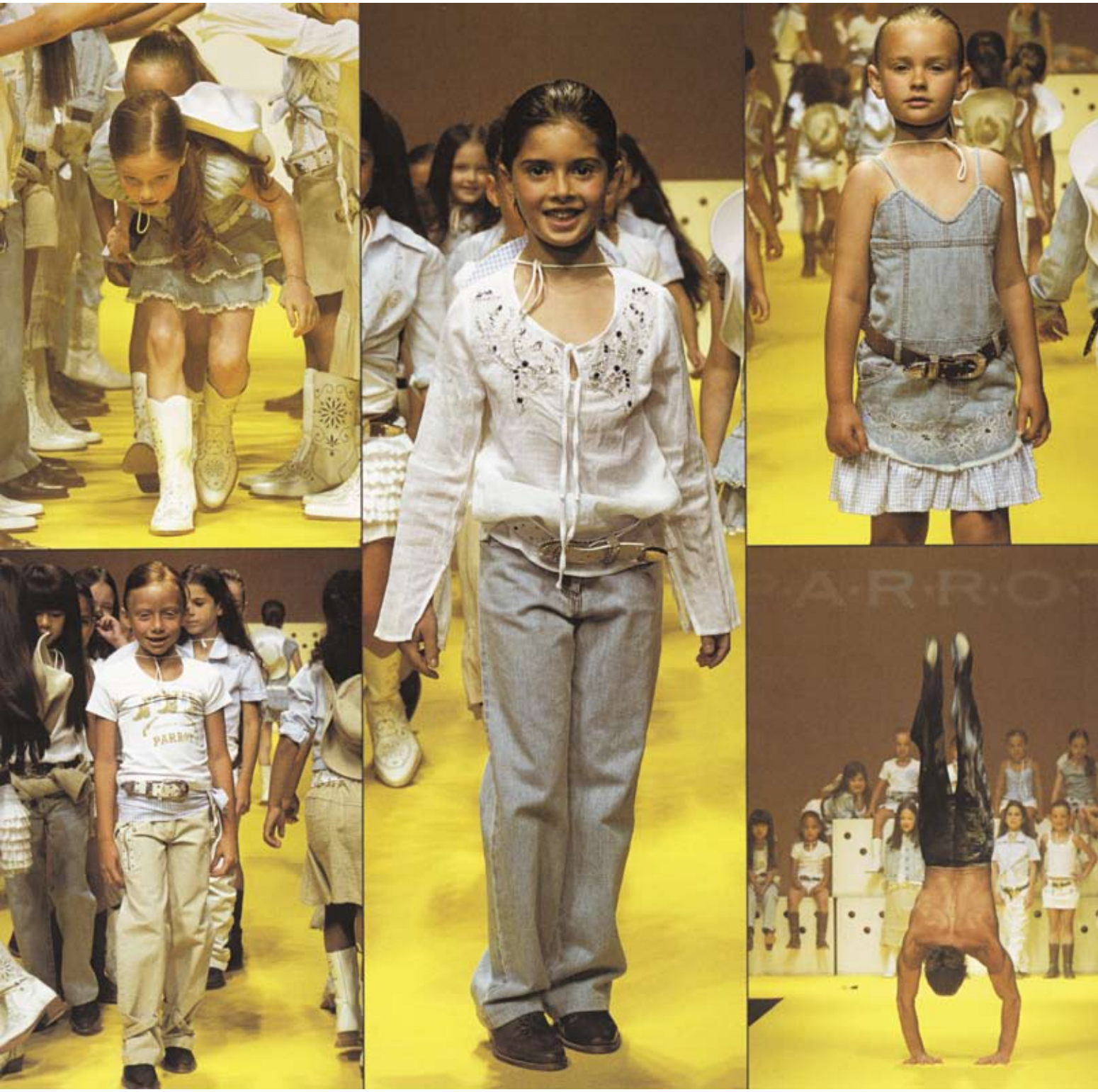
Teplé lúče slnka, svieži jarný vzduch a prebúdzajúca sa príroda doslova láka na prechádzky. Prvou zásadou jarnej módy je príjemný materiál, voľný strih. Nijaký rušivý element, ktorý by krásne jarné dni mohol narušiť. Materiál by jednoznačne mal byť prírodný. Bavlna, vlna, či ľan. Táto zásada platí predovšetkým pri častiach odevu, ktoré deťom obliekame priamo na telo. To znamená spodné tričká, prípadne mikiny, blúzky. Strih je sám o sebe kombináciou príjemného s užitočným. Deti sa v oblečení musia cítiť dobre.

NOVÉ TRENDY V

Okrem originálneho štýlu a zaujímavých detailov sa kladie dôraz aj na praktickú a jednoduchú údržbu oblečenia. Prevládajúcimi farbami sú biela, ružová, červená, svetlomodrá, kaki v mnohých odtieňoch, béžová, ale aj štýlová výrazná zelená, žltá a oranžová. Z použitých materiálov prevládajú najmä prírodné materiály ako bavlna a ľan, ale nájdeme aj modely z lycry či polyesteru.

Modely sú vyrobené z pohodlných mäkkých a prírodných materiálov, ponúkajú pohodlné oblečenie na šport a voľné chvíle. Často sa objavujú potlače, nášivky.

MLADEJ MÓDE



Druhá letná línia je inšpirovaná exotikou, s ktorou sa spája slnko, more, pláž, piesok či kvety. Dominujú safari farby s rôznymi odtieňmi zelenej, hnedej, sivej a bielej, pohodlné oblečenie s jednoduchými vzormi a výraznými detailmi.

Základom každodenného oblečenia mladých sú tričká, svetre alebo vesty v množstve farebných kombinácií. K tomu sú farebné tenisky, tašky rôznych tvarov a veľkostí, šiltovky a veľa ďalších doplnkov.

Modely archív redakcie

STRETNUTIE PO DVANÁSTICH ROKOCH

Úspešná manažérka Jana Budíková

Patrí do generácie, ktorá v čase prevratu študovala na vysokej škole. Do bývalého Československa prišlo množstvo zahraničných firiem, ktoré potrebovali mladých ľudí, ovládajúcich cudzie jazyky. Marketing, to bol úplne nový odbor, ktorý mladých ľudí lákal. Mladá absolventka Vysokej školy ekonomickej v Prahe Jana Budíková uspela vo svetovej zdravotníckej spoločnosti. Vtedy som s ňou urobila prvý rozhovor do nášho časopisu..

Dnes je už generálnou riaditeľkou pre Čechy a Slovensko známej firmy, ktorú poznajú najmä milovníci kávy. A tak som sa ňou po 12 rokoch opäť stretla.

Náš rozhovor v roku 1997 ste skončili vetou: A čo sa týka budúcnosti, chcela by som si uchovať vlastné ja, chcela by som zostať verná svojim princípom a zároveň dosiahnuť lečo významné v profesii v osobnom živote. Podľa mňa sa vám to všetko splnilo. Aj podľa vás?

Úplne s Vami súhlasím. Možno práve preto, že som zostala sama sebou a bola som verná princípom, podarilo sa mi skĺbiť rodinný i pracovný život. Mám desaťročnú zdravú dcéru a realizovala som sa i vo svojej profesii. Ide o to, všetko si dobre zorganizovať, dávať do vrtkého kúsok seba, nebáť sa nových výziev, ísť do všetkého na maximum a navyše s úsmevom. Ako doma, tak aj v práci si to všimnú a predávajú pozitívnu energiu ďalej. Konečný efekt sa znásobí a je veľmi povzbudzujúci.

Vaša súčasná pozícia si vyžaduje určite celého človeka, ale vy máte 10-ročnú dcéru a manžela. Ako sa dá zvládnuť výchova dcéry, domácnosť a veľmi zodpovedná funkcia?

Je to o snahe a o úsilí všetko zvládnuť. Bývame v Prahe v blízkosti medzinárodnej školy, kde Niki navštevuje množstvo mimoškolských aktivít, v ktorých sa realizuje (moderný tanec, spev, piano), vyzdvihuje ju opatrovateľka, ktorá s ňou robí domáce úlohy. Máme aj pani na upratovanie. Dcére sa venujem každý večer a vždy cez víkend. Vie, že pokiaľ som doma, má ma úplne pre seba. Len mi už nezostáva toľko času pre seba. Tak sme to spojili a celá rodina sa venuje rovnakým koníčkom.

Ešte stále si nájdete čas na vaše obľúbené lyže? Ako ešte inak relaxujete?

Lyže sú naďalej mojou veľkou láskou. Mala som síce dva roky výpadok vďaka operácii kolien, no teraz sa snažím sebe všetko vynahradiť. Rýchlosť a voľnosť pohybu, náročné čierne zjazdovky, to je najlepšia relaxácia s rodinou – či už v Špindlerovom mlyne alebo v Rakúsku. Okrem lyžovania ešte veľmi rada plávam – a to niekedy aj hodinu v kuse, chodím po horách alebo jazdím na bicykli. Doma sa odreagúvam čítaním časopisov a kníh, či hraním sa s dcérou Niki.

Kľudne by sme v tomto rozhovore mohli uverejniť fotografiu spred vyše 10 rokov, lebo vyzeráte stále rovnako. Povedzte váš recept.

Je to vlastne náhoda vyplývajúca z toho, že som vždy chcela do svojej práce dávať niečo naviac. Bola som vždy skôr športový typ, ale pretože som firme Johnson and Johnson mala na starosti kozmetiku a bola som v pracovnom styku s množstvom významných dermatológov, ktorí vďaka deformácii z povolania hneď študovali moju pleť, začala som sa preto viac zaujímať o starnutie kože a už v pomerne mladom veku som pravidelne navštevovala kozmetické salóny a používala som veľmi kvalitné krémy proti starnutiu. Teraz som rada, že som sa včas naučila, že prevencia je lepšia a že sa s ňou musí začať v dvadsiatke.

Ako vyzerá váš pracovný týždeň?

Pokiaľ neletím do centrály v Hamburgu na meetingy, tak pravidelne jazdím do Jihlavy, kde má naša firma sídlo. Snažím sa vždy tento týždeň rozvrhnúť tak, aby bolo možné stretnúť sa s manažérskym tímom, so zamestnancami i so zákazníkmi. Snažím sa byť aj v teréne a navštevovať naše Tchibo obchody, byť v kontakte so spotrebiteľmi – ako v Čechách, tak i na Slovensku. Občas mám možnosť vystúpiť aj na konferencii. Inak sa snažím určité dni si vyhradiť na strategické úlohy a prezentácie, aby som spolu s manažérskym tímom zaistila firme budúci rozvoj.

Koľko ľudí riadite? Aká ste šéfka? Prísna, tolerantná....

V súčasnej dobe riadim zhruba 330 ľudí. Na to, aká som šéfka, by Vám najlepšie mali odpovedať oni sami. Snažím sa byť férová, načúvajúca, inšpirujúca a motivujúca, ale i náročná pri vyzývaní k lepším výkonom. Konám na základe princípov, ktoré sú pre vrtkých rovnaké. Orientujem sa na výsledok. Dávam ľuďom voľnosť, aby našli svoju cestu k jeho dosiahnutiu.

Myslím si, že ľudia sú to najcennejšie, čo firma má. Ich motivácia je pre mňa dôležitá. Vo firme som zaviedla množstvo programov a snáď práve preto sme to v tomto roku dotiahli až na 3. najlepšieho zamestnávateľa roku 2009.

Myslíte si, že žena musí preukázať oveľa viac schopností ako muž, kým sa dostane na vysoký post, ktorý je viac – menej mužskou doménou?

Nikdy som nevidela prekážku v tom, že som žena. Pokiaľ to ostatní videli ako raritu (napríklad v Nemecku – mladá žena manažérka a ešte k tomu z východnej Európy), tak som ich pri tom nechala. Bola som odmalička vychovávaná k tomu, že každý má svoju možnosť a záleží iba na ňom, či si za ňou pôjde. Ženy musia mať ešte naviac silu prekonávať predsudky a ovládať umenie skĺbiť prácu a rodinu.

Mala som to šťastie, že som pracovala so skvelými manažérmi, od ktorých som sa mohla učiť, v renomovaných firmách, v ktorých sa ctia hodnoty a kde je možnosť firemného postupu len pokiaľ dobre ovládate manažérske princípy. V neposlednom rade som pochopila, že je nutné držať sa hesiel „nikdy to nevzdávaj“ a „cesta nahor môže ísť okľukou“. Takto som sa ocitla na tri a pol roka v Nemecku.

V akom znamení ste sa narodili? Zodpovedá všeobecná charakteristika tohto znamenia vašej povahe?

Narodila som sa v znamení Vodnára. Určite to zodpovedá i mojej povahe. Som vizionár, potrebujem snívať a zároveň mať voľnosť svoje sny realizovať. Snažím sa na sebe pracovať a neustále sa zlepšovať. Potrebujem byť s ľuďmi a inšpirovať ich ku zmene. Rada mením svet k lepšiemu a prekážky vidím ako výzvu, aby som ich odstránila.

Čo vás okrem práce baví?

Byť s rodinou, s priateľmi. Byť v prírode – na horách, v lese či pri mori. Znovu som začala hrať na piano. Rada chodím na muzikály.

Máte ešte nesplnené ciele?

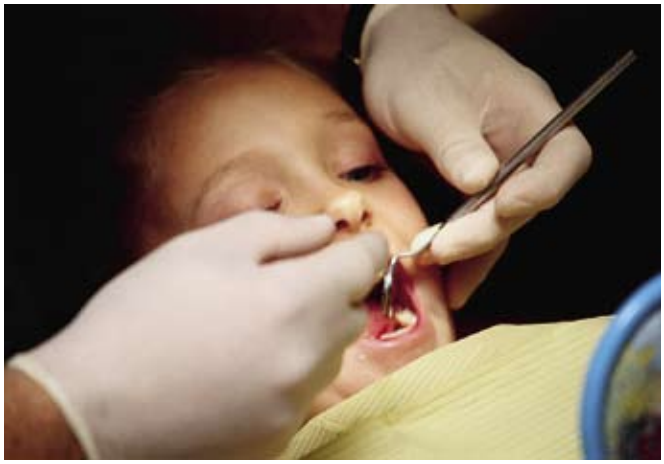
Naučila som sa nedávať si už dlhodobé ciele, pracujem preto, že sa potrebujem nejakým spôsobom realizovať, vidieť, že za mnou niečo zostáva. Žijem viac prítomnosťou a snažím sa ju čo najviac užívať.

Pripravila Libuša Sabová

Letný tip pre vás

Užívajte si pravú chuť leta čo najdlhšie!

S čoraz výraznejším otepľovaním sa v našich zemepisných šírkach postupne mení aj zabehnutý životný štýl našich domácností, vrátane nášho jedálnička. Čoraz častejšie siahame po osviežujúcich šalátoch najrôznejšieho zloženia a chuti. Lákavej ponuke čerstvého ovocia a zeleniny neodolá žiadna gazdinka. Aby všetko zostalo čerstvé a chrumkavé čo najdlhšie, spoločnosť **Tchibo** pripravila pre svojich zákazníkov praktické a dôvtipné riešenie – originálne **vrecúško na šalát**, ktoré ocenia všetci milovníci dobrého jedla. Šalát nie je nutné po umytí sušiť a v chladničke vydrží čerstvý aj niekoľko dní.



Stomatológovia varujú, za zlý chrup detí môžu najmä rodičia

Starostlivosť o detské zúbky podľa veku

Do 3 rokov by mali deťom čistiť zuby rodičia.
Do 6 rokov čistia zúbky rodičia spolu s deťmi.
Od 6 rokov si dieťa čistí zuby samé a rodič už len dočisťuje.
Do 12 rokov by mal umyté zuby minimálne skontrolovať.

„Aj technika čistenia zubov sa v závislosti od veku mení. Začíname od prvého prerezaného zubu. Do troch rokov ide o jednoduché krúživé pohyby. Postupne prechádzame na stieravé pohyby pri zahryznutých čeľustiach, až po stieranie zvlášť horného a spodného zuboradia. Na zuboch čistíme všetky plôšky, od dvanásteho roka aj medzizubné priestory," radí rodičom stomatologička MUDr. Monika Sabolová. „Rodičia by si mali uvedomiť, že s návštevami u stomatológa by mali s deťmi začať oveľa skôr ako sa objaví nejaký problém," dodáva.

Nezabudnite!

- Nezabúdajte na preventívne prehliadky (platí pre deti aj dospelých) – jedna prehliadka každých 6 mesiacov.
- Techniku čistenia zubov vám i vašim deťom najlepšie názorne ukáže a vysvetlí dentálna hygienička.
- Zuby čistíme tak dlho, kým nie sú na dotyk hladké.
- Nezabúdajte na čistenie medzizubných priestorov, kde sa usadzuje až 50 % plaku.
- Čistenie je nutné vykonávať minimálne 1x za 24 hodín dôsledne, ideálne je čistenie zubov ráno a večer, najideálnejšie po každom jedle.
- Počas dňa používame vhodné doplnky – žuvačku bez cukru, ideálna do 20 minút po jedle, ústny sprej alebo ústnu vodu na osvieženie dychu.

Soľ a vysoký krvný tlak

Hoci dospelý človek potrebuje denne prijať 2–4 g soli v závislosti od stupňa fyzickej aktivity počas dňa, v súčasnosti prijíma 10–15 g soli denne. Pritom vzťah medzi príjmom sodíka a výškou krvného tlaku je priamy a progresívny. Vysoký príjem soli poškodzuje priamo cievnu stenu, ktorá sa stáva tuhšou s vyšším obsahom väziva. 75 % konzumovanej soli pochádza zo spracovaných potravín, preto obmedzenie prisáľania pri konzumácii je menej dôležitým faktorom ako znižovanie obsahu soli, resp. sodíka pri technologickej príprave potravín.

Hoci ideálna spotreba soli za deň je 2–4 g, vzhľadom na populačné stravovacie zvyklosti nie je tento cieľ ľahko dosiahnuteľný a ako horný limit pre prevenciu a liečbu hypertenzie sa celosvetovo stanovila maximálna hodnota 6 g pre dospelých, pre deti menej, napr. vo veku 3–6 rokov do 3 g/deň, vo veku 1–3 roky maximálne 2 g/deň. Takto redukovaný príjem sodíka znižuje riziko hypertenzie o 20 %, znižuje krvný tlak u pacientov s vyvinutou hypertenziou a zlepšuje jej liečbu pri dosahovaní cieľových hodnôt krvného tlaku. Je pozoruhodné, že aj „brzdí" vzostup systolického tlaku so zvyšujúcim sa vekom. Najdôležitejšie ale je, že znížený obsah soli v potrave preukázateľne redukuje riziko mozgovo-cievnej príhody a srdcového zlyhania.

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

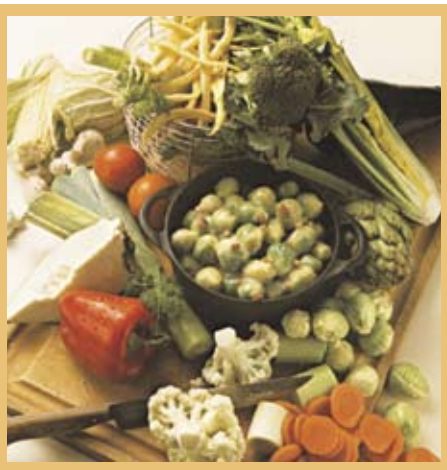
Kontrola kondície

Retinol – vitamín A – prameň živej vody pre telesné bunky

Ľudský organizmus je vystavený neustálym útokom zvonku. Vírusy, baktérie, choroboplodné zárodky, ale aj slnečné žiarenie a jedy z okolitého prostredia spôsobujú jeho starnutie. Vitamín A (retinol) nás chráni pred týmito vplyvmi. Táto životne dôležitá látka posilňuje obranyschopnosť organizmu a pomáha vytvárať nové kožné bunky. Retinol má asi ešte ďalšie pozitívne účinky, pretože vedci stále objavujú jeho nové funkcie.

Nechýba vám retinol?

- Opakovane vám zlyháva zrak, zvlášť za tmy?
- Často trpíte na zápaly v ústnej dutine, hrtanu a nosa?
- Často jete rýchlo pripravené jedlá v bufete alebo ohriate v mikrovlnke?
- Máte suchú pokožku, miestami popraskanú?



Ak 3x alebo 4x odpoviete kladne, musíte zvýšiť príjem vitamínu A. Ale aj pri 1 alebo 2 kladných odpovediach by ste mali začať jesť viacej čerstvej stravy.

Nedostatok vitamínu A a jeho následky

Plnohodnotná strava s vysokým obsahom živín a nízke množstvo zdravých jedlých tukov zlepšujú a uľahčujú príjem a zužitkovanie tejto biolátky. Varovné symptómy možného nedostatku vitamínu A sú často sa opakujúce infekcie, šerosleposť, znížené libido, lámavosť vlasov, neplodnosť, suchá koža, lámavé nechty a u detí poruchy rastu. Potrebnú dennú dávku 2 mg retinolu by sme si mali zabezpečiť konzumáciou dostatočného množstva čerstvého ovocia a zeleniny.

V ktorých potravinách je retinol obsiahnutý?

miligramov vit. A (v 100g)	
mrkva	1120
špenát	595
mrkvová šťava	435
ementál	300
marhule	298
vajce	265
brokolica	195
žltý melón	100
biele fazule	60
celozrnná múka	50
hus	41
plnotučné mlieko	28

Sila tornáda, ktorá čistí za vás

Pri čistení WC sa na prvý pohľad zdá, že najviac nás ohrozujú baktérie usadené na WC doske. Paradoxne práve WC doska je relatívne tým čistejším miestom vášho WC. Oveľa väčšie nečistoty sa ukrývajú vo vnútri misy. Hoci sa bežné čistiace prostriedky dostanú pod okraj WC misy a na steny, pod vodnou hladinou stále môže zostať usadený vodný kameň, ktorý je ideálnym domovom nebezpečných baktérií. Situáciu znepríjemňuje aj fakt, že ide o miesto, ktoré je pri bežnom čistení len ťažko dostupné.

Na tento problém je ideálnym pomocníkom nový Bref Tornado gél, ktorý urobí „špinavú prácu“ za vás. Vďaka vysoko účinnému samočistiacemu zloženiu odstráni vodný kameň, vyčistí aj hlboko usadené nečistoty a dezinfikuje každučké miesto aj na najťažšie dostupných miestach pod vodnou hladinou. Odstránením vodného kameňa dochádza súčasne i k odstráneniu zdroja baktérií a to bez námahy a bez možnosti poškodenia WC misy.

Zásady správneho opaľovania a starostlivosti o kožu:

1. Poznajte fototyp svoje kože (pokiaľ ho neviete, poraďte sa s dermatológom).
2. Podľa fototypu používajte ochranné prostriedky.
3. Osoby s fototypom I a II – svetlou a citlivou pokožkou musia byť obzvlášť opatrní. Ich pokožka pri opaľovaní začervená ale nepigmentuje! Preto je potrebné používať ochranné prípravky s vyšším ochranným faktorom.
4. mamičky – citlivú pokožku batoliat a malých detí nevystavujte priamemu slnku a takisto ju ošetrujte prípravkami s vysokým ochranným faktorom.
5. Primeraná slnečná kúpeľ je síce zdravá, ale v žiadnom prípade sa nesmie preháňať.
6. Prvé opaľovanie by malo byť krátke, až postupne pobyt na slniečku môžeme predlžovať.
7. V každom prípade sa vyvarujte opaľovania medzi 10. a 15. hodinou.
8. Slniečko pôsobí veľmi výrazne aj na pery a vlasy. Treba ich primerane ošetrovať a nosiť čiapky alebo šatky. 8. Slnečníky nepatria iba do výbavy našich starých mám, ale právom k doplnkom moderného a rozumného človeka.
9. Oči ochraňujte kvalitnými okuliarmi.
10. Pamätajte si: slnečné žiarenie preniká aj oblakmi.
11. Pitný režim je v horúcich letných dňoch obzvlášť dôležitý.
12. Príchodom domov, po dni strávenom pri vode a na slnku, sa starostlivosť o koži nekončí! Kožu ošetrujte prípravkami, ktoré hydratujú, dodajú hebkosť, ukľudňujú a regenerujú.

Lákavé prekvapenie

Kedykoľvek otvoríte pohár s jahodovým džemom, fľašu jahodového likéru či aromatického octu, dýchne na vás nezabudnuteľná vôňa jahôd a vy si spomeniete na krásne dni plné slnka....

Jahodový rumový hrniec

250 g tvrdých jahôd, 5-6 kumkvátov, 1 karambola, 250 g bieleho trstinového cukru, 1 vanilkový lusk, 700 ml bieleho (alebo tuzemského) rumu

1. Jahody umyjeme, očistíme. Kumkváty a karambolu umyjeme v teplej vode, usušíme a nakrájame na tenké plátky.
2. Ovocie a cukor poukladáme do vysokého pohára a zalejeme rumom. Pohár previažeme polyetylénovou fóliou a upevníme gumičkou. Necháme 6–8 týždňov presladiť na chladom mieste. Pohár občas potrasieme, aby sa cukor rozpustil.

Jahodový džem so zázvorom

1 kg zrelých záhradných jahôd, 1 kus (cca 50 g) čerstvého zázvoru, 250 g ovocného cukru, 25 g pektínu na zaváraniny so zníženou kalorickou hodnotou

1. Jahody umyjeme, usušíme, očistíme a nahrubo nakrájame. Zázvor ošúpeme a pokrájame na malé kocky.
2. Pokrájané jahody a zázvor, pektín a ovocný cukor dôkladne premiešame. Za stáleho miešania uvedieme do varu.
3. Maríme 1 minútu klokotom. Na skúšku rôsolovatenia kvapneme horúci džem na studený tanier a po vychladnutí sa kvapku pokúsime posunúť prstom. Ak zostane v celku, džem je hotový a môžeme ho horúci plniť do pripravených pohárov. Potom okamžite uzavrieme.

Jahodový likér s rumom

175 g zrelých jahôd, 175 g bieleho trstinového cukru, 700 ml tuzemského rumu alebo vínovice. Po presladení: 75 g jahôd, 1 pomaranč alebo citrón

1. Jahody umyjeme a očistíme. Spolu s cukrom a alkoholom (rumom alebo vínovicou) dáme do veľkej fľaše alebo pohára, zakryjeme gázou a upevníme gumičkou. Postavíme asi na 14 dní na teplé, slnečné miesto. Fľašu občas pretrepeme, aby sa cukor lepšie rozpustil.
2. Potom obsah prefiltrujeme cez čistú utierku. Necháme stáť ďalšie 2 týždne.
3. Čerstvé jahody umyjeme a očistíme. Pomarančovú alebo citrónovú kôru ošúpeme v dlhých špirálach. Jahody s kôrou z citrusových plodov vložíme do dvoch pekných fliaš. Zalejeme jahodovým likérom a zazátkujeme.

Jahodový ocot

125 g drobných zrelých, zvlášť aromatických jahôd, 1 stonka mäty, alebo medovky, 1 lyžička zrniek bieleho alebo čierneho korenia, 325 ml bieleho vínneho octu.

1. Jahody umyjeme, očistíme, rozpolíme. Spolu s mätou, alebo medovkou dáme do fľaše. Zrnká korenia nahrubo zomelieme. Vysypeme na jahody a zalejeme octom.
2. Fľašu zazátkujeme. Postavíme na 2–3 týždne do chladu, kým sa ocot nezafarbí dočervena.
3. Obsah fľaše precedíme. Jahody roztlačíme lyžicou a pritom zachytávame šťavu. Jahodovú šťavu a ocot prelejeme cez filter.
4. Ocot vylejeme do fľaše. Na ozdobu pridáme čerstvé lístky byliniek a jahody.

z jahôd

Jahodový rôsol s estragónom

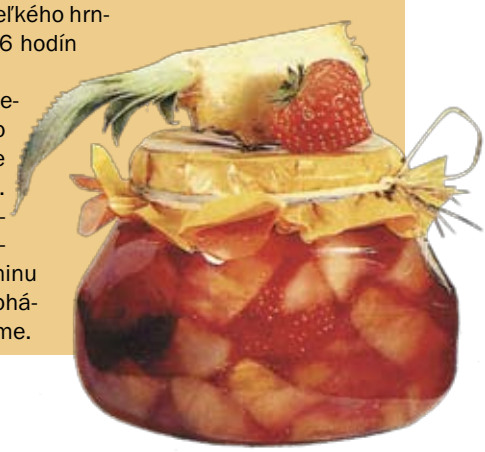
3 stonky estragónu, 500 ml čerstvo vylisovanej jahodovej šťavy, 10 g pektínu, 500 g cukru

1. Estragónové stonky dôkladne umyjeme pod tečúcou vodou. Osušíme v utierke.
2. Jahodovú šťavu vylejeme do veľkého hrnca, pridáme želirovací prostriedok (pektín) a za stáleho miešania uvedieme do varu. Akonáhle začne tekutina vrieť, vmiešame cukor, ďalej miešame a klokotom varíme 1 minútu.
3. Horúci rôsol plníme po častiach do starostlivo vymytých pohárov, ktoré sme opláchli v horúcej vode. Do každého pohára pridáme trochu estragónu. Okamžite uzavrieme, postavíme dnom hore a necháme vychladnúť.

Džem z rôznych druhov ovocia

1 kg čerstvého ovocia (napr. jahody, ananás, melón, nektarinky, ostružiny) v čistej váhe, šťava z 1 citróna, 1150 g želirovacieho cukru

1. Plody preberieme, starostlivo umyjeme, očistíme, nakrájame na 1 cm veľké kocky. Spolu s citrónovou šťavou a želirovacím cukrom dáme do veľkého hrnca. Zmes necháme 5–6 hodín presladiť.
2. Potom ju za stále miešanie privedieme do varu. 4–6 minút varíme na stredne silnom ohni. Ak sa vytvorí pena, opatrne ju zberáme dierkovanou lyžicou. Zavaraninu naplníme do čistých pohárov a okamžite uzavrieme.



Jahodový džem s mandarínkami

3 - 4 mandarínky, 1 kg cukru, 700 g záhradných jahôd, 20 g pektínu

1. Mandarínky umyjeme v horúcej vode a osušíme. Neošúpané ich nakrájame na tenké plátky. Prisypeme 500 g cukru. Necháme cez noc presladiť.
2. Jahody umyjeme, očistíme, rozkrájame. Pridáme pektín a za stáleho miešania uvedieme do varu. Dodáme zvyšok cukru a plátky mandarínok a pustenú šťavu. Opäť uvedieme do varu a za stáleho miešania 5 minút varíme.
3. Džem naplníme do pohárov a ihneď ich uzavrieme.

Jahodový džem so zeleným korením

1 kg zrelých jahôd, 1 citrón, 2 lyžičky naložených zrniek zeleného korenia, 1 balenie želirovacieho prostriedku, 5 lyžičiek tekutého sladidla.

1. Jahody preberieme, dobre umyjeme, očistíme a nahrubo rozmixujeme. Citrónovú kôru nakrájame na tenké rezance. Potom vytlačíme citrónovú šťavu. Zrnká korenia prepláchneme na sitku so studenou vodou.
2. Citrónovú kôru a šťavu, celé korenie, jahody, želirovací prostriedok za stáleho miešania a postupného pridávania sladidla uvedieme do varu a 1 min. klokotom varíme.
3. Hustý a rôsolovitý džem plníme do čistých pohárov a okamžite uzavrieme.

KEĎ PRÍDU HOSTIA

Pozývame vás na grilovanie pod širim nebom

Makrely na rošte

Placky s mozzarellou a rajčinami

K letným večerom určite patrí posedenie s priateľmi. Ponúknite im netradičné pohostenie z mäsa, zeleniny a neobvyklých prísad.

Bravčové kotlety s ananásom

10 bravčových kotliet, 10 plátkov ananásu z konzervy, 3 červené a 3 zelené chilli papričky, soľ, biele korenie.

1. Mäso umyjeme, osušíme a nakrojíme v ňom otvor. Ananás necháme dobre odkvapkať. Chilli papričky zbavíme jadierok, umyjeme a nakrájame ich na kúsky. Ananásom a papričkami kotlety naplníme.
2. Opekáme na grile 12–15 minút, občas obrátime. Ochutíme soľou a korením.

Placky s mozzarellou a rajčinami

1 starší sendvič, 1 cibuľu, 750 g mletého mäsa, vajce, soľ, korenie, sladkú papriku, 2 rajčiny, 1 balenie mozzarelly, zväzok majoránky.

1. Sendvič namočíme a vyžmýkame. Cibuľu ošúpeme a nadrobno nakrájame. Mleté mäso dobre premiešame s vajcom. Pridáme soľ, korenie, papriku a znovu premiešame. Zo zmesi vytvoríme 10 menších plochých fašírok.
2. Rajčiny umyjeme a nakrájame spolu s mozzarelllou na 10 plátkov. Majoránku umyjeme a lístky otrháme. Fašírky opekáme najskôr 3–4 minúty na jednej strane a potom obrátime, poukladáme na ne rajčiny s mozzarellou, posypeme majorankou a grilujeme ďalšie 4 minúty.

Makrely na rošte

3 makrely, soľ, biele korenie, 1 balíček korenia na ryby, 2 citróny, 1 zväzok šalvie, olej na potretie, alobal.

1. Makrely umyjeme a osušíme. Zvonku i zvnútra ich posypeme soľou, korením a podľa chuti korením na ryby. Citróny nakrájame na tenké plátky. Šalviu umyjeme a lístočky otrháme. Oboje rozložíme na makrely.
2. Ryby dáme do špeciálnej grilovacej formy alebo alobalu a grilujeme 20–30 minút. Vo forme niekoľkokrát obrátime a potrieme olejom.

Pikantné exotické omáčky

1 šalátovú uhorku, soľ, 185 ml zaváraných brusníc, 1 pohár zaváranej dyne, 280 ml sladkokyslej ázijskej omáčky, 250 ml cigánskej omáčky, 500 g netučného tvarohu, 500 ml jogurtu, 4 strúčiky cesnaku, cayenské korenie.

1. Uhorku očistíme a nahrubo nastrúhame. Potom ju osolíme a necháme odležať.
2. Brusnice a dyňu necháme odkvapkať. Potom z nich odoberieme po 1 lyžičke na ozdobenie. Zvyšnú dyňu nakrájame naj drobno, premiešame s pikantnou omáčkou, brusnice potom so sladkou.
3. Cesnak ošúpeme a na drobno nasekáme. Tvaroh a jogurt zmiešame. Pridáme cesnak a nastrúhanú uhorku. Približne pol hodiny necháme odležať. Ochutíme cayenským korením a soľou. Omáčky dáme do misiek, ozdobíme brusnicami a dyňou a podávame ku grilovaným špecialitám.

Morčacie závitky

10 morčacích rezňov, 2 veľké mrkvy, soľ, biele korenie, 100 g postrúhaného syra, olej, ihly na napichovanie.

1. Mäso umyjeme, osušíme a mierne naklepeme. Mrkvu očistíme a nakrájame škrabkou pozdĺžne na hoblinky. Sparíme vo vriacej osolenej vode približne 2 minúty a necháme odkvapkať.
2. Morčacie rezne osolíme a okoreníme. Potom ich posypeme nastrúhaným syrom, poukladáme mrkvové hoblinky a stočíme. Závitky narežeme zhruba na 1–2 cm hrubé plátky. Napichneme ich na plocho po 2–3 kúskoch na ihlu a potrieme olejom. Opekáme na grile asi 10 minút, pričom ich niekoľko krát obrátime.

Plnené cibuľky

10 menších cibuliek, soľ, 200 g lučiny (najlepšie s bylinkami), tymián, alobal

1. Cibuľky očistíme a každú na kríž asi 2 cm hlboko narežeme. V osolenej vode ich asi 5 minút povaríme.
2. Potom cibuľky opatrne roztiahneme a naplníme pripravenou lučinou či bylinkovým syrom. Na záver posypeme tymiánom A zabalíme do alobalu. Opekáme asi 20 minút na horúcom grile.

Kukurica

2 kukuričné šúľky, 2 červené papriky, soľ, 10 ihiel

1. Kukuricu očistíme, umyjeme a asi 20 minút varíme v osolenej vode. Umyté papriky nakrájame na kúsky.
2. Po uvarení kukuricu necháme dobre odkvapkať a trochu vychladnúť. Potom ju nakrájame na silnejšie krúžky a striedame na ihlici s kúskami paprík. Opekáme asi 5–10 minút.

Koktajly plné leta

Sangria

2 dcl červeného vína (vhodné je sladšie), 1 dcl citrónovej limonády, 5 cl broskyňového likéru (pomarančový likér), 1 menší pomaranč, ½ citrónu, ½ limetky

Do pohára s obsahom 5 dl nakrájajte pomaranč, citrón a limetku. Pridajte kocky ľadu a nadávkujte všetky suroviny. Dlhou lyžičkou všetko premiešajte a do pohára vložte slamku. Odporúčame pridať ešte kúsky melónu, broskyne či guľôčky hrozna. Sangria najlepšie chutí dobre vychladená.

Mojito

1 limetka, 12 listkov mäty, 1 lyžička nastrúhaného čerstvého zázvoru, 6 cl bieleho rumu, 3 cl limetkovej šťavy, zázvorováa limonáda..

Do pohára s obsahom 4 dl vložte rozkrájanú limetku, mätu a nastrúhaný zázvor. Všetko dobre roztlačte, aby limetka pustila šťavu. Pridajte ľadovú drť až po okraj pohára a nadávkujte biely rum s limetkovou šťavou. Všetko dolejte zázvorovou limonádou a s dlhou lyžičkou premiešajte. Nakoniec dosypte ľadovú drť a vložte širokú slamku.

High society

4 cl ginu, 2 cl campari, 2 cl broskyňového likéru, 12 cl grapefruitovej šťavy

Všetky suroviny nadávkujte do šejkru, pridajte niekoľko kociek ľadu a poriadne zatrepte. Do pripraveného pohára nalejte prešejkrovaný nápoj i s ľadom. Ozdobou môže byť čerstvý melón, ružový grep či jahodu.

Mango margarita

4 cl tequilly, 2 cl citrónovej šťavy, 2 cl triple sec (pomarančový likér), 1–2 cl mango sirupu (môže sa nahradiť cukrovým sirupom), ½ čerstvého manga

Do mixéru vložte polovicu ošúpaného manga, nadávkujte ostatné suroviny, zasypte ľadovou drťou a všetko poriadne rozmixujte. V drinku by nemali zostať kúsky manga, preto treba všetky suroviny poriadne rozmixovať. Na ozdobu sa hodia kúsky manga a lístok mäty.

Kúzlo kvetov

Stačí len málo! Letné kvitnúce more čaká len na to, aby ste si vo vašom domove vytvorili kvitnúce šperky.

Vôňa kvetov. Tie rezané si ju udržia len krátky čas. Ale aj tak vytvoria vo vašom domove nezabudnuteľnú atmosféru.

◀ Príjemné chvíle pri šálke čaju. Hortenzie, astry. Pestrofarebný koberec kvetov na zelenom listovom podklade. Aj to spríjemní oddych.

▼ Kolínska voda, alebo prirodzená vôňa? Jazmín to v tomto ročnom období určite vyhrá. Krásne aranžmány vytvoríte veľmi ľahko. Vyberte niekoľko misiek, naplňte vodou a jednoducho kvety do nej ponorte.

▲ Biely veniec. Dominantné sú kvety bielych ruží. Zeleň si zvoľte podľa toho, čo sa vám bude páčiť buď vo voľnej prírode, alebo čo nájdete vo svojej záhrade.

▲ Rýchle aranžmány. Na bielom porceláne sú krásne všetky kvety. Ak ním pridáte jabĺčka, výsledok bude dokonalý.

Dcéra vo vlastnom kráľovstve

Starý nábytok v starom dome. Nečudo, že sa vaša dcéra necíti vo svojej izbe príjemne. Pre šikovného architekta to však nie je žiadna prekážka. Pozrite sa, ako perfektne sa dá z obyčajných štyroch stien vytvoriť doslova kráľovstvo, ktorým sa vaša dcéra bude pred priateľmi naozaj pýšiť. Dominantný je pohodlný červený gauč. Veľmi šikovne je zakomponovaný pracovný stôl, ale obzvlášť nápadito je vyriešená posteľ, ktorú osvetľuje strešné okno.

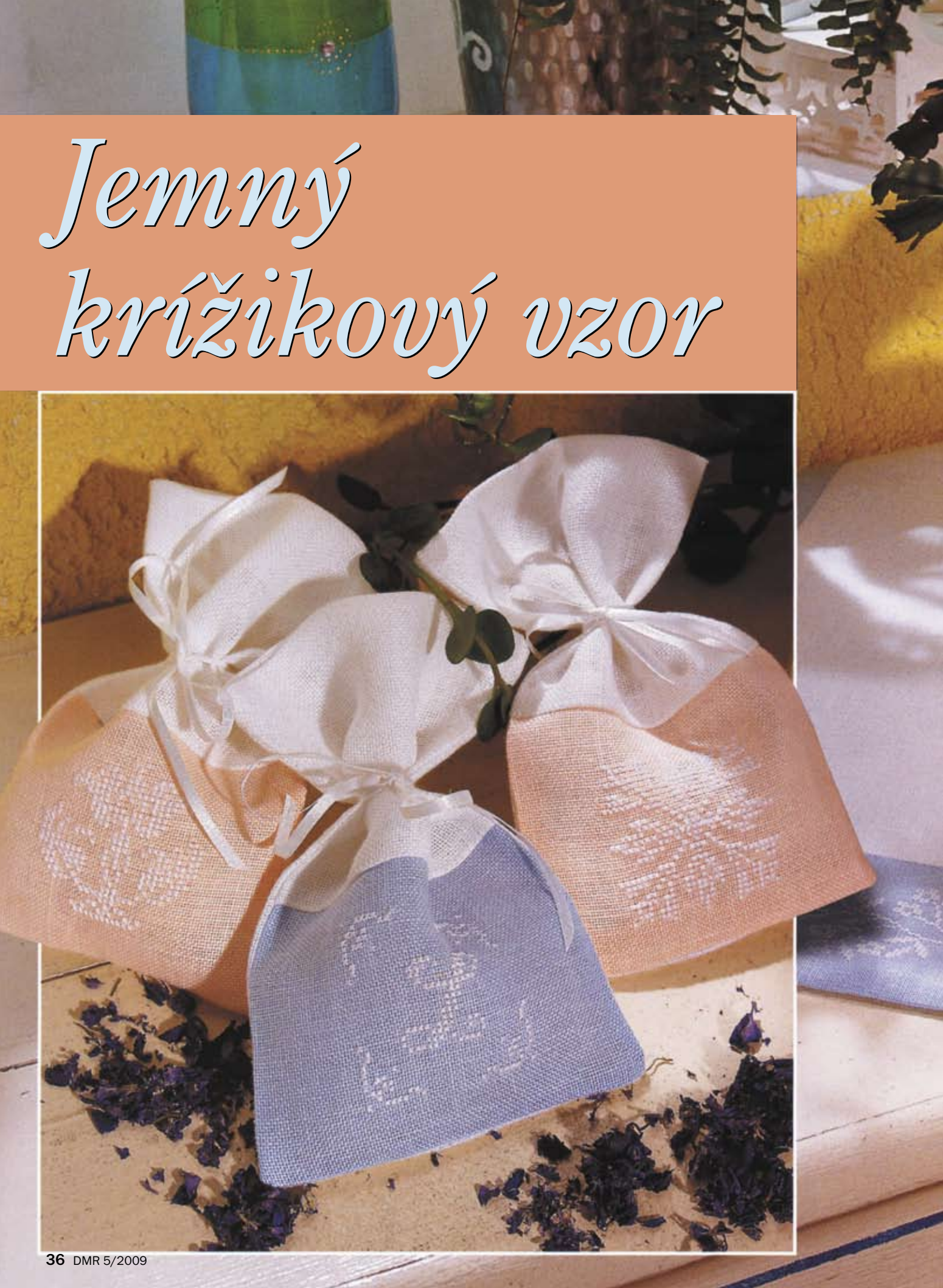
PREDTÝM

Stará izba pôsobila veľmi neútulne. Miesta bolo málo, nepraktický nábytok zapratal každý štvorcový meter.

Pracovný kút zaberie naozaj veľmi málo miesta. Drevenú pracovnú dosku osvetľujú tri priame svetlá. Na stene sú praktické vešiaky na odkazy, či odkladanie papierov. Dobre poslúžia odkladacie kartónové škatule, ktoré obchodná sieť ponúka vo veľmi širokom sortimente.

Obe skrine na šatstvo sú vyrobené na mieru.

Jemný krížikový vzor



Zastavte čas, keď v záhrade kvitne levanduľa! Jej kvety a neopakovateľná vôňa sa u nás cíti ako doma na juhu a tak nás nechávajú aspoň chvíľu žiť v ilúzií, že niekde kúsok za chalupou špliecha more.

Ako udržať nebeskú levanduľovú vôňu po celý rok? V plátených vrecúškach, ktoré vyšijete krásnym jemných krížikovým vzorom sa sušeným kvietkom bude dariť naozaj veľmi dobre. Voňavé vrecúška budú zároveň peknou dekoráciou.

TAJOMSTVÁ TVÁRE

Tmavé kruhy pod očami, herpes z prechladnutia – vaša tvár prezrádza prekvapujúce množstvo zdravotných problémov. Tu sú príznaky, ktoré si môžete všimnúť.

Zažltnutie beľma

Spolu so zažltnutou pokožkou to môže signalizovať žltačku, čo je zase príznakom problémov s pečeňou a objavuje sa v súvislosti s hepatitídou typu A. Je to vírus, ktorý sa nachádza v potravinách a vo vode. Môže to byť aj príznak anémie, zapríčinenej stravou.
Čo robiť? Ak máte podozrenie na hepatitídu A, navštívte lekára. Liečba zahŕňa pokoj na lôžku, príjem vysokého množstva vody a diétu, z ktorej sa vylúčia mäso, tuky a alkohol. Namieste je vegetariánska strava s vysokým obsahom vlákniny a celozrnných potravín. Významný vedecký pracovník potvrdil, že doplnky milk thistie a artičoky pomáhajú pri ochrane pečene a obnove pečene. „Silybum mariánske pôsobí na pečeň a je dokázaný aj jeho pozitívny účinok pri rôznych ochoreniach pečene," hovorí Dr.Peter Fischer z londýnskej kráľovskej hemeopatickej nemocnice. Pomáha aj kyselina folová a vitamíny E a B12.

Bledá pokožka

Niektoré z vás majú prirodzene bledú pokožku. Keď je však vaša tvár zrazu bledšia ako normálne, možno máte anémiu. Najčastejšou príčinou môže byť nedostatok kyseliny folovej alebo vitamínu B12. Ak bledosť pretrváva, dajte sa vyšetriť, aby ste sa ubezpečili, že anémia nie je príznakom vážnejšieho ochorenia.
Čo robiť? Jedzte viac potravín bohatých na železo vrátane pečienky, bravčového mäsa, sójových bôbov, špenátu, rebarbory a zeleniny s tmavozelenými listami. Zvýšte príjem vitamínu C a zinku – tieto látky podporujú vstrebávanie železa a vyhýbajte sa čaju, ktorý tomu zabraňuje. Užívajte výživový doplnok obsahujúci železo a B komplex, najmä vitamín B12 a kyselinu folovú. Pomôže vám aj konzumácia petržlenu a potočnice lekárskej.

Suchá pokožka

Ak vaša pokožka zrazu výrazne vysychá alebo sa začne šúpať a objavujú sa na nej červené škvrny, môže to byť príznak stresu alebo nedostatku vitamínov. Môže ísť aj o formu dermatitídy zapríčinenej niečím, čo ste použili na pokožku – napríklad novou kozmetikou. Suchá pokožka môže byť aj príznakom zníženej funkcie štítnej žľazy.
Čo robiť? Zvýšte prísun vitamínu C tak, že budete jesť viacej zeleniny ako brokolica a paprika, citrusové plody, jahody, kivi a mango. Aj doplnky z pupalkového oleja môžu zlepšiť stav pokožky. Dajte si vyšetriť štítnu žľazu, no pomôcť si môžete aj samy tak, že budete jesť stravu bohatšiu na jód, napríklad vajíčka a morské ryby, lebo štítna žľaza potrebuje tento prvok na produkciu hormónov. Jej zníženú funkciu ovplyvňuje aj nedostatok stopového minerálu selénu, uvažujte teda aj o jeho dennom dopĺňaní.

Herpes z prechladnutia

Príčinou je vírus herpes simplex, ktorý sa prenáša bozkom alebo požičaným rúžom či zubnou kefkou. Môže sa objaviť pri extrémoch počasia – pod vplyvom horúceho slnka alebo pri chladnom vetre, vcelku však signalizuje, že máte oslabený imunitný systém.
Čo robiť? Jedzte viac fazule, zemiakov, vajíčok, kurčiat a rýb – obsahujú aminokyselinu lysín, ktorá je účinná proti tomuto vírusu. Podporte svoj imunitný systém zvýšeným príjmom antioxidantov ako vitamín C,E a echinacea. „Klinické štúdie ukazujú. Že echinacea zlepšuje stav bielych krviniek a vytvára aj iné imunitné reakcie," hovorí Dr.Peter Fischer. „Malé množstvá niekoľkokrát denne účinkujú lepšie ako veľké dávky a nemali by sa užívať bez prestávky – iba vtedy, keď sa naozaj zle cítite.

Biely prstenec okolo dúhovky

Tenký biely prstenec okolo očnej dúhovky môže signalizovať vysoký cholesterol. Ďalšie príznaky, ktoré by ste mali hľadať, sú žlté ploché škvrny na viečkach alebo okolo očí. Vysoký cholesterol je rovnako nebezpečný ako vysoký tlak a môže zapríčiňovať vážne zdravotné problémy.
Čo robiť? Obmedzte príjem tukov (najmä nasýtených) a soli a zvýšte príjem ovocia a vlákniny. K znižovaniu cholesterolu výrazne prispieva zázvor, cesnak a červená paprika alebo čili. „Multivitamíny a multivitamínové programy majú veľmi dobrý vplyv pri získavaní ideálnej hladiny choelesterolu," hovorí Patrick Holford z Inštitútu pre optimálnu výživu v Berlíne." Vitamín B3 (niacín) a výrazné množstvá mastných kyselín omega 3 sú taktiež účinné.

Tmavé tiene pod očami

Často sa domnievame, že sú následkom častého ponocovania, v skutočnosti však môžu signalizovať aj zadržiavanie tekutín v tele. To sa objavuje, keď sa telo nedokáže zbaviť nadbytočnej vody a toxínov. Následkom sú opuchy, ktoré sa obyčajne tvoria okolo očí ako tmavé tiene. Niekedy sú aj príznakom alergie a zapríčiňuje ich zvýšený prietok krvi blízko dutín.
Čo robiť? Zvýšte príjem tekutín, aby ste vyplavili toxíny a napravili funkčnosť obličiek. Osvedčené obličkové tonikum je petržlen – pridávajte ho do šalátov alebo varených jedál, aby ste si prečistili organizmus. Ak je príčinou alergia, skúste prísť na to, čo ju spôsobuje – pele, prach, zvieratá... Imunitný systém podporíte, keď ešte pred vypuknutím sezóny začnete užívať echinaceu.

Červená tvár

Horúčava, alkohol a pikantné jedlá spôsobujú rozširovanie cievok v koži. Červená tvár však môže byť aj príznakom rosacey

(ružienky), ktorú zapríčiňuje hromadenie krvi v cievach tesne pod pokožkou. A môže to byť aj príznak vysokého tlaku.
Čo robiť? Znížte príjem alkoholu, pikantných a slaných jedál. Pomôže vám aj pravidelné cvičenie. „Poznáme veľa výživových stratégií na znižovanie krvného tlaku," hovorí Patrick Holford. „Najlepšie výsledky dosahujeme, keď každý deň prijímame adekvátne vitamíny a minerály." Ak sa obávate vysokého tlaku, alebo sa vo vašej rodine vyskytuje dedične, dajte si ho pravidelne merať.

Vredy v ústach

Okrúhle alebo oválne sivobiele vriedky sa zvyčajne objavujú na vnútornej strane líc alebo pier. Môžu byť následkom malej ranky – napríklad od zubnej kefky – alebo vírusovej infekcie či stresu. Príležitostne môžu byť príznakom Crohnovej choroby alebo celiakie – to však musí zistiť lekár. Zriedka môžu byť aj signálom rakoviny ústnej dutiny. Ak sa vred nestratí ani po mesiaci, navštívte lekára.
Čo robiť? Vyskúšate vyplachovanie úst myrthou, ktorá má antibakteriálne vlastnosti. Liečivo pôsobí echinacea, vitamín C a B komplex, ktorý užívajte denne počas troch mesiacov. Ak máte sklon k vredom, použite propolis ako prevenciu – pôsobí antibakteriálne, čo vám pomôže, aby sa vredy neopakovali. Tak isto je účinná aj klasická homeopatická liečba.

Povlak alebo škvrny na jazyku

Znamená to, že ste dehydrované. Povlak tvoria mŕtve bunky, ktorým chýbajú sliny. Biele škvrny na jazyku môžu prezrádzať aj mykózu, hubové ochorenie, ktoré sa môže objaviť na ktoromkoľvek vlhkom mieste na tele a to zväčša po únave.
Čo robiť? Žuvajte žuvačku, aby ste podporili tvorbu slín a pite veľa vody. Baktérií v ústach sa môžete zbaviť aj pravidelným zoškrabávaním povlaku z povrchu jazyka zubnou kefkou alebo hranou lyžičky. Ak si myslíte, že máte mykózu, navštívte lekára. Prevencia je v konzumácií dostatočného množstva živého jogurtu, ktorý obsahuje dobré baktérie a vo vylúčení kvasníc zo stravy.

DESATORO SPRÁVNEHO ODLIČOVANIA

1. Netrápte svoju pleť agresívnymi kozmetickými prípravkami.
Na odlíčenie a čistenie pleti používajte len kozmetiku vhodnú pre váš typ pleti. Vyhýbajte sa kozmetickým prípravkom s obsahom alkoholu. Ten totiž pleť nadmerne vysušuje, zbavuje lesku a podporuje aj tvorbu ďalšieho mazu. Ak máte citlivú pleť, dajte prednosť neparfumovaným prípravkom.
2. Používajte kvalitné pomôcky na odličovanie.
Na odlíčenie a čistenie pleti používajte kvalitné odličovacie tampóny. Ak sa tampóny rozpadávajú, púšťajú chĺpky alebo sú príliš hrubé, vymeňte ich. Vyberte si tampóny s pevnou štruktúrou a jemným povrchom, ktorý nebude dráždiť citlivú pokožku okolo očí.
3. Na pleť pri odličovaní zbytočne netlačte.
Nie je pravda, že čím viac na pleť pritlačíte, tým dôkladnejšie odstránite nečistoty. Doprajte svojej pleti jemnosť. Používajte na jedno odlíčenie dostatočné množstvo odličovacích tampónov s jemným povrchom a odličujte sa mäkkými ťahmi. Pleť potom nebude po čistení podráždená prílišným „drhnutím". Jemné vatové tampóny s mikrovláknom dokážu vašu pleť vyčistiť dôkladne.
4. Zvlhčená tvár sa odličuje omnoho ľahšie.
Jemne navlhčite tvár alebo vatový tampón odličovacím tonikom. Dávajte však pozor, aké tampóny používate. Menej kvalitné nedržia veľmi pohromade a zvlhčené sa počas odličovania ľahko rozpadnú. Výsledkom bude pleť zanesená vatovými chlpmi.
5. Tampóny vymieňajte dostatočne často.
Aby ste dosiahli skutočne dôkladné odlíčenie a vyčistenie pleti, je nutné tampóny počas odličovania meniť. Hneď ako sa používaný tampón zašpiní od líčidla alebo nečistôt, ktoré sa na pleti v priebehu dňa usadili, vymeňte ho za čistý. Zo špinavého tampónu totiž nečistoty prenášate späť na pleť a zbytočne tak opätovne zanášate póry.
6. Na čelo a líca používajte tampóny s väčšou plochou.
Líca a čelo najrýchlejšie zbavíte make-upu a nečistôt použitím väčších tampónov. Vyskúšajte napríklad oválne tampóny Bel. Sú väčšie ako klasické okrúhle tampóny a jediný tampón vystačí na vyčistenie oveľa väčšej plochy pleti. Menšie okrúhle tampóny sa hodia skôr na odlíčenie očí a posledných zvyškov líčidiel.
7. Začnite odlíčením očí.
Najviac líčidiel máte tradične na očiach, preto ich odlíčte ako prvé. K odličovaniu očí sú vhodné menšie okrúhle tampóny. Používajte výhradne prípravky určené na odličovanie očí. Ich zložky oči nedráždia. Vyhnete sa tak nepríjemnému začervenaniu, páleniu v očiach a slzeniu. Vodeodolnú riasenku odstránite len olejovým odličovadlom. Na dôkladnom odlíčení očí si dajte veľmi záležať. Zvyšky líčidiel môžu spôsobiť až zápal spojiviek.
8. Pokračujte na čele, postupujte nižšie cez nos a líca.
Hneď ako sú vaše oči odlíčené, vymeňte tampón za čistý väčšieho tvaru (ovál). Naneste na neho odličovacie mlieko a jemne odstraňujte make-up, červeň na lícach a púder z čela a líc. Správny postup je zhora – začnite čelom a postupne sa s tampónom dostaňte až k nosu. Nezabudnite na vymieňanie špinavých tampónov! Odličujte tak dlho, kým posledný tampón nebude úplne čistý. Na dočistenie pleti použite pleťové tonikum. Okolo pier postupujte od stredu smerom ku kútikom.
9. Aj pery je potrebné odličovať.
Aj na nich utkvievajú baktérie a nečistoty, ktoré môžu spôsobiť popraskanie kútikov alebo skoré vrásky okolo pier. Najprv na pery naneste kvapku odličovacej emulzie. Potom mierne navlhčite tampón (emulziou alebo čistou vodou) a líčidlo zotrite niekoľkými krúživými ťahmi po celej ploche pier.
10. Nevynechávajte ani krk!
Krk je indikátorom veku. Koža na krku je veľmi jemná a náchylná k tvorbe prvých vrások. Vezmite si preto väčší tampón a odlíčte si krk od všetkých nečistôt smerom od brady až dole do dekoltáže.

CESTA K SVIEŽEJ A HEBKEJ PLETI VEDIE CEZ KVALITNÉ ODLÍČENIE

Svieža a hebká pleť je základom krásy každej ženy. Nedá sa nahradiť skvelým účesom, drahými šperkami, ani exkluzívnym oblečením. Hoci sa mnohé veci v starostlivosti o pleť menia, jedna vec stále zostáva na prvom mieste – pravidelná a dôkladná očista pleti. Je to stále jeden z najdôležitejších rituálov, ktorého dôležitosť objavujeme najneskôr v momente, keď sme dostali od mamy prvú maskaru a očné tiene. Neupúšťame od neho počas školských čias, keď sa zamestnáme alebo keď si užívame krásne chvíle na dovolenke. Nezáleží ani na tom, či je pleť mladá alebo zrelá, normálna, suchá, mastná či kombinovaná alebo citlivá. Všetky druhy potrebujú pravidelnú kvalitnú očistu.

„Ak chceme, aby naša pleť žiarila čistotou a zdravím, aby bola svieža, jemná a hebká, ak túžime po tom, aby si aj v zrelom veku zachovala jas detskej pleti, musíme si dopriať okrem hydratácie a výživy i pravidelný rituál odlíčenia a čistenia." pripomína kozmetická poradkyňa Maja Volková.

RELAX PRE KRÁSU

Pri dovolenkových cestách ste si možno všimli, že v rôznych krajinách sa krása ženy hodnotí podľa odlišných kritérií. Prezradíme vám drobné triky, ktoré dámy používajú, aby sa stali príťažlivejšími. Mnohé vám prídu vhod aj v našich zemepisných šírkach.

Bali

RELAX S ĎUMBIEROM

Urobte to ako obyvateľky exotického ostrova Bali. Na uvoľnenie a prehriatie organizmu si dajte do horúceho kúpeľa dvadsať gramov čerstvo nastrúhaného ďumbieru. Éterické oleje a gignerol obsiahnuté v ďumbieri podporujú látkovú výmenu a rozprúdia krv. Horúca voda uvoľní svalové napätie a pomáha aj pri prechladnutí. Relax v ďumbierovom kúpeli by mal trvať približne dvadsať minút. Potom je dobré sa osprchovať čistou vodou, osušiť a pol hodiny ešte relaxovať v posteli alebo pohodlnej leňoške.

Rusko

KÁVOVÝ PEELING A MEDOVÁ MASKA

Tradičným skrášľovacím rituálom Rusiek je „baňa“. V parnom kúpeli alebo v saune sa od hlavy po päty vydrhnú uadeninou z kávy ako telovým peelingom. Potom si na upokojenie a hydratáciu nanesú na telo centimetrovú vrstvu medu. Pol hodiny dámy vydržia byť sladké a napokon telo poriadne opláchnu teplou vodou.

USA

BIELE ZUBY

Pre snehobiele zuby urobia Američanky čokoľvek, drhnú si ich aj práškom na pečenie. Zažltnuté zuby síce zbavia plaku, ale zoderú si aj vrstvu skloviny. Jemnejšie pôsobí špeciálna zubná pasta. Kto chce byť „in“, musí investovať do bielenia u odborníkov, ktorí na to používajú napríklad peroxid vodíka.

Taliansko

KAMENE PRE JEMNÉ NOHY

Dokonale ošetrené nohy sú v tejto krajine remienkových sandálikov priam nevyhnutnosťou. Pravá pemza z Liparských ostrovov pri Sicílii sa hodí na dokonalé očistenie chodidla, päty a kolien od zrohovatelej pokožky. Talianky si nohy v sprche alebo v kúpeli poriadne vyšúchajú pemzou a ošetria olivovým olejom.

Turecko

KÚPEĽ HAMAM

Kto ho raz vyskúšal, už navždy bude po ňom túžiť. Očistný rituál v parnom kúpeli trvá

takmer tri hodiny a nesmie pri ňom chýbať kocka olivového mydla a masážna rukavica z konských vlasov. Masáž sa robí na vyhriatom kameni s množstvom peny a so správnym tlakom rúk maséra. Olivové mydlo a originálne hamam osušky premieňajú spolu s arómou obyčajné kúpele na oázu pre telo i dušu.

Egypt

TAJOMNE TMAVÉ OČI

Sú v Oriente považované za ozdobu či šperk, ale zároveň sú aj ochranou. Kajla v prachovej forme sa spolu s roztopenou živicou nanesie na vnútornú linku oka a nechá sa obsorbovať. Oko je nielen pekne tmavé, ale predovšetkým chránené pred jemným, večne víriacim púštnym pieskom.

Španielsko

NA DEKOLT BIELKA

Zárukou zamatovej pokožky na dekolte a na placiach sú v Španielsku bielka spolu s čerstvými citrónmi. Dve polievkové lyžice čerstvej citrónovej šťavy a dve bielka sa spolu vyšľahajú, nanesú na dekolt a plecia a nechajú zaschnúť. Zmes sa umyje vlažnou vodou a zábal možno opakovať dvakrát týždenne.

Srí Lanka

SVIEŽI DYCH

Máme tip na tradičný srilanský hygienickým úkon, ktorý vyčistí ústa od baktérií tam, kde to nedokáže zubná kefka, na jazyku. Na Srí Lanke si tamojšie krásky špeciálnym škrabákom, ktorý u nás môže nahradiť chumáč z gázy, vydrhnú jazyk do červena, takže v ústach nezostanú žiadne zvyšky jedla.

Bulharsko

RUŽA PRE TELO I DUŠU

Namiesto ťažkého vonného oleja používajú mladé Bulharky čerstvú prírodnú ružovú vodu. Jej aróma pôsobí na mozog ako droga šťastia. Nastriekaná na posteľnú bielizeň zaručuje sladký spánok a neopakovateľný sexuálny zážitok. Obklad z ružovej vody upokojí podráždenú pokožku i červené oči či spuchnuté viečka.

Mexiko

SILA AVOKÁDA

Rezy avokáda obsahujú veľké množstvo nenasýtených olejov. Maska z nich dodá unavenej pleti sviežosť a vitalitu a pomáha vyhladzovať vrásky. Ešte zelené avokádo treba dobre umyť, nakrájať na kolieska a nechať na očistenej pokožke pôsobiť pätnásť minút. Potom sa tvár jemne opláchne vlažnou vodou.

Čína

PEELING Z HODVÁBU

Číňanky s veľkou obľubou používajú na umývanie tváre a celého tela pravý hodváb. Mikroskopicky malé slučky, ktoré sú na hodvábe, strhnú z pokožky odumreté bunky už pri jemnej masáži presne tak, ako normálne peelingové guľôčky. Pokožka celého tela zostane svieža a čerstvá.

Tunisko

KRÁSNA HLADKÁ POKOŽKA

Ochlpenie u žien je v Tunisku považované za väčší prehrešok ako špinavé ohryzené nechty, či neosprchované telo. Zbavujú sa nielen chĺpkov na nohách, podpazuší a v oblasti bikin, ale aj na rukách. Podľa starej metódy je potrebné chytiť niekoľko chĺpkov medzi prsty, stočiť ich a vytrhnúť. Alternatívou môže byť metóda zvaná halawa. Je to pasta vytvorená z citróna, medu a oleja, ktorá sa jemne vymieša a nanesie sa na miesto, ktoré má byť depilované. Nechá sa zaschnúť a strhne sa aj s chĺpkami. Po metóde halawa údajne zostane pokožka šesť týždňov hladká a bez chĺpkov.

Maroko

ZEM VHODNÁ NA UMÝVANIE

Už celé generácie severoafrických berberských manželiek používajú na umývanie zem bohatú na minerály, spolu s vodou. Vytvoria hnedú pastu, ktorá zmyje špinu aj pot a je vhodná aj pre veľmi citlivú pokožku. Okrem toho sfarbí telo jemne nahnedo. Pastou si Berberky umývajú aj vlasy. Zvyšky hlinky musia poriadne spláchnuť.

Francúzsko

PARFUMOVÝ OŠIAĽ

Úplne zbláznené do rozmanitých vôní sú Francúzsky. Tak ako je všade vo svete uznávané víno z oblasti Champagne, zárukou kvality sú aj francúzske parfumy. Každá správna Francúzska musí mať doma vždy aspoň štyri rôzne vône. Niekoľko kvapiek si dávajú aj na predkolenie.

KEDY TELO KLAME?

Mávate stavy, keď túžite po niečom sladkom? Alebo sa nalievate vodou, hoci nemáte smäd? Ide o zlozvyky alebo sa nám to snaží niečo naznačiť? Niekedy môžu byť jeho signály vedené priamo z nášho podvedomia. Ako v nasledujúcich štyroch situáciách.

1. Chuť na čokoládu

Poznáte to. Je to nezvládnuteľné, za každú cenu si musíte dať aspoň maličký kúsok čokolády. Vychutnávame tú chuť a nechávame si krémovú masu pomaly rozpúšťať na jazyku. Ako v tranze si maškrtne dávate ďalší kúsok. Až dokiaľ nepokrčíte prázdnu striebornú fóliu.

Telo signalizuje: Neodolateľnou chuťou na čokoládu naše podvedomie túži po potešení a odmene v tabuľkovej forme, potrebuje odbúrať stres, odohnať preč frustráciu a zlosť.

Čo sa v skutočnosti odohráva v tele: Čokoláda obsahuje uhlohydráty, ako glukózu a aminokyselinu tryptofan, ktoré pomáhajú okamžite uvoľniť hormón šťastia a spokojnosti. Americkí chemici v posledných výskumoch dospeli k záveru, že čokoláda pôsobí v mozgu na tie isté receptory, ktoré reagujú na návykové látky, ako je napríklad marihuana. Čokoláda je teda látka s drogovým statusom!

Naša rada: banány, mango, broskyne, alebo marhule sú takisto sladké a vyvolávajú pocity šťastia. Nepočúvajte maškrtný jazyk vždy, keď sa vám snaží nahovoriť, že potrebuje práve tie látky, ktoré sú v čokoláde. Radšej zjedzte niečo síce sladké, ale nie také kalorické. Možno postačí aj dobrá káva s mliekom.

2. Smädná nálada

Bolí vás hlava, kolena sa trasú, neviete sa na nič sústrediť, je vám zle. Siahnete po fľaši vody alebo minerálky a na jeden dúšok vypijete tri, štyri poháre. Po štvrťhodine sa cítite lepšie. Ale to, že ste nemali žiaden smäd, len ste sa nechali oklamať telom, ste prehliadli.

Telo signalizuje: Takto nie! Životne dôležitý pocit smädu hlási organizmus okľukami, nie cez takýto priamy signál.

Čo sa v skutočnosti v tele odohráva: Voda je základnou stavenou látkou pre všetky orgány a telo ju potrebuje pri každej činnosti, pri spánku, dýchaní, alebo športovaní. Úbytok vody si spolu s predchádzajúcimi vodnými restmi telo zaznamenáva a v neskoršom veku nám vystaví účet v podobe straty elasticity pokožky, nízkeho tlaku a podobne. Prečo sa nedostatok tekutín v tele neohlási prostredníctvom smädu okamžite? Pretože smäd nesúvisí priamo s množstvom tekutín, ide o nerovnováhu elektrolytov: sodíka, draslíka, vápnika, horčíka. Predovšetkým nahromadenie soli v krvi spôsobuje chuť niečoho sa napiť, hoci vnútorné telesné prostredie je tekutinami bohato zásobené. V krajnom prípade sa môže stať, že i keď máte suchoty vo vnútri, smäd sa nedostaví, to už však ide o zlyhanie poplašného systému organizmu.

Naša rada: Pite pravidelne a do zásoby. Teda nie raz za deň dva litre naraz, ale popíjajte počas dňa. Potrebná dávka vody, respektíve inej nesladenej tekutiny pre ľudský organizmus je na jeden kilogram hmotnosti tela 0,03 litra vody. Ak teda vážite päťdesiat kilogramov, denne by ste mali v menších dávkach vypiť 1,7 litra vody. Pri športovaní alebo extrémnej fyzickej záťaži je treba množstvo vody zvýšiť dvojnásobne.

3. Strach z lietania

Už len pri myšlienke na zdvíhajúce sa lietadlo sa vám zovrie žalúdok. Pri nastupovaní sa vám potia ruky a pri rolovaní na dráhe sa v hlave premietajú katastrofické scény zo všetkých filmov, ktoré ste kedy o lietadlách videli.

Telo signalizuje: Pozor, ohrozenie života! Už ste určite počuli o ľuďoch, ktorí odmietli letieť len preto, že mali nepríjemný pocit a lietadlo sa napokon zrútilo. Bohužiaľ, až takto perfektne naša vnútorná intuícia nefunguje.

Čo sa v skutočnosti odohráva v tele: Strach z letu môže súvisieť aj s tým, že sa momentálne fyzicky alebo psychicky necítite fit. Alebo ste nervózny zo zážitku, ktorý sa má odohrať v blízkej budúcnosti a máte z neho obavy. Kto má panický strach z lietania trpí buď pravou aviofóbiou, alebo len strachom z lietania.. tento pocit sa zakladá na strachu pred niečím neznámym. Inštinktívne sa bojíme niečoho, čo sa nám zdá oveľa väčšie než my. To, čo bol mamut pred miliónmi rokov, je dnes lietadlo. A ani technické nevedomosti nepridajú na pokoji. Pýtame sa sami seba: Ako sa môže niekoľkotonový obor dostať a udržať bezpečne vo vzduchu? Predstava stroja riadeného pre nás neznámym človekom, pilotom, od ktorého sme celkom závislí, vyvoláva podvedome paniku.

Naša rada: Pohľadajte metódu, ktorá udrží váš strach na uzde. Psychológovia odporúčajú napríklad žuvačku. Žuvací reflex signalizuje telu, aby odbúralo napätie. Alebo vyskúšajte počas letu napnúť všetky svaly v tele, vydržať so zadržaným dychom v napätí asi desať sekúnd a potom sa naraz uvoľniť s prudkým výdychom. Ak strach pretrvá aj naďalej, vyhľadajte radšej pomoc odborníka.

4. Sladké leňošenie

Ležíte v pohodlí na pohovke už dne hodiny. Predvčerom, včera i dnes zase leňošíte. Jediným pohybom je prepínanie televíznych kanálov diaľkovým ovládaním.

Telo signalizuje: Sladké ničnerobenie à la dolce vita, teda sladký život. Nehýb sa organizmus, takto je to oveľa lepšie!

Čo sa v skutočnosti odohráva v tele: Dýchanie je plytšie, spotrebúvame menej kyslíka a sme čoraz lenivejší a lenivejší. Svalstvo oddychuje, hoci to nepotrebuje. Dokonca aj počas spánku sa telo hýbe viac než na gauči pred televízorom. Ten, kto pravidelne polihuje na pohovke ako vrece zemiakov, môže si do podvedomia zakódovať nesprávnu predstavu o využívaní voľného času.

Naša rada: Skúste prekonať samých seba. Spýtajte sa, čo spôsobuje vašu nechuť hýbať sa. Ste príliš pohodlní už dlho, nehodilo by sa vám telo trochu potrápiť tréningom? Urobte zopár drepov alebo kľukov pred milovaným televízorom. Alebo choďte na polhodinovú prechádzku do parku a pozorujte kvetinovú záhony či labute na jazere. Keď si telo zvykne na trochu pohybu, vyžiada si neskôr zvýšenú záťaž.

OTESTUJTE SA S NAMI

MÁTE BUJNÚ FANTÁZIU?

Vďaka svoje fantázii dokážete lietať v oblakoch a sem-tam pristáť na najbližšej hviezde, alebo si myslíte, že snívanie je len zbytočná strata času?

Čo pre vás znamená snívanie?

Vodu, bez ktorej by ste sa zaobišli	10
Chvíľkový únik od všedných problémov	5
Zbytočnú stratu času	0

Cestou do práce sa vám stane niečo nezvyčajné:

O chvíľu na to zabudnete	0
Večer o tom rozprávate partnerovi	5
Príhodu náležite prikrášlite a pošlete ju ďalej	10

Váš najodvážnejší sen je, že:

Vyhráte sto miliónov a do konca života budete „za vodou	0
Sa vrátite v čase a mnoho vecí urobíte inak	10
Budete slávni a celý svet vám bude ležať pri nohách	5

Mimoriadne silno pôsobí na vašu fantáziu:

Film	0
Hudba	5
Literatúra	10

Na školské roky sa pamätáte:

Veľmi dobre	10
Hmlisto	0
Podľa toho na čo	5

Do desiatich rokov:

Sa váš život prenikavo zmení k lepšiemu	10
Budete radi, keď sa vám nestane nič hrozné	5
Ktovie, čo bude	0

K narodeninám dáte partnerovi:

Peniaze	0
Pozvete ho na večeru a kúpite malý darček	5
Let balónom	10

Čo vám napadne ako prvé pri slovách „ideálna dovolenka“?

Takto narýchlo nič	0
Čokoľvek, len keď to nie je práca	5
Veľa slnka a modré more	10

S deťmi každý víkend :

Športujete	5
Sledujete televíziu	0
Vymýšľate príbehy a rozprávky	10

V noci sa vám sníva nádherný sen, túlate sa po lese, farebné lístie okolo, stromami presvitá slnko.... ráno:

Zavoláte do práce, že si beriete dovolenku	10
Ľutujete, že to bol len sen	5
Sen je sen, musíte do práce	0

Vyhodnotenie

0–30 bodov: Ste typický realista. Nebojte sa popustiť uzdu svojej fantázii a zamyslite sa, aký by bol váš život, keby... A potom to už „len“ skúste premeniť na realitu.

30–70 bodov: Aj keď sa v snoch občas zatúlate ďaleko, dokážete sa vždy vrátiť do reality. Stojíte oboma nohami pevne na zemi a dobre si uvedomujete, že pri snívaní sa skvele odpočíva.

Viac ako 70 bodov: Naozaj máte hlavu v oblakoch. Dajte však pozor, aby sa vám fantazírovanie nevymklo z rúk. Sústreďte sa na prítomnosť a skúste si aspoň niektoré fantázie splniť.

Horoskop na jún

Baran 21. 3. – 20. 4.

Pre celé znamenie pôsobí priaznivo vplyv Venuše. Tá prináša lásku a znásobené umelecké vnímanie. V tejto oblasti ste sa mali viac snažiť. Umeleckí pracovníci a obchodníci s bižutériou, kozmetikou, modelingom a umením majú po celý mesiac zelenú. Šťastné dni sa prejavia 7., 15., a 25. Zvýšenú opatrnosť odporúčame 5., 11. a 18. Nebezpečie hrozí v precenení svojich síl. Nepodľahnite svetským radostiam a pôžitkom. Pozor na prejedanie sa, márnotratnosť a oslabenú vôľu. Pokojne športujte, úrazy nehrozia.

Býk 21. 4. – 21. 5.

Pre prispôsobivých býkov je máj veľmi pozitívny. Dbajte na postupné a nenápadné zveľaďovanie majetku. Pri uzatváraní zmlúv buďte opatrní do 18. Májoví býci by urobili najlepšie, ak by sa spojili s vitálnym baranom alebo strelcom a vo dvojici strávili čo najviac krásnych chvíľ. Priaznivé dni nielen na lásku, ale aj na lepší zárobok sú 1., 9. a 28. Vyhýbať sa treba samote, ktorá prináša citlivosť, čo sa najsilnejšie prejaví 5., 11. a 18. Pozor na prechladnutie hrdla a priedušnice.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

Nevhodne postavený Mars vám môže spôsobiť nechuť k aktivite, zvýšenú únavu a tým aj nebezpečenstvo priberania. Uspejú blíženci so silnou vôľou. Na poli podnikania sa vám bude dariť do 22. Úspešné dni vyvrcholia 2., 11. a 20. Nebezpečie strát, zvýšená opatrnosť spojená s nervozitou sa prejaví v priebehu 9., 15. a 23. Mali by ste využiť najmä harmonické dni a svojimi originálnymi nápadmi veľa získať. V citovej oblasti bude prevládať pudovosť.

Rak 22. 6. – 22. 7.

Raci sa ocitnú medzi dvoma planetárnymi vplyvmi. Musia odolávať nástrahám rozkoše a lásky. Táto túžba bude veľmi silná a hrozí investovanie peňazí do rôznych zdanlivo prepotrebných vecí a nepostrádateľných maličkostí. Najsilnejšie sa to prejaví v kritických dňoch 11., 18. a 25. Dňami, počas ktorých načerpáte energiu a pookrejete v rodinnom kruhu sú víkendy. Silnejúca túžba po láske sa prejaví zvýšenou aktivitou a dobyvačnosťou. Cestovanie vám prinesie úspech. Pozor na prejedanie sa.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Všetci narodení v tomto znamení budú mať veľa chutí do života, ich dobyvačnosť bude narastať a ich túžba zmeniť svet podľa vlastnej predstavy bude silnieť. Budú vyhľadávať spoločenské podujatia, kde sa stanú skutočnými salónnymi levmi, ktorých každý obdivuje. Úspech u opačného pohlavia je veľmi vysoký, bez nebezpečia pádu z pýchy. V technickej a športovej oblasti zožnete veľa slávy. Harmonické sú dni 7., 16., a 26. Menej sa vám bude dariť 1., 13., 20. a 28. Aby ste predišli zdravotným problémom, pri silnom vzrušení si chráňte srdce!

Panna 24. 8. – 23. 9.

Čaká vás prehlbovanie vzťahov, nové plány, perspektívne zoznámenia, no nie je čas pre vážnejšie životné rozhodnutia. Tento mesiac je priveľmi vzdušný a zhmotňovať svoje nápady budete až v nasledujúcich mesiacoch. Realita a fantázie vám budú splývať. Pri podávaní zvýšených fyzických výkonov buďte opatrní a neunáhlite sa! Hrozí nebezpečie menších poranení, najmä v priebehu kritických dní 3., 15. a 23. Priaznivé dni, keď sa bude dariť aj v obchodnej oblasti, sú 9., 18. a 28. V láske vám nikto nepripraví žiaden podraz.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Znamenie váhy sa nachádza v opozícií s Venušou. To naznačuje zvýšenú opatrnosť vo veciach ľúbostných, pri nákupe ozdobných a umeleckých predmetov a pri výkone umeleckého povolania. Treba viac dbať o pleť a užívať s mierou regeneračné prípravky. Prílišné pohodlie a záhaľka škodia rovnako ako nadmerné športovanie bez ohľadu na zdravotný stav. Neprekračujte svoju fyzickú hranicu! Harmonické dni sú 2., 11., 20. a 31. Nepriaznivé dni očakávajte 5., 18, a 29.

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Čaká vás mnoho nového, hlavne cestovanie a stretnutia so zaujímavými ľuďmi. Vcelku môžete očakávať pokojné obdobie bez vážnejších výkyvov. Viacerí sa presvedčia, že je lepšie podnikať samostatne, než s niekým. Harmonické dni 6., 14. a 24. prinesú väčšiu chuť do života a živočíšny prístup k partnerovi a veciam lásky. Únava a nespokojnosť sa výraznejšie prejavia 1., 7.,20. a 28. V zdravotnej oblasti sa treba chrániť pred prechladnutím a problémami s chrbticou.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

U strelcov je na návšteve dynamický Mars. Ten vám prinesie neodolateľnú chuť po zmene, po športovaní. Zvyšuje cestovateľské chute, túžbu po dobrodružstve a poznávaní. Záleží len na obsahu vašej alebo partnerovej peňaženky. Priaznivé dni na splnenie vašich snov sú 8., 16. a 28. Po celý mesiac si treba dávať pozor na zvýšenú prudkosť a následne na možnosť úrazov a nehôd. Kritickými dňami sú 3., 9., 23. a 30. Pri podnikaní pozor na unáhlené a netrpezlivo uzavreté zmluvy!

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Väčšinu znamenia čaká pomalý, ale istý vzostup, spojený s neuspokojenou túžbou po pohodlí a po intimite s milovaným partnerom. Zdá sa, že najväčšiu radosť z vás budú mať v kozmetických a v skrášľovacích salónoch. Lepšie urobíte, ak sa obrátite k prastarým a pôvodným radám našich prarodičov. Vyskúšajte finančne nenáročné, ale zato účinné rady, napr. bylinkové kúpele, naparovanie.... Priaznivé dni pre zaručený úspech sú 1., 9., 18. a 28. Menej šťastné dni sú 5., 11., a 25.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Vodnári sa budú celý mesiac nachádzať v príjemnom planetárnom kúpeli. Nič ich neohrozuje – ak si len sami neskomplikujú život. Búrlivé vášne a pudy, podráždenosť, hádky, prejavujúce sa v okolitých znameniach, sa vás nedotknú, ak sa ich priamo nezúčastníte. Pohodu a úspech si vychutnáte 3., 12. a 21. V zdravotnej oblasti si treba dávať pozor na problémy s nohami. Menej radosti do života vám prinesú 1., 7., 13. a 28. V láske sa prejavuje všestrannosť a túžba po prirodzenosti.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

Znamením rýb prechádza Slnko a bude tam do 20. Prináša malé dary, príjemné chvíle, milé stretnutia a vášnivé zoznámenia, ktoré končia krásnym snívaním. Dlhodobý úžitok je len minimálny. V podnikaní a uzatváraní rôznych zmlúv a dohôd buďte opatrní, výsledky sa prejavia v druhej polovici mesiaca. Harmonické dni sú 5., 14. a 24. Rizikové dni, keď si treba najmä odložiť peňaženku na neznáme miesto, sú 3., 9., 15. a 30. Pozor na komplikácie s technikou a zvýšený sklon k podráždenosti.

Zrušili sme **svadbu**

Všetko potrebné je už nakúpené a zaplatené. Na vešiaku visia biele šaty a príbuzenstvo sa chystá posvätiť naše spoločné „áno“

Ak patríte aspoň k priemerným znalcom svetovej kinematografie, určite vám budú povedomé tituly ako „ Nevesta na úteku“ či „Štyri svadby a jeden pohreb.“ V oboch prípadoch zápletka vyvrcholí zrušením svadby a je aj patričným zdrojom humoru. Úteky spred oltára však nemusia byť len filmovou fikciou. Realitu od komediálneho žánra pritom odlišuje len jedna veľmi podstatná skutočnosť: v takom prípade určite nebudete počuť smiech. V našich zemepisných šírkach sa spravidla tiež nedočkáte povestnej otázky amerického oddávajúceho, či niekto z prítomných pozná okolnosti, ktoré by bránili uzavretiu sobáša. Najnepríjemnejšia povinnosť prehovoriť, alebo navždy zamlčať bohužiaľ pripadá na jedného z budúcich novomanželov. Vzhľadom k tomu, že svadba sa zvyčajne považuje za zásadný a prevratný životný krok, s približujúcim sa termínom svadby často narastajú pochybnosti a nad radostným očakávaním začína prevládať neistota. Slabšie povahy sa so svojimi pocitmi a obavami zveria niekoľko dní pred svadbou. Tie silnejšie si svoje šokujúce rozhodnutie nechajú až pred oltár.

Prečo to urobili?

„Neviem to pochopiť, jednoducho to neviem pochopiť, veľmi to bolí,“ vzlyká Kristína. Jej svadobný závoj nahradili závoje sĺz a biela farba sa v priebehu jedného okamžiku premenila na čiernu tmu. „Všetko sme mali nachystané, nakúpené, pozvali sme päťdesiat príbuzných a priateľov,“ hlas sa jej na chvíľu zlomí a utiera si oči, ktoré už štvrtý deň neprestávajú plakať. „Povedal mi to dva dni pred svadbou, chápete to? Dva dni! Tešili sme sa na spoločný život, plánovali sme deti, veď mám tridsaťjeden rokov. Vôbec neviem, čo mám teraz robiť, ako má žiť, komu mám veriť, možno sa už nikdy nevydám,“ pokračuje Kristína so svojou bilanciou. „ Nejde mi už o tie peniaze, ale ako sa môže človeku v priebehu jednej, jedinej minúty úplne zmeniť život. Prečo to Ľuboš nechal dôjsť tak ďaleko, prečo sa nerozhodol skôr? Mohli sme spolu niečo vymyslieť, mohli sme svadbu včas odložiť, ale toto sa nerobí, toto sa naozaj nerobí,“ krúti Kristína hlavou a zdá sa, že je ešte stále v šoku. Hlboký zármutok však ešte len príde. So svojim partnerom plánovala svadbu už pred dvomi rokmi. Potom sa ale kvôli pracovným povinnostiam dohodli, že sa zoberú až na ďalšie leto. Pol roka sa o svadbe hovorilo, pol roka sa pripravovala. Termín, dovolenka, oznámenia, prstienky,

šaty, účesy, hostina, fotograf, nocľahy, požičanie auta, atď. „Ten zbabelec mi to pritom nebol schopný povedať do očí! Zrazu z ničoho nič len povedal, že nie si je istý tou svadbou. Bolo to ako blesk z čistého neba, myslela som si, že si robí srandu. V tom hysterickom zúfalstve som sa ho spýtala, či chce svadbu zrušiť. Dúfala som, že niečo také určite neurobí, že toho nie je schopný, zostávali predsa len dva dni a doteraz išlo všetko podľa plánu. Odpovedal jej, že sa potrebuje poprechádzať. Odišiel von a asi o dve hodiny mi zavolal, že si ma nevezme.“ Hoci Ľuboš nepovedal, že si Kristínu nechce nikdy vziať, pre ňu to v tej chvíli bol okamžitý a definitívny koniec. Kým sa stihol vrátiť domov, Kristína nahádzala všetky jeho veci do škatúľ, vrátane darčekov, ktoré jej dal a vyhodila ho z bytu. „Zaplatil všetky moje svadobné výdavky a odišiel. Do smrti ho už nechcem vidieť. Jeho rodičia k nám telefonovali, ale pre mňa všetci z jeho okolia prestali existovať. Rozpútala sa príbuzenská vojna, ktorá je už mimo mňa. Chcem na to všetko čo najskôr zabudnúť, nebyť matky, asi by som si v tej chvíli siahla aj na život,“ uzatvára Kristína svoje smutné rozprávanie.

Spanikárila som

Nie vždy však musí byť tragickým hrdinom svadobnej drámy sebecký a bezcitný muž, ktorý všetko pokazí. Svoje svadobné peklo si prežila aj Andrea, ale s tým rozdielom, že to bola práve ona, kto utiekol spred oltára. A to doslova. „Nedokážem vám asi popísať svoje pocity,“ smutne hovorí skutočná nevesta na úteku. „Mám Patrika rada aj dnes, i keď on ma určite z pochopiteľných dôvodov nenávidí. Bolo nám spolu fajn a tak sme sa rozhodli, že sa vezmeme. Všetko išlo podľa plánu,“ rozpráva Andrea. „Lenže svadba nebýva len záležitosťou dvoch ľudí a vždy záleží na oboch partneroch, nakoľko si dokážu obhájiť svoje hranice a predovšetkým svoje predstavy a sny spojené s podobou obradu i následnými oslavami. „Zrazu som mala pocit, že sme spustili akúsi mašinériu, ktorá funguje samospádom a bez našej účasti. Okolie malo plné ústa našej svadby, všetci plánovali, radili a chystali za nás. Mala som pocit, že strácam kontrolu nad vlastným osudom,“ snaží sa Andrea vykresliť udalosti, ktoré predchádzali jej pomerne zúfalému činu. „Začala som pochybovať. Chcela som byť s Patrikom, to áno, ale čím viac sa blížil ten osudný deň, o ktorom všetci tak nadšene rozprávali, tým som bola neistejšia. Budú sa pýtať, či si ho beriem na celý život, v dobrom i v zlom, v zdraví i v chorobe. Môžem to vedieť? Život sa predsa nedá takto naplánovať. Ako to môžete niekomu sľúbiť, keď neviete, či vás zajtra neprejde auto? Skrátka, bola to typická hojdačka, chvíľu som si vôbec nebola istá, ale o niekoľko minút som sa už na svadbu tešila ako malé dieťa. Všetci ľudia predsa pochybujú,“ uvažuje Andrea nahlas a smutno si povzdychne. „Najhoršie to bolo ráno. Obrad mal začať o jedenástej. Vstávala som o piatej, aby som všetko stihla. Snažila som si predstaviť ako Patrikovi hovorím áno a sľubujem mu lásku po celý život, ale zrazu mi to nešlo. Necítila som to, mala som pocit, že to budem hrať. Súčasne som však vedela, že na tú odvekú otázku nemôžem odpovedať nie, to by bol predsa škandál,“ Andrea sa dostáva k vyvrcholeniu celej drámy.

Škandál to nakoniec predsa len bol a to poriadny. Obaja vyobliekaní budúci mladomanželia stáli pred oltárom a Andrea mala vysloviť svoje áno“. V tom momente ju od manželského zväzku delilo len jediné slovo, ktoré malo zmeniť jej život. Manželia, oficiálne puto, muž a žena. Možno práve toto jej prebehlo hlavou počas tých niekoľkých sekúnd, kedy sa nadýchla, aby splnila pravidlá zákona. A možno práve toto nakoniec zvíťazilo „S otvorenými ústami a nádychom som vydesene pozrela na Patrika a späť na oddávajúceho. Asi na mňa išli mdloby, neviem. Niečo sa vo mne zlomilo, niečo zásadné. Jednoducho som spanikárila a to slovo som nedokázala vysloviť. Ešte raz som sa pozrela na oltár a svojho priateľa. Vydýchla som, rozplakala sa a bez slova som vybehla zo svadobnej siene. Patrika som odvtedy už nevidela, náš vzťah sa samozrejme skončil.

Ovláda nás rozum a cit

Naše správanie ovládajú dve základné vnútorné sily – rozum a cit. Ak počúvame rozum, chováme sa rozumne. Inokedy v nás vzplanú city. Svadba by mala byť rozumom uváženým krokom, v rovnováhe naplnený láskou. Ale nie je to vždy tak. Pocity si idú svojou cestou a potlačovanie má za následok opak – ich zintenzívnenie. Teda aj pred svadbou sa stáva to isté, čo sa stáva v iných psychicky náročných situáciách. Pôvodná neistota sa zväčší na masívny strach. V podobnej situácii by ste mali zvážiť, aký partner naozaj je. Môže sa báť zodpovednosti, alebo sám ešte k rozhodnutiu nedospel, ale cíti sa tam dotlačený. Ovládli ho emócie. Je na opustených, či to potom budú riešiť s rozumom, alebo nie.

PhDr. Zdena Sládečková, psychologička

Terorizoval ma exmilenec

Pre Martu to bola len krátka aféra. No ten muž nechcel zmiznúť z jej života. Prenasledoval ju, štval. Medzi tisíckami ľudí na sídlisku sa cítila úplne osamelá a bezmocná. Najmä potom, ako ju pripútal k radiátoru a vyhrážal sa jej smrťou.

„Nikdy by som neverila, že ma raz niekto tak vykoľají. Mojim sebavedomím nemohlo len tak hocičo otriasť a bola som neoblomná optimistka," hovorí dlhonohá architektka Marta a z jej hlasu stále cítiť trpkosť. „No potom do môjho života vstúpil tento muž, usadil sa v ňom a ja som mu v tom nevedela zabrániť.

Spoznali sme sa v bare. Celkom sa mi páčil, strávili sme spolu niekoľko víkendov, než mi došlo, že nie je môj typ.

Nemienim už v živote vysloviť jeho meno, tak ním pohŕdam. Nazývam ho len psychopatom. Čosi sa vo mne zlomilo, zničil moju bezstarostnosť, dôverčivosť. Nenávidím ho zato. A za všetko ostatné, čo mi urobil.

Keď ma spoznáš, budeš ma ľúbiť!

Začalo sa to nevinne. Deň po našom rozchode mi zanechal na odkazovači tri odkazy. Chcel ma opäť vidieť. Riadne tvrdohlavý, pomyslela som si, ale nereagovala som. V nasledujúcich mesiacoch stupňoval svoju nástojčivosť. Boli dni, keď som mala pásku plnú jeho prehovárania. Popritom som nachádzala v schránke niekoľkostranové listy. Vyznania lásky sa striedali s útokmi. Daj mi ešte jednu šancu! Keď ma spoznáš, budeš ma ľúbiť. No zároveň mi hrozil: Nenechám ťa odísť! Patríme k sebe.

Spočiatku ma len obťažoval, no potom sa ma zmocnila skľúčenosť. S pocitom bezmocnosti rástla moja zlosť. Čo mu dáva právo takto sa mi vnucovať do života?"

V strachu zo psychopata

„No to bol len začiatok. Keď som sa ráno ponáhľala do práce, zistila som, že niekto vypustil vzduch z pneumatík. Aj to som brala ešte relatívne s nadhľadom. Potom som však objavila hlboký škrabanec na dverách svojho auta. Predstava, že je podchvíľou niekde nablízku, ma desila. Čo ak si ma raz vyčíha? Čo ak sa jeho agresivita neobmedzí len na veci? V jedno nedeľné popoludnie ma vyľakal veľký treskot. Ťažký kameň dopadol v kuchyni na podlahu. Chcela som sa pozrieť z okna a porezala som si nohy na úlomkoch skla. Uvidela som ho, ako sa ukrýva za strom A potom mizne. Strach sa vo mne pevne zakorenil. V noci som takmer nemohla spať, spotená som sa budila. Nevedela som sa sústrediť na prácu.

Konečne som sa odhodlala a podala na toho psychopata trestné oznámenie na polícií a môj advokát podal na súd návrh na vydanie predbežného opatrenia. Mal k dispozícií listy a nahrávky na odkazovači, čiže dostatok dôkazov, že môj strach je odôvodnený a tento muž ma vo svojom ošiali lásky obťažuje. Výsledkom bolo rozhodnutie súdu na jednom hárku papiera, ktorý mi mal poskytnúť pocit bezpečnosti tým, že tomuto násilníkovi zakázal vstup do domu."

Páchateľ neznámy

„O niekoľko mesiacov neskôr som večer našla svoj byt spustošený. Všetko prekutal. Na ten pohľad nikdy nezabudnem. Ani na ten hrozný pocit bezmocného hnevu nad tým, že si jeden človek uzurpuje právo, aby zašiel tak ďaleko. Jednoducho len tak, lebo sa mu zachce. A nejestvovalo nič, čo by som bola mohla proti tomu urobiť. Páchateľ neznámy, znel komentár polície.

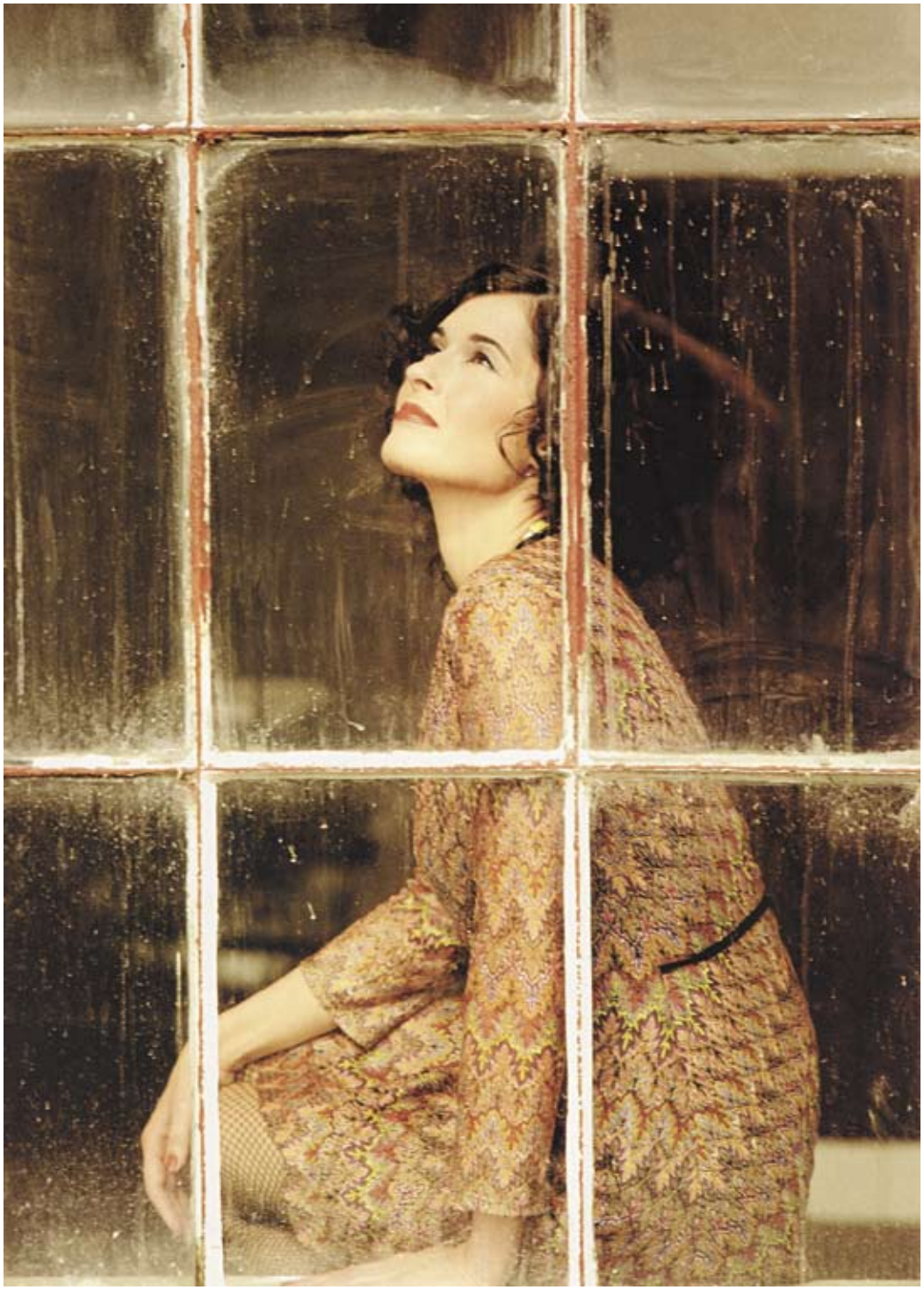
Koniec – koncov, nevedela som dokázať, že to urobil on. A on? Predložil perfektné alibi. Polícia bola bezmocná. Ochranku dostanete až vtedy, keď sa skutočne niečo stane, vysvetľovali mi úradníci. Prepadla som zúfalstvu. Istý čas bol pokoj. No ja som ho nenašla. Pri každom zazvonení telefónu sa mi roztĺklo srdce.

Raz večer, keď som otvárala dvere do bytu, zrazu bol za mnou. Schmatol ma zakryl ústa a vtlačil do bytu. Priviazal ma k radiátoru, vyhrážal sa mi zabitím a ja som sa iba prizerala, ako všetko ničí. Poprosila som ho, že potrebujem ísť na záchod a podarilo sa mi ujsť von z bytu. Bola som bosá, kričala o pomoc a až vonku mi pomohol jeden okoloidúci. Po ponižujúcom trestnom konaní odsúdil súd násilníka na trest odňatia slobody na dva roky. Môj život sa úplne zmenil. Presťahovala som sa do iného mesta. Obliekala som si texasky a hrubý sveter, chodila som nenamaľovaná.

Často sa v noci budím, lebo sa mi sníva, že stojí pri mojej posteli. A ešte stále sa mi zdá, že som ho zazrela na konci ulice.

Katarína

ŽIJEM V BLUDNOM KRUHU



Ale áno. K psychiatrovi chodím. Aj lieky beriem, ako predpísal. Že by mi však pomohli? Skôr som po nich len ospalá a z hlavy sa mi všetko, čo som zažila, aj tak nedostane.

Dobre, dlhé roky ma život tešil. Po skončení strednej školy som začala robiť na pošte a celkom sa mi to páčilo. Navyše som už chodila s Ivanom. Bol opravár televízorov a keďže mal po vojne, netrvalo dlho a vzali sme sa. Narodila sa Evka a o dvanásť rokov aj náš „poškrabok“ Lenka. Pretože prišla na svet predčasne a mala veľké problémy s alergiami, zostala som s ňou doma celých päť rokov. Našťastie dnes je celkom zdravá, ale keď som sa vtedy vrátila do práce, akoby naraz bolo všetko inak.

Čoraz nervóznejší ľudia za poštovým okienkom, nový šéf, ktorý hovoril iba o znižovaní počtu pracovníkov a k tomu problémy doma. Ivan častejšie zostával v práci aj večer, hovoril, že robí fušky, v skutočnosti zakrýval fakt, že sa zoznámil so ženou o dvadsať rokov mladšou odo mňa, ktorá s ním napokon čakala i dieťa.

Chcela som zachrániť manželstvo, prosila som ho, aby s nami zostal, ale odmietol. A keď sa napokon odsťahoval, akoby sa niečo vo mne zlomilo. Jediné, čo som cítila bola obrovská únava. Zo všetkého. Problémy s udržiavaním domácnosti, s deťmi, s prácou, sa ma naraz akoby netýkali. Najlepšie mi bolo v posteli – a áno, aj s nejakým pohárikom koňaku v sebe. Dnes viem, že som mala ísť hneď k lekárovi. Ako som však mohla vedieť, že ide o klasickú depresiu, ktorá sa dá liečiť?

Na psychiatriu ma odviezla až sanitka, keď ma deti našli doma v bezvedomí a vzniklo podozrenie na samovraždu. Čo síce nebola pravda, ale aj tak som v nemocnici zostala takmer pol roka. Našťastie, dievčatá mala zatiaľ u seba moja mama a keď som vrátila domov, skutočne sa mi snažili vo všetkom pomáhať. Dokonca to zašlo tak ďaleko, že som sa začala tešiť i do práce. Zbytočne. Už o pár týždňov som bola totiž medzi trojicou, ktorá dostala výpoveď. Vraj z dôvodov nadbytočnosti. My sme však vedeli svoje. Mali sme svoje roky, skúsenosti, vedúcemu sme neprikývli na všetko ako mladšie kolegyne – a ja som sa dokonca liečila na psychiatrii. No a čo keby som nebodaj niečo „vyviedla“ priamo v zamestnaní?

Išla so m teda na úrad práce. kto však príjme ženu, ktorá neovláda angličtinu, z počítača pozná iba základy a vôbec, pár rokov pred penziou je už neperspektívna? Že mám deti, na ktoré otec platí minimum a potrebujú určite viac než dovoľuje moja podpora v nezamestnanosti? Koho to zaujíma? A koho zaujíma, že sa mi moja depresia vráti? Že znovu beriem lieky, chodím na terapiu, na ktorej ma lekár presviedča, že raz bude iste lepšie? A pritom, ja som predsa nikdy nechcela od života nič výnimočné. Kde sa teda stala chyba?

Kveta z Lučenca

NEBOJTE SA DOVOLENKY S CHLPÁČOM

Pripravte miláčika na dovolenku

Leto je obdobím prázdnin a voľných chvíľ, ktoré často trávime spoločne s našimi domácimi miláčikmi. Berieme si ich so sebou na dovolenky po okolí, ale aj do zahraničia. Aby sme si výlet naplno užili, musíme dobre pripraviť seba aj štvornohého cestovateľa.

Navštívte svojho veterinára

Do zahraničia by mali cestovať len zvieratá s dobrým zdravotným stavom, preto je dôležité pred cestou navštíviť veterinárneho lekára a požiadať ho o zdravotné vyšetrenie. Okrem potvrdenia o zdravotnej spôsobilosti by vás mal informovať o aktuálnych pravidlách pre cestovanie do konkrétnej destinácie. Dostatočná informovanosť o pravidlách a zdravotných rizikách vám môže ušetriť veľa nepríjemností v priebehu dovolenky. Príkladom môže byť výlet do krajín, ktoré vyžadujú sérologické vyšetrenie, či vakcináciu proti besnote (Veľká Británia, Írsko, Švédsko a Malta). Dlhá cesta bez dokladu o vyšetrení môže skončiť rýchlym ukončením dovolenky, pokutou dokonca aj zadržaním zvieraťa v karanténe. Prehliadka veterinárnym lekárom je nevyhnutná hlavne zo zdravotných dôvodov. Pri dlhodobejšej liečbe zvieraťa (alergia, cukrovka, ...) vám veterinár predpíše dostatočné množstvo liekov, ktoré v prípade potreby nemusíte v zahraničí zohnať ľahko. Tak isto zvieratko namieste odčerví. V prípade, že v zápale príprav nestíhate navštíviť zverolekára určite nezabudnite psa, alebo mačku odčerviť. V ponuke je viacero rôznych prípravkov. Použiť môžete napr. Drontal, alebo Advocate a pod.

Čomu sa radšej vyhnúť

Na cesty so zvieratami by sme sa mali vydať za chladu ráno, poprípade večer. V prípade horúčav je dôležité chladiť chrbát, či tlapky zvieraťa mokrou handrou alebo si pred cestou zaobstarať špeciálne obličky na leto, ktoré sa dajú kúpiť v pet shopoch. Vždy je dobré mať so sebou obľúbenú psiu hračku a deku, ale aj krmivo, ktoré váš miláčik preferuje. Psík je tak pokojnejší a majiteľovi ubudnú problémy so zháňaním vhodného pokrmu. Často tak ušetríte nielen čas, ale aj peniaze. Pes by nemal za jazdy pozerať von oknom, pretože mu okrem iných nebezpečenstiev hrozí zápal spojiviek. Počas cesty je vhodné robiť prestávky a nechať zvieratko prebehnúť, napiť sa a vyvenčiť. S mačkou sa mnohohodinové cesty, pokiaľ nie je zvyknutá na vodítko, neodporúčajú. Vozíme ju vždy v prepravke. Zvieratko nikdy nenechávajte v uzatvorenom aute počas slnečného dňa. Teplota vo vozidle sa dokáže veľmi rýchlo vyšplhať na úroveň, ktorá spôsobí úpal, alebo dokonca smrť! V prípade zdravotného problému vyhľadajte miestneho veterinára. Pokiaľ sa jedná o komplikáciu chronického charakteru, je vhodné kontaktovať vášho veterinára, pretože len on vie najlepšie zahraničnému kolegovi poradiť.

Nebezpečný juh

V niektorých krajinách sa vyskytujú u nás neznáme ochorenia, ktoré vám v prípade nakazenia dokážu spôsobiť vážne nepríjemnosti. Väčšina „exotických“ ochorení, ktoré sa u nás nevyskytujú sú parazitárneho a bakteriálneho pôvodu. Veľká časť je prenášaná kliešťami, alebo komármi, ktorým sa v prírode nevyhneme. K najrizikovejším oblastiam z hľadiska hroziacich ochorení psov a mačiek patria krajiny ležiace v okolí Stredozemného mora (Chorvátsko, Čierna Hora, Taliansko, Grécko, Francúzsko, Španielsko, Severná Afrika). Zvieratko sa tu môže stať obeťou boreliózy, babeziózy, ehrlichiózy a ricketsiózy, srdcovej červivosti alebo leischmaniózy. Pri ceste do uvedených krajín je preto nevyhnutné pravidelné používanie antiparazitárnych prípravkov (napr. obojok Kiltix, alebo Advantix spot-on s kombináciou účinných látok imidakloprid a permetrín). Spomedzi nich si vyberajte hlavne repelenty. Odpudzujú cudzopasníkov ešte skôr, než sa stihnú na zvierati prichytiť.

Opäť doma

Po návrate zo zahraničia je nevyhnutné psa a mačku odčerviť. Určite tak spravte, ak ste to neurobili pred začiatkom dovolenky. Zvieratá sú v cudzom prostredí lákané neznámymi „vôňami“ a pri olizovaní, hrabaní, alebo ochutnávaní sa môžu dostať ľahko do styku s vajíčkami parazitov. Vhodné je použiť širokospektrálne prípravky pôsobiace proti oblým i plochým červom, ktoré sme už spomínali na začiatku. Dajú sa zakúpiť v lekárňach, alebo u veterinárneho lekára. O výskyte akéhokoľvek príznaku ochorenia, ktoré si všimnete po návrate domov, svojho veterinára vždy informujte. A to aj v prípade, že sa objaví niekoľko týždňov po skončení vašej dovolenky.

Špecifiká jednotlivých krajín

Niektoré krajiny EU (Veľká Británia, Írsko, Švédsko a Malta) požadujú okrem vakcinácie proti besnote aj sérologické vyšetrenie účinnosti vakcinácie, t.j. vyšetrenie krvi v schválenom laboratóriu. Do týchto krajín môžete následne vycestovať až po 6 mesiacoch po obdržaní výsledkov z laboratória. Odber a zaslanie vzorky zaisťuje súkromný veterinárny lekár.

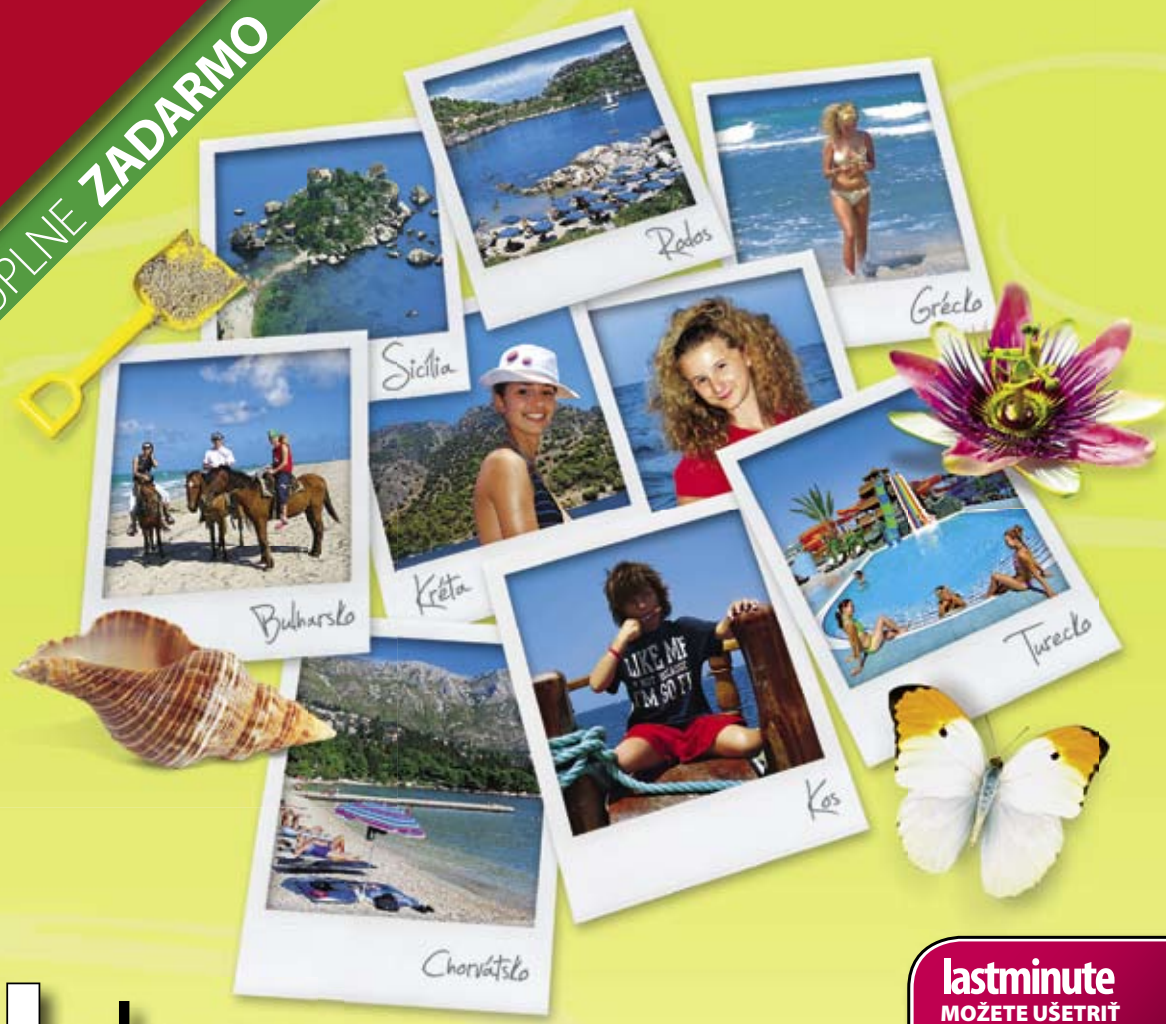
Veľká Británia, Írsko, Malta, a Cyprus navyše požadujú, aby boli pes, mačka, alebo fretka 24 až 48 hodín pred vstupom do krajiny ošetrené prostriedkom proti echinokokóze a proti kliešťom. Švédsko požaduje ošetrenie proti echinokokóze maximálne 10 dní pred vstupom a Fínsko maximálne 30 dní pred vstupom. Rovnako ako v prvom prípade, aplikuje na požiadanie všetky prípravky veterinárny lekár. Väčšina krajín mimo EU vyžaduje okrem pasu, identifikácie zvieraťa a vakcinácie proti besnote aj potvrdenie od súkromného veterinárneho lekára o tom, že zviera je klinicky zdravé. Potvrdenie nesmie byť staršie ako tri dni.

Nevyhnutné doklady pred cestou do zahraničia

- **PET pas** – je cestovný pas psa alebo mačky, v ktorom sú obsiahnuté všetky základné údaje o zvierati – plemeno, pohlavie, dátum narodenia, tetovacie číslo, farba srsti či údaje o majiteľovi. Sú tu uvedené informácie o vakcinácii proti besnote a ďalším infekčným ochoreniam. Očkovanie proti besnote by nemalo byť staršie než 1 rok a mladšie než 3 týždne. Očkovací preukaz sa predkladá pri prechode hranicami.
- **Potvrdenie o zdravotnom stave psa** – tzv. zdravotný preukaz, vystavuje veterinárny lekár, ktorý pozná zdravotný stav psa, toto potvrdenie by malo byť súčasťou PET pasu. Potvrdenie je platné 30 dní od jeho vydania.
- **Potvrdenie Štátnej veterinárnej správy** – vydáva regionálna, poprípade krajská veterinárna správa v mieste bydliska. Ide o tzv. „okrúhlu pečiatku“, ktorá potvrdzuje, že v domácom prostredí zvieraťa je tzv. priaznivá nákazová situácia.

AKCIA - ZĽAVA
NA VŠETKY ZÁJAZDY
až do 15%

DETI UBYTOVANIE ÚPLNE **ZADARMO**



Hechter slovakia

lastminute
MOŽETE UŠETRIŤ
40%

BULHARSKO

od 10.6. na 10 a 13 dní

-35%	Penzióny 3*	teraz 99 €	2982 Sk
-35%	Hotel 3*, raňajky	teraz 129 €	3886 Sk
-35%	Až 2x dieťa na prístelke	teraz od 77 €	2320 Sk

od 16.6. a 19.6. na 12 dní

-30%	penzióny 3*	teraz 135 €	4067 Sk
-30%	hotel 3*, raňajky	teraz 165 €	4971 Sk
-30%	dieťa na prístelke	teraz od 95 €	2862 Sk

od 21.6. na 8 dní (možnosť predĺženia na 2 týždne)

-30%	penzióny 3*	teraz 185 €	5573 Sk
-31%	hotel 3*+, raňajky	teraz 239 €	7200 Sk
-30%	až 2x dieťa na prístelke	teraz 139 €	4188 Sk

od 19.6. na 12 dní

-30%	hotel 3*, raňajky	teraz 255 €	7682 Sk
-30%	hotel 4*, polpenzia	teraz 349 €	10514 Sk
-31%	hotel 5*, polpenzia	teraz 439 €	13225 Sk
-30%	až 2x dieťa na prístelke	teraz od 139 €	4188 Sk

V htl 4* a 5* možnosť dokúpenia ALL INCLUSIVE

GRÉCKO

Sarti, Paralia

od 13.6. na 12 dní

-35%	Apartmány 3*	teraz 135 €	4067 Sk
-25%	dieťa na prístelke	teraz 82 €	2470 Sk

RODOS

od 14.6. na 8 dní

-31%	Hotel 3*, polpenzia	teraz 299 €	9008 Sk
-30%	Hotel 4*, polpenzia	teraz 349 €	10514 Sk
-30%	Hotel 4*+, AI	teraz 509 €	15334 Sk
-33%	dieťa na prístelke	teraz 199 €	5995 Sk

z BA a KE od 12.6. na 12 dní

-35%	Hotel 3*+, AI	teraz 429 €	15033 Sk
-35%	Hotel 4*+, AI	teraz 625 €	18829 Sk
-33%	Až 2x dieťa na prístelke	teraz od 199 €	5995 Sk

KRÉTA

južná aj severná

od 17.6. na 11 dní a 20.6. na 12 dní

-25%	Hotel 3*, polpenzia	teraz 359 €	10815 Sk
-25%	Hotel 4*, polpenzia	teraz 485 €	14611 Sk
-26%	Hotel 3*+, AI	teraz 519 €	15635 Sk
-25%	Hotel 5*, polpenzia	teraz 869 €	17142 Sk
-33%	Až 2x dieťa na prístelke	teraz od 199 €	5995 Sk

KOS

od 13.6. na 12 dní

-25%	Hotel 3*, raňajky	teraz 399 €	12020 Sk
-25%	Hotel 4*, AI	teraz 599 €	18045 Sk
-33%	dieťa na prístelke	teraz 199 €	5995 Sk

TURECKO

od 21.6. na 8 dní

-20%	Hotel 5*, AI	teraz 545 €	16419 Sk
-20%	Až 2x dieťa na prístelke	teraz 239 €	7200 Sk

od 24.6. na 11 dní

-20%	Hotel 4*, AI	teraz 529 €	15937 Sk
-20%	Hotel 5*, AI	teraz 639 €	19251 Sk
-20%	Až 2x dieťa na prístelke	teraz 239 €	7200 Sk

CHORVÁTSKO

Makarská

od 13.6. na 12 dní

- 40%	Apartmány 3*	teraz 126 €	3796 Sk
- 40%	Penzióny 3*, polpenzia	teraz 261 €	7863 Sk
	dieťa na prístelke	od 66 €	1988 Sk

SICÍLIA

na 8 dní

Hotel***+, polpenzia	od 564 €	16991 Sk
	dieťa na prístelke	od 282 €	8496 Sk

www.hechter.sk, e-mail: hechter@hechter.sk

BA 02/54411757, 54646222, 52925031, 52925033, **NR** 037/6525154, 6516122, **BB** 048/4152766, **ZA** 041/5625098, **TT** 033/551 48 77, **ZV** 045/5323742, **KE** 055/6255502, 055/6231728, **KM** 041/4215449 **TN** 032/7432272, 7444585, **NZ** 035/6404200, **SE** 034/6516614, 6546454, **BN** 038/7601020, **MA** 034/7723611, **PB** 042/4260990, **PD** 046/5425740, **BR** 048/6116279, **ZH** 045/6725625

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

Prebuďte svoje zmysly

Pomarančový džús
Bez konzervačných látok
Bez umelých aróm
Bez umelých farbív
Bez umelých sladidiel