deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 8–9

RODINA

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

0,65 €

Monika Horníková

Slovenka na vysokom poste v Čechách

Jesenné móda pre nastávajúce mamičky

Exotické recepty

Netradičné kytice

Aké problémy riešia ženy najčastejšie?

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 08

Ochutnajte tradičnú kvalitu slovenských výrobkov

Doprajte sebe aj svojej rodine chuť, na ktorú ste zvyknutí. Len v predajniach COOP Jednota nájdete najväčší výber tradičných slovenských výrobkov v tej najlepšej domácej kvalite.

coop JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

Vernostný program v skupine COOP Jednota

Skupina COOP Jednota je najväčším obchodným reťazcom pôsobiacim na Slovensku v predaji potravinárskych výrobkov. História spotrebných družstiev COOP Jednota je dlhá, v tomto roku si pripomíname 140. výročie založenia prvého potravinového družstva, predchodcu dnešnej Jednoty. Je priam historicky dané, že COOP Jednota poskytuje svojim kupujúcim výhody, ktoré iné konkurenčné obchodné systémy začali poskytovať oveľa, oveľa neskôr, ako tomu bolo v prípade spotrebných družstiev COOP Jednota.

Martin Katriak, podpredseda COOP Jednota Slovensko

Spotrebné družstvá COOP Jednota si vždy vysoko vážili a vážia každého svojho člena, každého svojho zákazníka a snažia sa im poskytovať služby na vysokej úrovni. Okrem iných obchodno-marketingových riešení v prospech svojho zákazníka spotrebné družstvá COOP Jednota poskytujú svojim členom a zákazníkom výhody, ktoré poskytuje vernostný program.

Vychádzajúc z tzv. novej histórie od roku 1990 začali niektoré spotrebné družstvá COOP Jednota poskytovať svojim zákazníkom zľavu pri nákupe, a to takou formou, že vo väčšine prípadov vydávali nákupné karty, ktorými sa ich držitelia preukazovali pri nákupe. Ich každý nákup sa evidoval a následne, podľa miestnych podmienok, bola poskytnutá držiteľovi karty príslušná zľava. Keďže túto prax začalo vykonávať čoraz viac spotrebných družstiev COOP Jednota, po istej diskusii vo vnútri skupiny COOP Jednota sa rozhodlo, že na Slovensku bude vydaná a vydávaná pod správou COOP Jednota Slovensko (strešná a koordinačná inštitúcia spotrebných družstiev, jej členmi je všetkých 32 spotrebných družstiev na Slovensku), a to v úzkej spolupráci so svojimi členmi COOP Jednota, a tak od roku 2003 na Slovensku platí v skupine COOP Jednota jednotná nákupná karta, toho času pod názvom Nákupná karta COOP Jednota Klasik.

V súčasnosti skupina COOP Jednota eviduje viac ako 700 tisíc držiteľov nákupnej karty. Záujemcovia môžu túto kartu získať dvomi spôsobmi. Prvý spôsob je ten, že sa stanú členmi spotrebného družstva COOP Jednota a túto kartu získajú v rámci členských výhod alebo v druhom prípade v ktorejkoľvek predajni spotrebných družstiev COOP Jednota (je ich viac ako 2400) na Slovensku požiadajú o vydanie karty a táto im bude v priebehu troch až štyroch týždňov vydaná. V oboch prípadoch je karta poskytovaná zadarmo. Uvedená karta platí na celom Slovensku, čiže, aj keď napr. kartu získa občan žijúci v Bratislave registráciou v COOP Jednota Bratislava, tak jeho nákup sa na kartu načíta bez ohľadu na to, či nakupuje v Bratislave, Námestove, Rimavskej Sobote či Michalovciach.

Uvedenú kartu možno získať spôsobom, ktorí sme vyššie opísali prostredníctvom 28 spotrebných družstiev COOP Jednota na celom Slovensku. O získanie karty je medzi občanmi veľký záujem. Asi nevyzradím nič tajné, keď uvediem, že k 1. 1. 2004 bolo vydaných 255 460 ks kariet, v súčasnosti je to 703 959 ks kariet a záujem pretrváva. Znamená to, že náš vernostný systém funguje, občania ho vyhľadávajú, majú oň záujem, majú teda záujem byť zákazníkmi v spotrebných družstvách a nakupovať v ich predajniach.

Aké výhody má držiteľ karty. V prvom rade ide o zľavu z nákupu, táto zľava je poskytovaná držiteľovi nákupnej karty až do výšky 2% z evidovaného nákupu, pričom výška percenta zľavy je závislá na podmienkach, ktoré upravuje spotrebné družstvo COOP Jednota, v ktorom je držiteľ registrovaný. S nákupnými kartami sú obyčajne spojené aj iné výhody, ktoré sa časovo menia podľa toho, ako sa podarí COOP Jednota Slovensko vyrokovať určité výhody pre držiteľov nákupnej karty s inými subjektmi pôsobiacimi na slovenskom trhu. V minulosti to bola napr. spolupráca s niektorými finančnými inštitúciami, ktoré poskytovali držiteľom karty určité výhody pri využívaní určitých produktov týchto finančných inštitúcií.

V tomto roku platí, že držiteľ karty má pomerne slušné výhody vo forme zliav. Keď sa preukáže nákupnou kartou COOP Jednota napr. pri kúpe tovaru v predajniach MOUNTFIELD získa 7% zľavu a pri zakúpení pobytov v cestovnej kancelárii SATUR si môže vďaka tejto karte uplatniť zľavu až do výšky 15%. Výhody sú tu ozaj zaujímavé.

Pokiaľ ide o zľavy vyplatené držiteľom nákupných kariet COOP Jednota za ich celoročný objem nákupov v prevádzkových jednotkách spotrebných družstiev COOP Jednota, tak tieto predstavovali za rok 2008 viac ako 200 miliónov Sk.

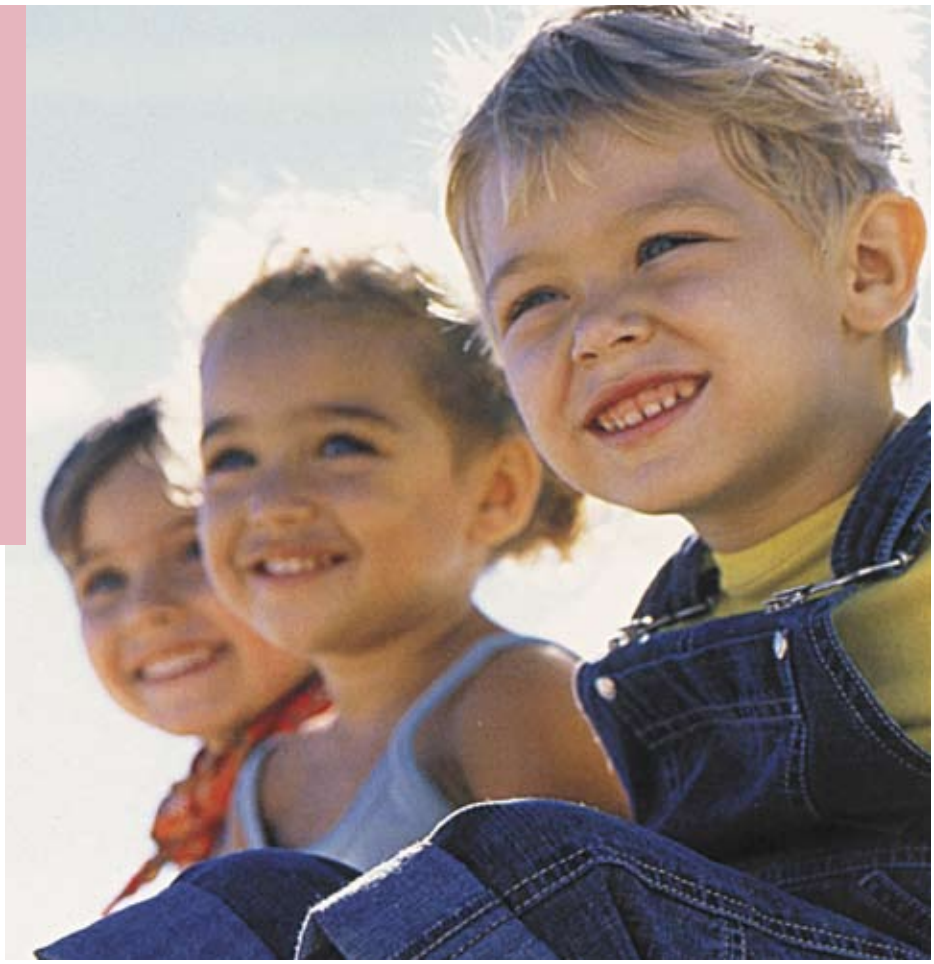
Samozrejme, že nákupná karta prináša výhody nielen jej držiteľom, ale spotrebné družstvá COOP Jednota vedia z údajov, ktoré poskytuje karta, vyčítať viacero informácií, ktoré sú užitočné a hovoria o tom, ako sa držiteľ karty správa pri nákupe, t. j. napr. ktoré dni chodí nakupovať, v akú hodinu v jednotlivé dni nakupuje, aká je výška jeho nákupu, aké je zloženie jeho nákupu. Určite tiež nie nezaujímavá je informácia, či nakupujúci je muž alebo žena atď.

Vernostný program skupiny COOP Jednota Slovensko je významným prostriedkom spojenia záujmov spotrebných družstiev COOP Jednota so záujmami ich zákazníkov. Skupina COOP Jednota si vysoko váži výsledky vernostného programu, vysoko si váži záujem, ktorí majú zákazníci o nákup v prevádzkových jednotkách skupiny COOP Jednota. Preto okrem iného sa skupina COOP Jednota snaží rozvíjať vernostný program v snahe poskytovať čo najlepšie služby svojim zákazníkom.

Martin Katriak, podpredseda COOP Jednota Slovensko

Veľká abeceda
pre rodičov prváčikov

Leto je už za nami a už im to znovu začalo. Po veľkých prázdninách to určite nie je ľahké ani pre deti, ani pre mamu a otca. Tí starší si už zvykli, ale pre veľa detí začne ich nový životný úsek – prvýkrát pôjdu do školy! Ale veľa nového sa musia učiť nielen potomci, ale aj rodičia. Či vytúžený školský rok dopadne dobre, záleží vo veľkej miere aj na oteckovi a mamičke. Preto sme s použitím zahraničných materiálov zostavili veľkú abecedu pre rodičov prváčikov.



A – aktovky

Väčšina detí už v predškolskom roku sníva o tom, že raz bude nosiť školské veci či už v ruksaku, aktovke, alebo v taške. Mali by mať teda sami možnosť vybrať si príslušné potreby. Škola vám dá včas vedieť, čo do nich patrí (ceruzky, alebo perá, fixky či voskové farbičky?). Počítať by sme mali aj s tým, že deti budú so svojimi potrebami nespokojné, ako náhle u ostatných uvidia niečo lepšie.

B – byť samostatný

Dieťa robí na začiatku školského roka veľký krok vo svojom vývoji. Čím ďalej, tým viac sa od svojich rodičov osamostatňuje, zrazu chce samé robiť veci, ktoré predtým robilo len v sprievode rodičov – napríklad ísť do športového krúžku. Preto mu teraz nevnucujte prehnané ochraňovanie. Na čo si školáci sami trúfajú, väčšinou aj sami zvládnu.

C – cesta do školy

Tú musí poznať každé dieťa, preto by sa mala trénovať už vopred. Najskôr spoločne, potom dieťa necháme ísť pred nami. Keď dieťa chce a keď si je isté, môže ísť aj samotné. Niektoré deti už po niekoľkých školských dňoch nechcú, aby ich rodičia sprevádzali, aby mohli ukázať kamarátom, aké sú už veľké. Doprajte dieťaťu tú zábavu. Cesta do školy s kamarátmi a bez rodičov podporuje vznik nových priateľstiev.

Č – čím netýrať

Pre dieťa je týraním, ak ho chcete naučiť čítať a písať už pred začiatkom školy a ono to nechce. Učenie s mamou nie je vôbec zábavné a na druhej strane sa dieťa potom v škole nudí.

D – dohoda

Dohoda s deťmi je teraz veľmi dôležitá. Chcú sa stretávať s priateľmi bez rodičovského dozoru a sami si určovať, koľko času s kým strávia. Rodičia by to mali podporiť. Čím priateľstvo lepšie funguje, tým lepšie sa dieťaťu ide do školy.

F – fotoaparát

Nezabudnite! Slávne fotografie typu „Môj prvý deň v škole“, sa po celý život často prezerajú.

H – hovory cez telefón

Vedieť telefonovať je dôležité a podporuje samostatnosť. Je dobré, ak dieťa pozná svoje telefónne číslo a ak vie zreteľne vysloviť svoje meno a dohovoriť si jednoduché záležitosti.

Ch – chodiť spať

Od teraz by dieťa malo chodiť do postele o niečo skôr. Ráno sa bude skôr vstávať a aj obliecť a naraňajkovať sa bude musieť rýchlejšie. Preto by si malo na nový rytmus začínať zvykať už pred začiatkom školy.

J – Ja to zvládnem!

Jeden z najčastejších zúfalých výkrikov, keď to s čítaním a písaním začne byť vážne. Aj tu platí: nezastrašovať! Najmä ak ostatní sú už ďa-

lej, pretože im to predtým išlo lepšie. Vysvetlite vášmu dieťaťu, že raz sa to každý naučí.

K – keď dieťa plače

Plač by ste mali brať vážne. Ak si dieťa sťažuje na bolesti hlavy, alebo brucha, môže to mať aj hlbšie príčiny. Napríklad strach pred učiteľmi, či spolužiakmi. Porozprávajte sa o tom s vašim dieťaťom.

M – máme smútok, nostalgiu

Má mamička v očiach zopár slzičiek na rozlúčkovom večierku v škôlke? Jeden úsek života sa uzatvára, azda aj s nostalgickými spomienkami na bezstarostné detstvo? Teraz to už všetko zmizne? Trošku starostí o budúcnosť: Ako sa to malé zmocní svoje novej životnej úlohy? Aj také rodičovské pocity patria na začiatok školského roku. Pokojne si ich pripustite. Ostatné mamičky sú na tom rovnako.

N – napísať svoje meno

Väčšina detí vie už prvý deň v škole napísať a prečítať svoje meno. Síce to nie je povinné, ale určite to začiatok uľahčí, keď si to človek dopredu natrénuje.

O – oslava

Oslava prvého školského dňa dieťaťu dosvedčí, ako je tento deň pre neho dôležitý. Pozvite starých, či krstných rodičov, alebo iných blízkych ľudí. Patria k tomu malé darčeky a pekne upravený stôl so sladkými dobrotami.

P – poriadok musí byť

To sa moje dieťa nikdy nenaučí, možno si myslíte vzhľadom na skutočnosť, že vaše dieťa ešte nedávno bolo v škôlke. Ale s vašou pomocou sa to doma môže ľahko naučiť. Zo začiatku musia rodičia dohliadať, či má dieťa zastrúhané ceruzky, správne zošity, či taška nie je priveľmi ťažká. To ale neznamená, že sa matka bude neustále starať o to, aby bol v tažke poriadok. Potom sa to totiž dieťa nikdy nenaučí samotné.

P – postoj

Postoj je veľmi dôležitý. Dieťa neľutujte, vždy zdôrazňujte pozitívne stránky školy: To je fajn, že sa teraz učíš písať a čítať....

P – pani učiteľky

Pani učiteľky sú dôležité nielen pre dieťa. Aj rodičia by mali byť s nimi v kontakte, aby boli v obraze, ako sa dieťaťu v škole darí. Ak sa niekedy objavia problémy, rodičia musia pomôcť spolu s učiteľom.

R – rodičia – mamička

Mamička sa teraz bude musieť vzdať svojej moci. Učitelia vedia všetko lepšie – to si aspoň malí školáci myslia. Rodičia ako vševedúci sú odpísaní. Aj ostatné deti budú mať na dieťa narastajúci vplyv. To znamená, že by sme mali pripustiť diskusie.

S – strava

Aby sa deti mohli dobre učiť a koncentrovať sa, nesmú byť hladné. Aj po dobrých raňajkách doma neskôr potrebujú niečo na posilnenie: chlieb s maslom, ovocie, niečo na pitie, to je najlepšie. Žiadne sladkosti, aj keď to s dieťaťom dobre myslíte. Keď s tým začne jedno dieťa, chcú sladkosti všetci.

Š – šanca, príležitosti

Šanca, ak sa vyskytne, by sa mala využiť. V dieťati to upevní pocit, že je teraz veľké a zvládne toho veľa, pokiaľ v ňom pretrvá počiatočná eufória. To motivuje a dodáva sebavedomie. Ani dieťa, ani vy by ste nemali strácať trpezlivosť, ak to na začiatku nejde tak, ako ste si vysnívali. Niektoré deti sa totiž učia rýchlejšie, iné pomalšie. Tie prvé preto nemusia byť lepšie.

U – úlohy

Zo začiatku ich je ešte málo. Napriek tomu je dôležité hneď zo začiatku správne začať. Úlohy sa musia začať robiť vždy – nie hneď po škole, ani tesne pred spaním.

V – vyučovanie odpadlo

Učiteľka ochorie a deti prekvapivo pošlú domov, ale mamička tam nie je. Dopredu sa preto s vašim dieťaťom dohodnite (aj so školou, susedkou, či známymi), čo má v takom prípade robiť. Môže ísť ku kamarátovi? Môže mať vlastné kľúče? Má zostať v škole?

Z – zuby – mliečne vypadávajú!

Medzery medzi zubami sú symbolom prváčikov. Čím viac zubov vypadlo, tým väčšie sa dieťa cíti. Pomocou rituálov je toto hrdinstvo ešte zábavnejši: napr. zubná víla, ktorá cez noc premení vypadnutý zub na malé prekvapenie.

Praktická prvá pomoc

PRVÁ POMOC PRE DETI

Anafylaktický šok
Akútna alergická reakcia, súčasťou môžu byť aj poruchy dýchania a poškodenie iných orgánov. Predovšetkým treba zabezpečiť dýchanie pri zastavenom dychu, poskytnúť umelé dýchanie. Ak dieťa dýcha, položte ho na podložku tvárou nahor, nohy zdvihnite na úroveň srdca a prikryte ho dekou.

Bodnutie hmyzom
V mieste vpichu sa môže vytvoriť veľký červený pálivý opuch. Postihnuté miesto ochladzujeme, možno tiež užiť antihistaminikum. Nebezpečné je bodnutie v ústnej dutine (jazyk, hltan, pažerák, hrtan, priedušnica, pretože na týchto miestach dochádza k opuchu a ten môže byť príčinou udusenia. Postihnutému dajte cmúľať ľad, studené obklady na hrdlo a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. Aj pri alergickej reakcii (anafylaktickom šoku) je nutné čím skôr vyhľadať lekársku pomoc.

Cudzie teleso
Ak v rane ostal cudzí predmet, nevyťahujte ho, lebo by rana začala krvácať. Okolo úlomku opatrne priložte obväz na zastavenie alebo aspoň zmiernenie krvácania.

Dusenie
Dieťa vdýchne kúsok jedla a môže sa začať dusiť. Sčervenie a chytá sa za krk, chce kašľať. Vyzvite ho, aby silno zakašľalo a predklonilo sa. Potom sa postavte za jeho chrbát a niekoľkokrát ho udrite dlaňou medzi lopatky. Vyčistite ústnu dutinu. Ak sa stane, že cudzí predmet vdýchne bábätko, uchopte ho pevne za driek, prevráťte dolu hlavou do predklonu a udrite ho medzi lopatky, aby predmet vypadol z dýchacej trubice. Potom vyčistite ústnu dutinu.

Hnačka
Dbajte o zvýšený príjem tekutín – v malých množstvách a často. Vysaďte normálnu stravu, prvé hodiny nepodávajte nič okrem tekutín. Neskôr dieťaťu dajte nedráždivú stravu – mrkvovú polievku, varenú ryžu, varené zemiaky, banán, piškóty a podobne. Vyvarujte sa mliečnych výrobkov.

Krvácanie z nosa
Krv sa môže pustiť sama, alebo vplyvom úderu či prudkého nárazu. Krvácanie sa zastavuje tak, že postihnutý zakloní hlavu a na koreň nosa a na záhlavie sa priloží studený obklad. Do nosovej dierky možno dať vatový tampón. Ak krvácanie neprestane do 10 minút, treba vyhľadať lekára.

Odrenina
Drobnú odreninu treba len vydezinfikovať. Rozsiahlu odreninu dezinfikujeme, ale nečistíme. Odreninu stačí prekryť sterlinou šatkou, gázou alebo tlakovým obväzom. Dieťa potom zavezte k lekárovi.

Otrava liekmi, hubami, alkoholom
Ak je dieťa pri vedomí, pokúsime sa vyvolať vracanie. Ak upadne do bezvedomia, nedávajte mu nič do úst, len ho uložte do stabilizovanej polohy. Ak prestane dýchať, začnime s dýchaním z úst do úst. Okamžite ho prevezte k lekárovi.

Postup oživovanie detí
1. Spriechodniť dýchacie cesty
2. Začať s dýchaním – 5 iniciálnych vdychov
3. Kľaknúť si tvárou k hrudníku postihnutého v úrovni srdca
4. Položiť zápästnú časť dlane do stredu hrudníka, na ňu položiť druhú ruku, prsty skrížiť
5. Vystrieť ruky v lakťoch
6. Stláčať 30 – krát do tretiny až polovice hrúbky hrudníka rýchlosťou 100 stlačení za minútu
7. Vdýchnuť do úst 2-krát
8. Pomer je 5 vdychov na začiatku – 30:2!
9. Privolať lekársku pomoc po 3 sériách, čo je zhruba 1 minúta

Poleptanie
Pri poliatí žeravinou postupujeme rovnako ako pri popáleninách.

Popáleniny
Popálené miesto treba dať pod tečúcu studenú vodu aspoň na dobu 10 minút. Pľuzgiere nikdy neprepichujeme a na ranu nedávame žiadne masti, olej ani nič iné. Po umytí vodou ranu prikryjeme sterilnou gázou alebo ožehlenou vreckovkou a podľa stupňa a rozsahu popálenia vyhľadáme lekársku pomoc.

Prisatý kliešť
Miesto prisatia treba vydezinfikovať, potom kliešťa uchopte pinzetou čo najbližšie pri koži a pokúste sa ho vytiahnuť priamo z kože von. Potom ranu opäť vydezinfikujte alebo aspoň dobre umyte vodou a mydlom.

Uhryznutie hadom
Uštipnutie vretenicou môže mať vážnejšie následky u detí a osôb s oslabenou imunitou. Miesto uhryznutia prekryjeme sterilným obväzom, ranu previažeme a celú končatinu znehybníme ako pri zlomenine. Postihnutú končatinu nikdy nedvíhame.

Uhryznutie besným zvieraťom
Je nutné ranu poriadne očistiť a vymyť mydlovým roztokom alebo jódovým roztokom. Potom okamžite vyhľadajte lekára.

Uhryznutie psom
Ranu obviažeme a urýchlene vyhľadáme lekára. Postihnutú končatinu zdvihneme čo možno najvyššie a od majiteľa zvieraťa vyžiadame doklad o očkovaní.

Úraz elektrickým prúdom
Vždy treba najskôr prerušiť prívod prúdu. Potom si ruky chránime suchými gumenými rukavicami. Ak dieťa dýcha je pri vedomí a srdce mu pracuje, treba mu uvoľniť odev, dať ho do stabilizovanej polohy, podávať mu teplé nápoje a prikryť dekou. V prípade straty vedomia, dýchania a srdcovej zástavy treba začať so zachraňujúcimi úkonmi.

Vracanie
Držte dieťa naklonené a pri vracaní ho upokojujte. Potom mu dajte napiť vody po dúškoch v malom množstve. Prvé hodiny nepodávajte nič okrem tekutín, neskôr podávajte nedráždivú stravu – sucháre, ryžu, zemiaky, piškóty a pod.

Vyvrtnutý členok
Na zmiernenie bolesti a opuchu treba priložiť ľadový obklad, nechať pôsobiť asi 15 minút. Potom členok zafixujte elastickým obväzom. Podvrtnutým členkom nikdy nehýbte. Nohu podložte, aby neopúchala a dávajte studené obklady. Ak je k dispozícii, natrite octanovou masťou.

Zápal kože
Treba ochladzovať postihnuté miesto studenými obkladmi, natrieť pokožku chladivým gélom, hydratačným krémom alebo sprejom s chladivým a protizápalovým účinkom.

Zlomenina
Nikdy ju nenaprávame. Zabezpečíme len fixovanie proti pohybu, čiže znehybníme najbližšie kĺby po oboch stranách zlomeniny. Ideálne je použitie rovnej dlahy, ale ak nemáme dlahu k dispozícii, pomôžeme si rovnými palicami. Zlomeninu ruky môžeme fixovať v trojcípej šatke.

BERK

Najnovší trend v zdravej výžive detí

Návrat ku kvalitným domácim desiatam

Dopoludňajšia desiata by mala pokryť až 15% dennej spotreby energie dieťaťa.

Preto by sme ju v žiadnom prípade nemali podceňovať, nieto ešte úplne vynechať. Pravidelný prísun kvalitných potravín je u detí dôležitý pre ich zdravý rast. Školáci zároveň potrebujú dostatok energie na koncentráciu pri vyučovaní. MUDr. Ivan Majerčák zo Slovenskej obezitologickej spoločnosti odporúča: *„Správne zložená desiata by sa mala skladať z približne štvrtiny bielkovín, štvrtiny uhľohydrátov a zvyšok by mal byť doplnený ovocím a zeleninou.“*

Bielkoviny sa nachádzajú napríklad v šunke. Bohatým zdrojom uhľohydrátov je pečivo a mliečne výrobky. Preto ak svojim deťom pripravíte desiatu zloženú z kvalitného chlebíka s obsahom vlákniny, tvarohovou či syrovou pomazánkou a šunkou, ochutíte ju čerstvou zeleninou a do ich batôžka pridáte aj kúsok ovocia, desiata bude dostatočne vyvážená.

Pri deťoch však treba dbať na ďalší dôležitý aspekt, a tým je výber kvalitných potravín. Mnohé spoločnosti v súčasnosti ponúkajú výrobky určené špeciálne pre deti.

Dôležitú zložku zdravého jedálneho lístka tiež tvoria uhľohydráty, ktoré majú za úlohu dodať organizmu dostatok energie po celý deň. Uhľohydráty získavame najmä z obilnín, ovocia a zeleniny. Ktoré z nich sú však najvhodnejšie na prípravu zdravej desiatej? MUDr. Majerčák radí: *„Pri výbere pečiva pre desiate je dobré dbať na to, aby obsahovalo vlákninu. Tá spôsobí, že sa sacharidy vstrebávajú pomalšie, čo zabezpečí pozvoľný prísun energie počas celého dňa. Svojmu dieťaťu tak zabezpečíte dostatok energie počas celého dňa.“*

V posledných rokoch sa však najmä medzi staršími školákmi a študentmi rozšíril postoj, že domáce desiaty nie sú dostatočne „in“. Prednosť dávajú tzv. sladkým desiatam, medzi ktoré najčastejšie patria rôzne presladené

pochúťky či dokonca sladkosti zo školských automatov a bufetov. Tieto však v sebe skrývajú hrozbu detskej obezity. Lekári bijú na poplach a mnohí rodičia si túto hrozbu začínajú uvedomovať. Ako však deti motivovať k tomu, aby na desiatu nekupovali sladkosti, ale radšej si dali zdravé jedlo od mamičky?

Jednou z možností je pripraviť im takú desiatu, ktorá je chutná a zdravá zároveň. Nezabúdať na to, ktoré potraviny a chute majú radi a kreatívne ich zakomponovať do desiatovej pochúťky. Zároveň treba myslieť na to, že jeme aj očami, preto by desiata pre deti mala vyzerať lákavo.

Tipy na sezónnu desiatu

Príprava domácej desiatej má stále veľký zmysel a oplatí sa do nej ráno investovať viac času. Dieťaťu bude desiata pripravená z lásky viac chutiť a vy budete mať istotu, že v škole bude mať dostatok vitamínov a energie. Mohlo by sa totiž stať, že ak poveríte nákupom desiatej svoju ratolesť, tak namiesto zdravej desiaty investujete do sladkých keksíkov a čokolád.

Preto vám prinášame niekoľko tipov na sezónne desiaty, ktoré oceníte určite vy aj vaše deti.

Jar

Čerstvá jarná zelenina – reďkovky, mrkva, plátok kalerábu

Fit jarný chlebík:

Chlieb natretý tvarohovou pomazánkou, posypaný pažítkou

Ovocný jogurt

Leto

Zelenina v celku – šalátová uhorka, paradajka, šalát, paprika

Toast s lesnými plodmi

Chlieb po vybratí z toastera natrite jemným maslom a obložte ho lesnými plodmi (čučoriedky, maliny, černice). Na záver ozdobte kúskom čokolády.

Čerstvé sezónne ovocie – čerešne, jahody, marhule, broskyne, slivky

Jeseň

Čerstvé jablká, hrušky

„Fresh“ sendvič

Party chlieb nakrájajte na rovnaké plátky, obložte Kuracou debrecínkou, tvrdým syrom, paradajkami, uhorkou a ozdobte nakrájanými olivami a dajte na minútku zapiecť. Deti sa po tejto desiatej budú oblizovať!

Zima

Ovocie bohaté na vitamín C – pomaranče, mandarínky

Lososové chlebíky

Na chlebík položte list šalátu, zvitok lososa a čiernu olivu. Chlebíky ozdobte lístkom rucoly a posypte obľúbenými bylinkami.

Na záver ešte dôležité pripomenutie. Okrem potravín je potrebné dbať aj na pitný režim dieťaťa. Prípadný nedostatok tekutín môže mať neskôr za následok nepozornosť, únavu alebo bolesti hlavy. Ideálnym variantom je ovocný čaj, minerálna voda alebo zriedený džús. Naopak nevhodné sú sladené nápoje.

Bez chemickej konzervácie a farbív

SNICO 1867

KEPUČ

Viac rajčín menej soli

pre deti

Bez chemickej konzervácie a farbív.
Neobsahuje lepok.
Výrobok je možné zakúpiť v sieti Hypernova a Kaufland.

www.snico.sk

Antioxidanty

Antioxidant je látka, ktorá dokáže likvidovať voľné radikály. Tie poškodzujú bunkové membrány, ohrozujú stabilitu a obnovu bielkovín.

Antioxidanty obmedzujú proces oxidácie v organizme alebo v zmesiach, v ktorých sa vyskytujú. Pridávajú sa ako prídavné látky do potravín, ktoré by boli oxidáciou nadpriemerne poškodzované (napr. rastlinné oleje).

Podľa zdroja sa antioxidanty delia na prirodzené a na syntetické.

Prirodzenými zdrojmi antioxidatov sú najmä ovocie a zelenina. Vo výžive je snaha uprednostňovať prirodzené antioxidanty, pretože výskumy poukazujú na ich pozitívne pôsobenie a lepšiu využiteľnosť v organizme. Kladne sa hodnotí prítomnosť antioxidantov pridávaných do potravín. Nielenže predlžujú trvanlivosť potravín, ale ich užívanie má priaznivé účinky aj na zdravie – v priaznivom pôsobení na výskyt srdcocievnych chorôb a niektorých typov rakoviny.

Najvýznamnejšie antioxidanty

Karotenoidy

Karotenoidy sú skupinou červených, oranžových a žltých farbív, ktoré sa vyskytujú v rastlinnej potrave, najmä v ovocí a zelenine. Z viacerých epidemiologických štúdií vyplýva, že karotenoidy môžu priaznivo pôsobiť v prevencii niektorých druhov rakoviny.

Nachádzajú sa v žltých, zelených a v červených druhoch ovocia a zeleniny (mrkva, pažítka, špenát, kel, šípky, marhule). Odporúčané denné dávky sú pre ženy 5 – 6 mg, pre tehotné ženy 8 mg, dojčiace 10 mg, pre mužov 6 – 8 mg. Hypovitaminóza sa môže prejavovať napr. suchou, drsnou kožou, predčasným starnutím kože a podobne.

Vitamín E

Vitamín E reprezentuje prakticky 4 podobné látky. Najúčinnejší je á-tokoferol. Tokoferoly sú žlté oleje, bez chuti, zápachu, nerozpustné vo vode, rozpustné v tukoch a v tukových rozpúšťadlách. Vitamín E je účinný antioxidant. Jeho antioxidačná schopnosť spočíva v tom, že zastavuje radikálne reťazce alebo vychytáva voľné radikáli. V organizme človeka pôsobí ako prirodzený antioxidant, zabraňuje antioxidácií nenasýtených mastných kyselín. S vitamínom C vytvára synergický komplex, pričom vitamín C regeneruje vitamín E. Hrá dôležitú úlohu pri liečení sivých očných zákalov spôsobených poškodením šošovky voľnými radikálmi a chráni pred ochorením vencových ciev. Vstrebávanie vitamínu E podporuje selén. Účinok sa zvyšuje, ak sa používajú spoločne. Epidemiologickými štúdiami sa potvrdil jeho ochranný účinok pri liečení aterosklerózy. Ovplyvňuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy a rastu svalovej hmoty a ďalších tkanív, má močopudné účinky, čím znižuje krvný tlak. Podporuje činnosť pohlavných žliaz. Jeho najlepšími zdrojmi sú obilné klíčky, zelená listová zelenina, celozrnná múka. Zo živočíšnych zdrojov sú

to: vaječný žĺtok, obilniny, ryby, pečeň, vnútornosti, mlieko. Odporúčané denné dávky pre dospelých sú 12 – 16 mg, pre dojčiace ženy 18 mg. Hypovitaminóza sa môže prejavovať napr. poruchami generačných funkcií.

Vitamín C

Kyselina askorbová patrí do skupiny vitamínov rozpustných vo vode. Je citlivá na teplo a vysoko citlivá na oxidáciu.

Ovplyvňuje funkciu bunkového jadra tým, že sa zúčastňuje na vzniku deoxyribonukleonovej kyseliny. Je potrebná na reguláciu metabolizmu aminokyselín, udržiavanie pevnosti cievnych stien a tkanivové dýchanie. Podporuje vstrebávanie železa, stimuluje tvorbu bielych krviniek, vývoj kostí, zubov a chrupaviek, podporuje rast. Vitamín C je tiež dôležité antioxidačné činidlo, ktoré chráni iné vitamíny, polynenasýtené mastné kyseliny, cholesterol LDL a enzýmy pred poškodením voľnými radikálmi.

Nachádza sa v šípkach, citrusovom ovocí, čiernych ríbezliach, jahodách, brusniciach, kivi, zo zeleniny najmä v petržlenovej vňati, brokolici, paprike, paradajkach, karfiole, špenáte a v zemiakoch.

Odporúčané denné dávky sú pre dospelých 75 – 90 mg, pre tehotné ženy 120 mg, dojčiace 130 mg.

Hypovitaminóza sa môže prejavovať nedostatočnou odolnosťou proti infekciám, únavou, žalúdočnými problémami a podobne. Extrémna hypovitamizóna spôsobuje chorobu skorbut, ktorá sa prejavuje aj zvýšenou krvácavosťou kapilár, opuchom kĺbov a ďasien, stratou zubov, krehkosťou kostí a pod.

Flavonoidy

Flavonoidy (známe aj pod menom vitamín P) sú fenolové látky, ktoré sú v rastlinnej ríši veľmi rozšírené a chránia rastliny pred škodlivými činiteľmi. Zahŕňajú skoro 4000 známych derivátov. Podobne ako karotenoidy aj flavonidy sa vyznačujú priaznivým účinkom na organizmus a spolupôsobia s vitamínom C. Oproti iným antioxidantom majú tú výhodu, že sú aktívne vo vodnom aj v lipofilnom prostredí, a preto patria v mnohých smeroch k najmenej tak účinným

antioxidantom ako vitamín C a vitamín E. Falavonoidy chránia pred aterosklerózou a potláčajú aj tvorbu nebezpečných aldehydov, čo ich spája s ochranou pred nádorovou aktivitou. Fenolové látky majú aj protizápalový účinok v priebehu fagocytózy, protialergický a protiischemický účinok a pod. U nás nebola ich spotreba presne kvantifikovaná, ale vzhľadom na nízku spotrebu ovocia a zeleniny je pravdepodobne veľmi nízka.

Medzi najvýznamnejšie flavonády patria látky: kamferol, kvercetin, hesperudín, rutín, antioxydanty, katechín, fenylpropanoidy a iné. Vo všeobecnosti sa vyskytujú všade tam, kde je viazaný vitamín C. K významným zdrojom patrí zelený čaj, červené víno, citrusové plody, brokolica, cibuľa, v šupke jabĺk, čučoriedky, čierne ríbezle, šípky, zeler, petržlen, grapefruit, najmä červený, bobuľové ovocie, obilie, rajčiaky.

Selén

Je súčasťou enzýmu, ktorý rozkladá peroxid vodíka. Selén je nevyhnutný pre tvorbu hormónu štítnej žľazy, pre zdravú pokožku, vlasy, zachovanie zraku. Spolu s vitamínom E pomáha v prevencii proti nádorovým chorobám. Priaznivo pôsobí v boji proti vírusovým

infekciám, napr. pri herpese a pod. Slovensko sa zaraďuje medzi európske štáty s nízkym zásobením selénom. Približne jedna štvrtina vyšetrenej populácie má hladinu selénu v krvnom sére hlboko pod normálom. Na príčine je nízky obsah selénu v našej pôde a následne v obilí a v plodinách dopestovaných u nás. Vysoké dávky selénu (LD 50 je 5mg/kg telesnej hmotnosti) majú naopak toxický účinok na organizmus. Selén sa nachádza v rybách, mäkkýšoch, červenom mäse, obilninách, vajciach, slnečnicových semienkach, cesnaku a v orieškoch.

Koenzým Q10

Je popisovaný ako silný antioxidant. Doplňovanie koenzýmu Q10 je odporúčané v priebehu starnutia organizmu, pretože sa jeho hladina v tkanivách znižuje, najmä pri nedostatočnom pohybe. Najviac poznatkov je získaných z klinických štúdií pri podávaní koenzýmu Q10 pri ischemických chorobách srdca. Koenzým Q10 sa prezentuje v ochrane srdcového svalu.

Najväčšiu antioxidačnú kapacitu má bobuľové ovocie, ale kráľom antioxidantov je šípka a orech kráľovský. Ovocie má najvyšší antioxidačný význam, hoci podľa doterajších predstáv sa väčší význam prikladal zelenine.
Spotreba vitamínov a minerálnych látok, ktoré plnia funkciu antioxidantov je u nás veľmi nízka. Optimálnym riešením by bolo zvýšenie spotreby hlavných zdrojov prírodných antioxidantov, zmena životného štýlu, ako aj ozdravenie životného prostredia.

MUDr. Iveta Trusková
Úrad verejného zdravotníctva SR

CHRÍPKA

Ako ju liečiť a ako sa pred ňou chrániť

Chrípka je akútne, veľmi nákazlivé horúčkovité ochorenie spôsobené vírusmi chrípky, ktoré v zimných mesiacoch takmer každoročne spôsobujú sezónne epidémie. Je to zrejme preto, že sa v tomto období ľudia zhromažďujú v uzavretých priestoroch a sú blízko seba.

V zime sa menej vetrá, vírusu vyhovuje nižšia teplota a vyššia vlhkosť. Hromadné ochorenia vyvolávajú chrípkové vírusy A i B. Priebeh ochorenia vírom B je miernejší a ak príde k epidémiám, nebývajú rozsiahle. Naopak vírusy chrípky A spôsobujú rozsiahle epidémie, postihujúce 10–30 percent populácie a často sa vyskytujú závažné ochorenia s možnými komplikáciami a početnými úmrtiami. Ochorenie sa šíri vzduchom drobnými kvapôčkami pri kašli chorých ľudí, ktorí sú jediným zdrojom ľudskej nákazy. Vstupnou bránou infekcie sú horné cesty dýchacie vrátane sliznice spojiviek. Infekčná dávka vírusov je malá a čas od nákazy do prvých príznakov (tzv. inkubačná doba) je veľmi krátky, len 1–2 dni.

Vírusov chrípky A je veľa druhov, ale len niektoré spôsobujú ľudské ochorenia. Vtáčie chrípkové vírusy potrebujú pre svoje uchytenie iné vnímavé bunky ako má človek, preto sa za bežných podmienok nemôžeme nakaziť vtáčou chrípkou. Ak vírus prenikne dovnútra bunky, už v priebehu 4 hodín sa veľmi rýchlo rozmnožuje. Novovzniknuté vírusy opúšťajú hostiteľskú bunku a napádajú ďalšie bunky v okolí. Hostiteľská bunka hynie a jej rozpadové produkty vedú k prvému príznaku ochorenia – horúčke. K maximálnemu rozmnožovaniu vírusov dochádza v prvých 24–48 hodinách ochorenia – to je tiež čas, kedy je možné chrípku liečiť špecifickými antivírusovými liekmi, ktoré skrátia trvanie ochorenia a zabránia vzniku komplikácií.

U ľudských chrípkových vírusov A dochádza často (takmer každý rok) k drobným genetickým zmenám, čo sa označuje ako chrípkový drift. Problém je v tom, že i taká drobná zmena vírusu vedie pri infekcii človeka ku zmene imunologickej odpovede. Ten, kto v jednom roku chrípku prekonal, nemusí byť odolný voči nákaze chrípkou v ďalšom roku. Ak došlo len k veľmi malým zmenám vírusu, potom tí, ktorí boli proti chrípke zaočkovaní v predchádzajúcom roku, alebo v ňom chrípku prekonali, nemusia znovu ochorieť, alebo infekcia prebehne v ľahkej forme.

V rôzne dlhých časových intervaloch od 9–40 rokov dochádza k veľkej zmene jedného alebo dvoch rozhodujúcich povrchových antigénov ľudského vírusu chrípky A (hemaglutinin H a neuraminidáza N). Taká zmena je označovaná ako chrípkový shift. V takom prípade je celá ľudská populácia vnímavá k tomuto novému vírusu, pretože voči nemu nemá nikto protilátky. Vzhľadom na vysokú nákazlivosť a krátkosť inkubačnej doby sa infekcia rýchlo rozšíri aj do ďalších krajín a na ďalšie kontinenty. Nákaza postihne až 50 percent populácie – dochádza ku chrípkovej pandémii.

Priebeh nákazy

Chrípkou, ale aj ostatnými vírusovými ochoreniami horných dýchacích ciest ochorejú najskôr deti, ktoré neboli zatiaľ v styku s touto nákazou. Z detských zariadení a škôl je infekcia zavlečená do rodín a dospelí ju ďalej šíria v zamestnaní. Fajčiari ochorejú o niečo častejšie ako nefajčiari a tiež býva u nich závažnejší priebeh ochorenia. Hlavnou príčinou explozívneho šírenia je malá infekčná dávka vírusu a krátka inkubačná doba.

Chrípkové ochorenie môže prebiehať len veľmi mierne alebo dokonca bez príznakov, ale absolútna väčšina nákaz je sprevádzaná manifestnými príznakmi. Typický je náhly, prudký začiatok. Ak ide o osoby inak zdravé, zrazu sa človek cíti veľmi chorý, rýchle mu stúpne horúčka (často so zimnicou), na viac ako 40 °C. Pacienta bolí hlava, hrdlo, svaly, kĺby, má suchý dráždivý kašeľ a prekrvené spojivky, nadmerne sa potí. Hlavné patologické zmeny sú v prieduškách, čo je príčinou suchého, bolestivého kašľa. Chorí mávajú pocit upchatého nosa, ale nádcha nepatrí do klinického obrazu chrípky. Vysoká horúčka a silný pocit choroby pretrvávajú u inak zdravých ľudí dva až štyri dni. Až potom kašeľ postupne ustupuje, ale výrazný pocit únavy pretrváva i ďalší jeden alebo dva týždne. Ak horúčka neklesne alebo sa znovu objaví, znamená to vznik komplikácií.

Aj nekomplikovanú chrípku v medzipandemickom období je nutné považovať za závažné ochorenie. Ľudia, ktorí nepatria do rizikových skupín však zvyčajne úspešne prekonajú chrípku len s multisymptomatickými liekmi, ktoré tlmia hlavné príznaky. Tieto lieky sú pacintom k dispozícii vo forme horúcich nápojov, tabliet aj sirupov a zvyčajne obsahujú aj vitamín C. Pokoj na lôžku zabraňuje šíreniu ochorenia a počas trvania horúčky je samozrejmosťou. Nápoje sa podávajú teplé v dostatočnom množstve a zvyšuje sa príjem vitamínu C. Antibiotiká sa pacientom s chrípkou aplikujú len v prípade podozrenia na bakteriálnu superinfekciu. Ak ide o závažný priebeh chrípky u rizikových pacientov, potom je vhodná kauzálna liečba protichrípkovými antivirotikami. Musia sa podávať v prvých dňoch ochorenia, kedy dochádza k maximálnej replikácií vírusov.

Ľudská chrípka patrí medzi ochorenia, ktorým je možné predchádzať – rozhodujúci význam majú každoročné jednorázové očkovania

NOVÝ COLDREX® HORÚCI NÁPOJ CITRÓN S MEDOM

SILNEJŠÍ NEŽ CHRÍPKA

Coldrex Horúci nápoj Citrón s Medom obsahuje účinnú kombináciu látok, ktorá efektívne uľavuje od hlavných príznakov chrípky a nachladnutia. Prípravok obsahuje prírodne identické aróma medu.

Na vnútorné užitie, pozorne čítajte informácie uvedené na obale a príbalovom letáku.
Coldrex je registrovaná ochranná známka skupiny firiem GlaxoSmithKline.

gsk GlaxoSmithKline

KÝM SA NEOCHLADÍ

Počasie je ešte stále letné, ale ráno a po západe slnka už znesieme ľahšiu bundu či sveter. Pekné modro – šedo – biele kombinácie, prúžok, či káro. Všetko stále aktuálne. Aplikácie majú deti veľmi radi a keď korešpondujú s ich záľubami, oblečenie budú nosiť o to radšej.

Modely archiv redakcie

Do školy v pletenom

Stále pekné, módne, aktuálne. Do školy ako stvorené, hlavne teraz, keď je ráno už chladno, ale cez deň sa oteplí. Jednoduché „hladko-obratko," pásikový vzor, výšivky, či aplikácie. To všetko ozvláštni aj ten najobyčajneší sveter či pulóver.

Detská móda z Talianska

Predstavujeme vám aktuálnu kolekciu významného talianskeho dizajnéra detskej módy Alviera Martini. Jeho kolekcia je plná prekvapení, ležérna, nezávislá, taká, akí sú mladí ľudia. Módna vlna v ležérnom štýle so sebou prináša okrem množstva štýlových detailov a folklórnych prvkov i záplavu rafinovaných strihov v štýle etno. V šatníku vašich detí by určite nemali chýbať voľné blúzky, vesty, sukne s volánmi, bermudy, mikiny s kapucou a bundy džinsového strihu.

Elegancia pre tehotené

Kolekcia tehotenského oblečenia značky Noppies na jeseň a zimu

Dômyslne premyslená a na prvý pohľad očarujúca kolekcia je dôkazom, že ani rastúce bruško neuberá na elegancii a atraktivnom vzhľade a tehotné ženy rozhodne nemusia rezignovať na aktuálne módne trendy. Tehotenská móda Noppies nielen výborne vyzerá, ale je aj veľmi praktická, pohodlná a príjemná na dotyk. Kolekcia na jeseň a zimu pozostáva z klasických elegantných kúskov v šedej, čiernej a v hnedej farbe vhodných predovšetkým na formálne príležitosti. Súčasne ale nechýbajú mladistvé a farebne extravagantné modely na nosenie vo voľnom čase. Pre všetky mamičky, ktoré baví vyčnievať z davu nielen svojim bruškom, ale aj módou, je na výber rad farebných sukní kombinovateľných s punčocháčmi, šatami, svetríkmi, blúzkami a bolerkami a samozrejme nechybajú nohavice so zvýšeným elastickým pásom, kabáty a bundy. Kolekcia zahŕňa aj teplé doplnky ako čapice, rukavice a šály, ale aj prakticky riešené spodné prádlo.

Kolekciu si môžete kúpiť v obchode Anna & Viktorie Maternity v Prahe.

Text a foto: mediálny servis 2media.cz, s.r.o.

Slovenka generálnou riaditeľkou **v Čechách**

MONIKA HORNÍKOVÁ

Sympatická žena, niečo po štyridsiatke. Napriek útlej postave hneď na prvý pohľad cítite obrovskú energiu, ťah na bránku, ambicióznosť, ale súčasne aj empatiu. To všetko sú vlastnosti, ktoré pozorný spoločník vycíti. 12 rokov pôsobila ako generálna riaditeľka GlaxoSmithKline na Slovensku, teraz je však už generálnou riaditeľkou tejto firmy v Českej republike.

Pred dvomi rokmi ste odišli do Prahy. Aké to bolo pre vás rozhodnutie, bolo to jednoduché, alebo nie až tak jednoznačné? Čo na odchod do Prahy hovorila vaša rodina, manžel a dve dcéry, ktoré tu mali priateľov, spolužiakov... Zostal tu prázdny nový dom...

Táto otázka evokuje pocit určitej potreby reflexie, nakoľko sú to už dva roky a skutočne to nesmierne rýchlo všetko ubehlo. Pokiaľ ide o rozhodnutie, bolo spoločné, rodinné. Nik z nás nemal pocit príliš veľkej zmeny, zvlášť tým, že samotná vzdialenosť je zanedbateľná. Avšak keď prišlo k skutočnému presťahovaniu, zmeny školy a zmeny prostredia, to sme pochopiteľne pociťovali všetci.

Nastúpili ste na významnú vedúcu pozíciu Generálnej riaditelky spoločnosti GlaxoSmithKline a zároveň vediete Onkologickú divíziu v Strednej Európe. Ako vás prijali českí kolegovia, veď je skôr zvykom, že oni chodia na vedúce pozície na Slovensko?

Tie začiatky boli príjemné, ale aj rozpačité. Asi sa pýtate prečo takáto rozpoltenosť pocitov? V okruhu najbližších kolegov som nebola prijatá s otvorenou náručou, zrejme nevedeli, čo možno očakávať, boli v určitej neistote a obavách. Na strane druhej zamestnanci mali jasné očakávania potreby zmeny a tie pomenovávali pomerne jednoznačne. Tým, že ma naučila táto nová situácia ešte viac počúvať a byť otvorenou k novým riešeniam, netrvalo až tak dlho vniesť do organizácie, ktorú vediem pozitívneho ducha. Ľuďom musíte dať svojím chovaním a prístupom dôvod k tomu, aby si vás vážili a rešpektovali vás. Zároveň sa nesmiete báť tvrdých rozhodnutí, ktorým veríte a sú v súlade s vašim hodnotovým rebríčkom.

Dnes je už v ČR trošku problém aj slovenčina. Ako rozprávate, po slovensky, či po česky?

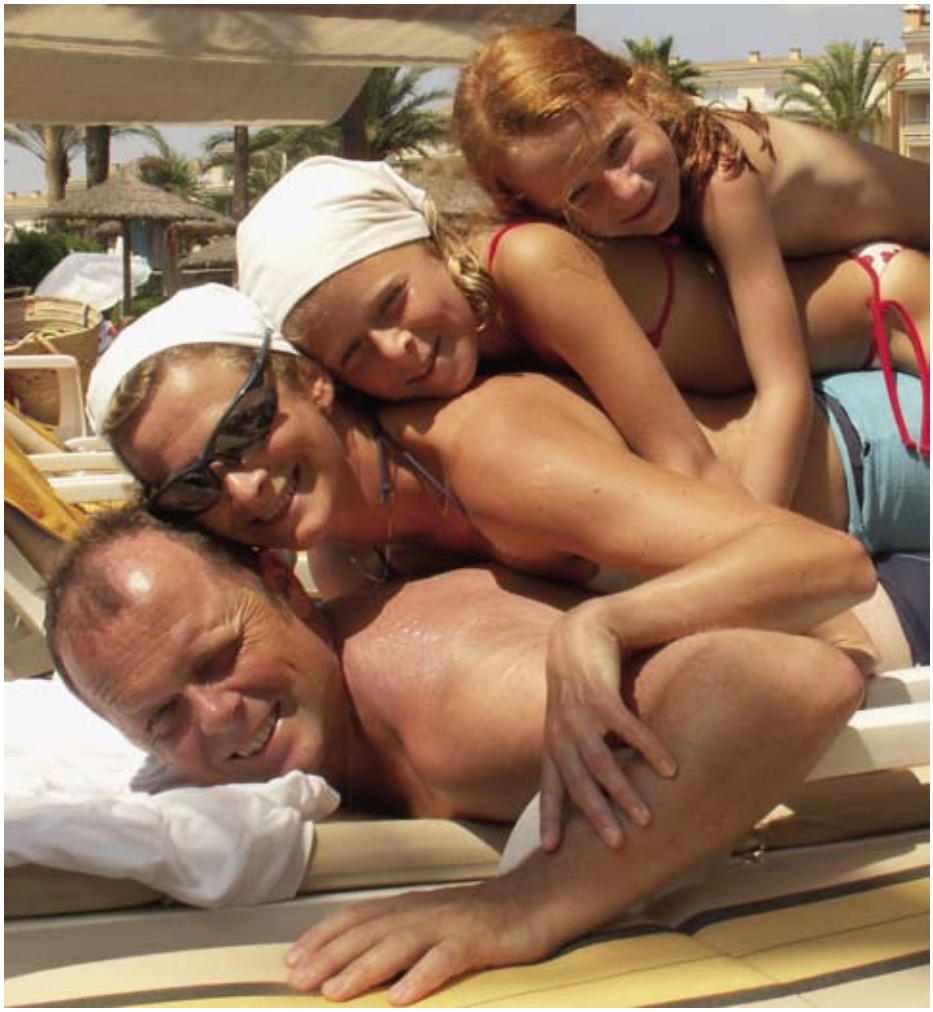
Hovorím iba slovensky, avšak neoficiálnu komunikáciu v písomnej forme, zvlášť elektronickú, skúšam v češtine. V obchode pokojne pozdravím po česky, nakoľko mi to príde slušné sa aspoň takto prihovoriť v domácom jazyku. Veď to tak človek robí v Taliansku, Francúzsku a všade kam prídeme a neznamená to, že konverzácia potom musí nevyhnutne pokračovať v domácom jazyku. Otvárame si tým dvere k ľudom, keď sa im aspoň takto chceme priblížiť.

Pri tejto príležitosti však musím spomenúť, že s mladou generáciou a jej porozumeniu slovenčiny to problém je. Spolužiaci mojich dcér, alebo deti známych mi skutočne nerozumejú. O to príjemnejšie sú situácie, keď vám príde niekto po oficiálnej prednáške alebo príhovore povedať, ako dobre mu padlo opať počuť krásnu slovenčinu. Nie raz spomenuli pri takejto príležitosti pondelňajšie inscenácie. Ani si neviete predstaviť ako sú tie naše dva národy premiešané. Je tu veľa zmiešaných manželstiev a rodinných väzieb, študentov.

Čo vás na vašej práci najviac baví? Čo sa vám podarilo už presadiť, čo by ste chceli ešte zmeniť?

Práca ma baví, lebo mi dáva životný zmysel a skutočný pocit naplnenia. Pracujem s vysoko kvalitnými vakcínami a liekmi, ktoré nám možu prinášať nielen uzdravenie a zlepšenú kvalitu života, ale nás možu ochrániť pred rôznymi infekčnými ochoreniami (na niektoré sme už zabudli, lebo sa v populácii nevyskytujú). Vždy som chcela nejako slúžiť druhým... Takže okrem toho, že mi to dáva zmysel, snažím sa to robiť tak, aby to dávalo zmysel aj tým druhým.

Pokiaľ ide o zmeny, začala som s masívnymi vnútornými zmenami, aj personálnymi. Po dvoch rokoch možno skonštatovať, že sme úplne zmenili firemnú kultúru a celkovú atmosféru. Usmievame sa na seba, ale vieme spoločne viesť aj veľmi tvrdé dialógy. Rešpektujeme sa, ale zároveň sa hecujeme.



Vzácne spoločné chvíle na dovolenke

Podstatné je, aby sme sa všetci identifikovali s tým, že slúžime a sme tu pre pacienta, resp. kohokoľvek, kto našu službu potrebuje.

Po vnútornom nastavení firmy som sa začala viacej angažovať externe, čo je skutočná výzva – a to nie je v tomto prípade žiadne klišé. Rada by som prispela k zlepšeniu reputácie priemyslu, v ktorom pracujem. To je však otázka budovania dôvery a teda otázka času.

Vy ste spolu s manželom niekoľkonásobní majstri Slovenska aj Československa v spoločenskom tanci. Takýto vrcholový šport je určite veľkou školou do života?

Určite. Tanec, ale aj akýkoľvek iný šport dá človeku veľmi veľa. Pre mňa znamenal tanec takmer všetko. Vybrala som si ho sama, nikto ma nenútil a dokázala som všetkým, že to stálo zato. Šport ma naučil aj prehrávať, čo je pre život možno dôležitejšie, ako výhra. Verím, že aj moje dve dcéry si vyberú to, čo ich bude baviť a ja ich budem v tom len a len podporovať. Nechcem, aby mali pocit, že sú príliš usmerňované. Nech sami prejavia svoju prirodzenú ambíciu a aj chuť niečo dokázať.

Často sa stáva, že ak vrcholový športovec prestane športovať, priberie. Vy ste však stále ako prútik. Čo preto robíte?

Aj ja som pribrala asi 5 kíl, čo spôsobil zredukovaný pohyb po pôrode.,A tak by som všetkým ženám rada odkázala, starajte sa o seba aj v tomto období. Je pravda že keď deti boli malé, nebol čas na nejaké osobné voľno, alebo šport, ktorý by som chcela robiť individuálne V rodine však máme všetci radi klasické športy a tak deti už od útleho veku lyžujú, korčuľujú, plávajú, bicyklujú a v prírode spolu trávime veľa voľného času, čo rodinu úžasne zbližuje. Uvažujem, že sa budem venovať joge. Mám trošku problémy s dýchaním a musím pracovať na tom, aby som sa vedela lepšie vyrovnať so stresom a na to je joga ako stvorená. Takým balzamom na dušu je aj náš psík, po ktorom dcéry veľmi túžili. Môj relax budú dlhé a pravidelné prechádzky v prírode.

Rada varíte?

No, aby som povedala pravdu, baví ma to len vtedy, ak to nie je každodenná nutnosť. Ale veľmi rada pečiem, hlavne klasické koláče, ktoré ma naučila moja mamina.

Povedzte, aká ste šéfka?

Môžem čerpať len zo spätnej väzby kolegov. Myslím, že ma vnímali ako prísnu a súčasne ľudskú. Áno, vyžadovala som kvalitnú prácu, som zásadová, ale viem aj počúvať.

Ženy majú určite väčší cit pri starostlivosti o zamestnancov, ako je to u vás vo firme?

U nás je starostlivosť o zamestnancov a podpora ich rastu prioritou. Pre rodinu máme rôzne benefity. Napríklad hradíme stravné lístky, dávame príspevok na dovolenku, príspevok na dopravu, poistenie. Máme zaujímavý vakcinačný program, organizujeme rôzne rodinné akcie a veľmi sa staráme o mamičky na materskej dovolenke. Ponúkame im napríklad flexibilný pracovný čas, prácu z domu, skrátený pracovný úväzok, extra dovolenky a mnohé ďalšie výhody.

Nemyslíte si, že to ženy majú ťažšie, ak sa chcú presadiť v mužskej konkurencii?

Vôbec si nemyslím, že ženy majú niečo ťažšie. Môžu na svet priviesť deti a to je také silné, že im to dáva obrovskú energiu. Mali by pochopiť, že by sa aj v práci mali chovať ako ženy. Ja napríklad vôbec neodmietam fakt, že ženské vedenie je iné. Na to mám veľa príkladov. Ženy vedia vybudovať firmu, dokážu dať ľudom pocit zodpovednosti, vedia stavať na druhých, nie sú také súťaživé, majú prirodzené schopnosti stavať na kvalite ľudí a robiť dobré výsledky, väčšinou cez ľudí a nie nevyhnutne ako individuálne hráčky.

Ako si zvykli členovia vašej rodiny v Prahe? Čo robí manžel, ako sa páči dcéram? Chcú sa ešte vrátiť na Slovensko? Ako často sem chodíte?

Rodina sa usadila a adaptovala. Manžel sa venuje rôznym aktivitám, medzi ktoré patrí aj tanec. V princípe ma v niektorých oblastiach supluje, za čo som mu veľmi vďačná, inak by to totiž nešlo. Deti si zvykli, ale chápu, že ich domov je a bude na Slovensku. Majú tam priateľov a svoje staré priateľstvá si udržiavajú.

Tým, že v Prahe navštevujú britskú školu, pohybujú sa v prostredí odlišných kultúr a prirodzene sa zoznamujú s rozdielnosťami, ako som už predostrela, zvlášť kultúrnymi a hodnotovými. Verím, že je to pre ne skvelá škola života, ktorá im pomôže nemať v živote predsudky a byť tolerantnými. Radi by študovali v zahraničí (zrejme v Anglicku), čo je ich momentálna predstava. Čas ukáže, ako sa to všetko vyvinie.

Ozaj a dcéry netancujú? Majú talent ako ich rodičia?

Veronika, staršia dcéra, hrá tenis a tancuje, zaujala ju však hra na gitare, takže práve začína s výukou. Mladšia dcéra Karolína už netancuje (v Bratislave bola vo Vienku), robí tenis a inšpirovaná kamarátkou začala s basketbalom. Vo voľnom čase sa obe radi posadia na koníkov, aby si priblížili nostalgiu ranného detstva, kedy robili voltíž.

Na čo majú talent je jedna vec, pri čom vydržia ako hobby druhá. Veríme, že ich nejaký šport dlhodobo zaujme a nájdu v ňom skutočnú radosť, relax, naplnené ambície a dobrú partiu.

Pravdu povediac, nesnažili sme sa ich viesť k vrcholovému športu, skôr všestrannosti.

Kde ste strávili dovolenku? Ste veľmi vyťažená, stačia vám dva týždne?

Strávili sme spolu dva pekné týždne v Chorvátsku s veľkou partiou zo Slovenska. Dva týždne mne osobne stačia, i keď je pravdou, že na úplne vypnutie človek potrebuje dlhšiu prestávku. Toto leto nám všetky plány nevyšli, snáď si to skoro vynahradíme. Vošli do toho nejaké choroby a služobné povinnosti.

Ako inak relaxujete?

Je to jednoduché, keď to ide, tak rozhodne všetci spolu. Zimné dovolenky na lyžiach, už teraz máme naplánované 2 týždne a víkendy oddychovo-športovo. Párkrát sa nám podarilo ísť spolu všetkým na golf, sú tu vynikajúce podmienky a krásne ihriská. Bývame v Pruhoniciach, kde je nádherný park s najväčšími rododendrónovými porastami a veľmi atraktívna dendrologická záhrada. Je tu priam ideálne prostredie na užívanie si zelene, denný relax a prechádzky s našim retriverom.

Kde máte namierené z Prahy?

To je zložité pri mojej práci a preferenciach, preto by som nerada predbiehala situáciu.

Určite si viem predstaviť mať viacej nových zodpovedností, poprípade viesť viacero krajín, ale zrejme z Prahy alebo Bratislavy. Je fajn sa presťahovať a zažiť zmenu, určite to je obohacujúce, ale skôr v rannejšom veku, kedy sociálne väzby nie sú také silné a prapotrebné pre deti. Určite by som v budúcnosti neexponovala rodinu zmenou, ktorá by niekoho z nás mala urobiť nešťastným.

Za rozhovor ďakuje Libuša Sabová
Foto archív Moniky Horníkovej

Zdravá duša

ČIERNE MYŠLIENKY VEDÚ DO PEKLA

Ten, kto prehodnotí spôsob svojho premýšľania, dokáže zmeniť nielen svoju náladu, ale aj celkové vyhliadky do budúcnosti. Stane sa opäť výkonným, pozitívnym človekom, ktorého majú ostatní radi a s kým sa im dobre spolupracuje.

Aby človek zmenil svoje negatívne myslenie, najskôr by si ho mal uvedomiť. Existujú tri typy negatívneho myslenia:

Do prvého patria ľudia, ktorí o sebe, svojich skúsenostiach aj budúcnosti automaticky uvažujú v negatívnom svetle. Namiesto toho, aby vec videli reálne, vždy očakávajú najhorší scenár. Takéto myslenie prispieva k celkovému negatívnemu pocitu, ktorý ich demotivuje a bráni im venovať sa pozitívnym veciam. Typické je pre nich nálepkovanie v štýle „som nanič," myslenie podľa vzoru všetko alebo nič: „Nič sa nedarí." Radi predpovedajú budúce katastrofy: „Môj projekt určite stroskotá." Pôvodcu však vždy vidia v sebe: „Všetky problémy som si zavinil sám."

Ďalším typom sú ľudia, ktorí sami seba striktne súdia a vyslovujú o sebe trestajúce predpoklady. Tie obsahujú slovíčka ako „mal(a) by som" či „musím", ktoré ich držia v pasci. Ich typické myšlienky vyzerajú takto: „Ustavične musím niekoho o niečo prosiť, nezaslúžim si rešpekt. Ak nezískam prácu, bude to znamenať zlyhanie. Vždy budem nešťastný a neúspešný. Zaslúžim si mať depresie."

Tretí typ negativistov si negatívne myšlienky o sebe vytvára na základe situácií, ktoré v minulosti nezvládli. Tie pramenia z pochybností, ktoré skrývajú hlboko vnútri. Považujú sa za beznádejný prípad bez príťažlivosti a inteligencie. Myslia si, že si zaslúžia zlé zaobchádzanie a sú odsúdení na neúspech.

Očami priateľa

Kto si uvedomí svoje negatívne myslenie, má šancu sa ho zbaviť. V tomto bode treba zvážiť, či je negatívna myšlienka pravdivá alebo nie. Je nejaký dôkaz o tom, že veci sú naozaj také zlé, ako možno na prvý pohľad vyzerajú? V prípade pochybností je dobré predstaviť si, čo by ste povedali priateľovi, ak by mal podobné čierne myšlienky.

Myslíte si, že v pracovnom kostýme vyzeráte tučná? Ale kamarátka to vyjadrila inak, povedala, že by vám asi viac pristala iná farba. Ak budete úprimná, priznáte si, že na vine je naozaj tá čudná ružová farba, nie vy.

Druhou možnosťou je zvážiť, čo si o danej veci myslí vaše súcitnejšie ja. Spýtajte sa sami seba: Naozaj si to myslím? A je to celá časť mozaiky?

Možno by ste k sebe mohli byť menej prísna. Ak máte veľkosť 44, možno to k vašej výške naozaj nie je veľa – hoci by ste rada boli štíhlejšia. Nijako si však nepomôžete, ak si celý čas budete hovoriť, že ste tučná a škaredá. V niektorých veciach predsa vyzeráte dobre – a na party si môžete vyraziť v džínsoch a peknej blúzke. A ak o tom tak uvažujete, uvedomujete si, že po práci chcete ísť na party. Možno tam stretnete niekoho zaujímavého.

Negatívne myšlienky, ktoré sú založené na skutočnosti, by si človek mal analyzovať: čo alebo kto spôsobil, že sa teraz cíti mizerne a svoju zlú náladu prenáša aj na iných? Čo sa dá urobiť preto, aby svet vyzeral aspoň o čosi menej problematicky.

Nejde o to, aby negativista hneď nahradil svoju negatívnu myšlienku pozitívnou – to by bolo nerealistické a povrchné. Cieľom je rozobrať negatívne myslenie a nahradiť ho racionálnejším, ktoré sa viac približuje realite a nepôsobí beznádejne.

Spoznávate sa?

Okupuje niektorá z týchto negatívnych myšlienok vašu myseľ?

- Mal(a) by som dosiahnuť úspech vo všetko, čo robím.
- Ak nemám úspech, znamená to úplné zlyhanie.
- Zlyhanie znamená, že som nanič a nezaslúžim si uznanie. Zlyhanie je pre mňa neprijateľné.
- Potrebujem súhlas od všetkých.
- Ak so mnou niekto nesúhlasí, znamená to, že ma nemá rád a ja som nanič.
- Nikdy som nemal(a) poznať úzkosť, depresie, neistotu, hnev, či smútok.
- Veci zle dopadnú, ak sa vždy na 100% nepripravím.
- Ak ľudia uvidia, že mám depresie, pomyslia si o mne zlé veci.
- Všetko v mojom živote by vždy malo byť krásne a jednoduché.

Viete k tomuto zoznamu pridať aj ďalšie obavy?

Čo sa podľa vás stane, ak budete rozmýšľať takto? Prečo máte takéto myšlienky? Viete, čím by ste tieto myšlienky mohli zahnať?

Ako sa zbaviť negatívnych myšlienok?

1. Pýtajte sa: prečo? Prečo by ste potrebovali od všetkých súhlas? Zistíte tak, že mnoho vecí môže fungovať aj inak.
2. Nezúfajte, prestať myslieť čierne chce istý čas. Negatívne ste mysleli roky, ale ak budete trpezliví, po čase sa vám podarí pozerať sa na svet realistickejšie.

Dobroty vyrobené

1 Marhuľové čatní

na 4 poháre á 250 ml

500 g marhúľ, 250 g cibule, 250 g rebarbory, 50 g zázvoru, 1 limeta, 75 g hrozienok, 100 ml ovocného octu, 200 g cukru, 1 lyžička horčicových semienok, štipka kayenského korenia, 1 g šafránu.

1. Marhule odkôstkujeme a pokrájame. Cibuľu pokrájame na plátky. Rebarboru očistíme a nakrájame na kúsky. Zázvor očistíme a posekáme. Nastrúhame kôru z limety a šťavu vytlačíme.
2. Všetky prísady varíme asi 60 min. na kašu, horúce plníme do pohárov.

2 Mirabelkové čatní

na 3 poháre

1 mango, 300 g mirabeliek, 1 zväzok jarnej cibule, 150 g cukru, 150 ml octu, 50 g hrozienok, 2 lyžice sezamových semienok

1. Mango ošúpeme, pokrájame na kocky. Mirabelky vykôstkujeme, rozkrájame na štvrtiny. Cibuľky očistíme, umyjeme, pokrájame na kolieska.
2. Prísady uvedieme v hrnci do varu. Neprikryté prudko varíme 20 min. Občas zamiešame. Horúce plníme do pohárov, uzavrieme a obrátime dnom nahor. Čas skladovanie je 6 mesiacov.

3 Slivkový ocot

na jeden pohár

250 g sliviek, 300 ml ovocného octu, 1 kvet anýzu, kúsok škorice

1. Slivky umyjeme a dookola poprepichujeme vidličkou. Naplníme do pripravených pohárov a zalejeme ovocným octom. Pridáme anýz a škoricu. Necháme stáť na slnku asi 14 dní.
2. Ocot zlejeme, prefiltrujeme. Plníme do vymytých pohárov. Trvanlivosť pri skladovaní v chlade je 6 mesiacov.

4 Cesnakový olej

5 strúčikov cesnaku, 4 stonky bazalky, 500 ml chuťovo neutrálneho oleja

1. Strúčiky cesnaku očistíme. Bazalku umyjeme, dôkladne osušíme, lístky otrháme.
2. Všetky prísady dáme do dopredu dôkladne umytej a vysušenej fľaše. Zalejeme olejom. Na studenom tmavom mieste necháme luhovať asi dva týždne. Nakoniec cesnakový olej prelejeme do čistej fľaše a uzavrieme.

doma

Sú chutnejšie ako kupované a je to aj skvelý a vítaný darček pre vašich priateľov.

5 Uhorkový kečup

na 1 pohár

2 šalátové uhorky, 1 šalotka, 1 zväzok kôpru, 25 g soli, 100 g horčicových semienok, biele korenie, na špičku noža mletého zázvoru, 125 ml ovocného octu

1. Uhorky umyjeme a rozmixujeme. Šalotku očistíme, kôpor umyjeme, oboje jemne nasekáme. Všetko zmiešame a osolíme. Cez noc nechajme odkvapkať.
2. Horčicové semienka, korenie, zázvor a ocot zmiešame do uhorkového pyré. Uhorkový kečup plníme do pohárov a uzavrieme.

6 Hubová omáčka

na 1 pohár

1 kg šampiňónov, 100 g soli, 1 bobkový list, 1 lyžica octu, 4 klinčeky, po 4 zrnká nového korenia a čierneho korenia

1. Šampiňóny očistíme. Skrátime stopku. Zomelieme na mäsovom mlynčeku, zmiešame so soľou. Prikryté necháme odležať týždeň v chladničke.
2. Zomleté šampiňóny varíme s bobkovým listom, octom a korením na miernom ohni 2 hodiny. Omáčku precedíme pec plátno, ešte raz povaríme, naplníme do pohárov a dobre uzavrieme.

7 Fazule na kyslo

na 4 poháre

100 ml octu, 1 lyžička soli, 1 lyžica cukru, 1 lyžička horčicových semienok, 1 kg faule, 100 g cibuliek perloviek, 12 šalviových lístkov

1. Ocot povaríme spolu so soľou, cukrom a horčicovým semienkom, fazuľou a perlovkou asi 10 minút. Vyberieme a plníme so šalviou do pohárov.
2. Nálev varíme 5 minút, horúci nalejeme na fazule. Poháre ihneď uzavrieme a necháme vychladnúť.

8 Pestrá paprika

na 4 poháre

2 kg paprík, 150 ml octu, 4 cibule, 1 lyžička soli, 2 lyžičky cukru, 1 lyžica zrniek čierneho korenia.

1. papriky rozpolíme, vykrojíme jadrá a pečieme v rúre pri 225 stupňoch 20 minút. Šupku stiahneme a dužinu pokrájame ba široké rezance. Naukladáme do pohárov.
2. Ocot, očistené cibuľky a 1 l vody povaríme s korením. Horúce nalejeme na papriky. Poháre uzavrieme. Nálev po dvoch dňoch zlejeme, povaríme. Vychladený nalejeme naspäť, poháre uzavrieme.

Netradičné **recepty s kávou**

Etiópska krkovička

Ingrediencie pre 4 osoby

800 g krkovičky bez kosti
3 cibule
čierne korenie, soľ
2 póry
2 mrkvy
6 strúčikov cesnaku
1 bobkový list
¼ l červeného vína
1 lyžica brandy
¼ vývaru alebo vody
1 lyžica NESCAFÉ ESPRESSO
150 g čerstvých šampiňónov
2 lyžice olivového oleja
zemiaky

Príprava jedla:
Celý kus krkovičky osolíme, pridáme prelisovaný cesnak a dáme na 45 minút piecť do trúby. Po tejto dobe mäso vyberieme a nakrájame na tenšie plátky, ale neľakajte sa, mäso ešte nebude úplne prepečené. Nakrájané plátky mäsa obalíme v hladkej múke, polejeme brandy a oflambujeme v plechu, v ktorom sme ho piekli. Keď vyberieme plátky, prilejeme do výpeku víno, vývar a kávu, krátko povaríme a zahustíme múkou. Pred servírovaním plátky mäsa (upečené na médium) dáme na tanier a prelejeme omáčkou. Ako príloha sú vhodné gratinované zemiaky a na cibuľke osmažené šampiňóny.

Južanské plnené zemiaky

Ingrediencie pre 4 osoby

8 ks väčších zemiakov
500 g kuracieho mäsa (najlepšie kuracie prsia)
olivový olej
100 g karfiolu
1 lyžička kávy Nescafé Classic
1–2 cibule
1 pór
1 lyžička balsamica
1 červená paprika
150 g strúhaného syra
soľ
čierne korenie

Príprava jedla:
Umyté zemiaky so šupkou rozkrojíme a vydlabeme. Rozložíme ich na dno pekáča, jemne polejeme olivovým olejom a celý pekáč prikryjeme alobalom. Pečieme v trúbe pol hodinu. Medzitým na rozpálenom oleji osmažíme cibuľu, pridáme na kocky pokrájané kuracie mäso a osmažíme. Pridáme na malé ružičky rozobratý čerstvý karfiol, kolieska póru a papriku nakrájanú na kocky. Smažíme asi 10 minút. Potom ochutíme balsamicom, kávou, soľou a čiernym korením. Keď sú zemiaky upečené, odokryjeme ich a naplníme pripravenou mäsovou zmesou. Nakoniec všetko zasypeme strúhaným syrom a dáme ešte na osem minút zapiecť. Horúce zemiaky servírujeme s čerstvou zeleninou.

Všetky recepty sme vybrali z knihy „Káva, putovanie za tajomstvom kávových špecialít“.

Grepova miska Patulai

Ingrediencie pre 4 osoby

- 500 g aljašskej tresky
- 1 lyžica hladkej múky
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 cibule
- 4 jablká
- 2 pomaranče
- 1 grapefruit
- 1 lyžica škrobu
- 2 lyžice medu
- 1 lyžička NESCAFÉ GOLD
- 1–2 lyžice sójovej omáčky
- 1 lyžička octu, soľ
- 0,5 l hydinového vývaru
- 100 g zelených fazuliek

Príprava jedla:
Rybu nakrájame na malé kúsky. Na panvicu nalejeme olej, v ktorom speníme nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme rybu a krátko opražíme. Olúpané jablká zbavené jadrovníkov nakrájame na malé kocky. Na rovnaké kúsky nakrájame tiež grapefruit a pomaranč, ovocie prihodíme na panvicu k rybe a smažíme za občasného miešania ďalších 10 minút. Vývar zmiešame so škrobom, medom, kávou, sójovou omáčkou, ochutíme octom, nalejeme na zmes na panvici a varíme za stáleho miešania ešte asi 3 minúty. Podávame s ryžou. Kvôli efektu je skvelé podávať zmes v umytej šupke od rozpoleného grapefruitu ako v miske. Potom ku grapefruitovej miske položenej na tanieri pridáme ako ozdobu sterilizované zelené fazuľky.

Tvarohová torta Panama

Ingrediencie pre 6 osôb

- 1 balíček piškót
- 1 kocka mäkkého tvarohu
- 3 dl mlieka
- 1 vajce
- 150 g práškového cukru
- 100 g rastlinného tuku, najlepšie hery
- 4 lyžičky rumu
- 1 balíček svetlej želatíny
- 1 lyžička škorice
- 1–2 lyžičky NESCAFÉ GOLD
- 500 g ovocia, najlepšie čerstvého
- šľahačka v spreji

Príprava jedla:
V teplom mlieku rozpustíme podľa receptu želatínu a krátko povaríme. Mlieko so želatínou nalejeme do mixéru a za stáleho mixovania postupne pridávame tvaroh, rastlinný tuk, rum, škoricu, kávu a nakoniec celé vajce. Všetko dobre vyšľaháme. Na dno tortovej formy položíme piškóty, na ne poukladáme ovocie, zalejeme tvarohovým krémom, potom zasa dáme vrstvu piškót, ovocie a krém. Tak pokračujeme, pokiaľ máme suroviny. Poslednú, hornú vrstvu budú tvoriť piškóty otočené plochou stranou navrch. Takto pripravenú tortu dáme do chladničky stuhnúť. Servírujeme dobre vychladené, so šľahačkou a ovocím.

Smaragdové rajčiny

Ingrediencie: pre 6 osôb

- 1 kg rajčín
- 300 g nastrúhaného syra
- olivový olej
- 2 lyžice NESCAFÉ CLASSIC
- soľ, korenie
- 2 polievkové lyžice čerstvej bazalky
- 10 g kryštálového cukru
- 1 pohár bieleho suchého vína

Príprava jedla:
Približne rovnako veľké rajčiny sparíme horúcou vodou, olúpeme a nakrájame na štvrtiny. Položíme na rozpálený olivový olej, zasypeme cukrom, kávou a bazalkou a krátko orestujeme. Pripravíme si polevu z olivového oleja, vína a trochy bazalky. Teplé rajčiny rozložíme na tanier, zalejeme polevou a posypeme nastrúhaným syrom. Vhodné ako predjedlo alebo príloha k jedlám z mäsa.

Jeseň *na jedálenskom stole*

Najfarebnejšie ročné obdobie. Uchovajme si jeho krásu napríklad aj v podobe výšivky na obruse. Lieskové oriešky sú vynikajúcou pochúťkou. Potešia nielen naše jazýčky, ale v tejto podobe aj oči. Krížiková výšivka nie je nič zložité a tento motív bude peknou spomienkou na krásne jesenné dni.

Detská izba potrebuje najmä fantáziu

Chceli by ste svojim deťom vytvoriť pekné prostredie v detskej izbe? Poradíme vám ako na to.

Do určitého veku dieťaťa by mala byť detská izba skôr herňou. Deti totiž nadobúdajú vedomosti hlavne hrou. Ideálne je, keď k tomu napomôže aj nábytok, ktorý je v izbe. „Schovaný – neschovaný – idem…“

Častou požiadavkou zákazníkov býva vytvoriť detskú izbu, ktorá bude pekná, bezpečná a umožní deťom bezstarostne hranie a voľný pohyb. To sú pre dizajnérov zadania, ktoré riešia radi, pretože tvorivosť a fantázia v detskej izbe nemajú takmer žiadne obmedzenia.

Ešte pred pár rokmi nebolo v ponuke predajcov na Slovensku veľa tvorivých riešení. Proces bol pracný a zdĺhavý a stalo sa, že niekedy pôvodný nápad pri výrobe stratil z obsahu i kvality. Dnes je už situácia iná. Skôr vzniká opačný problém - z množstva ponúkaných výrobkov vybrať ten správny a vyhovujúci priestoru aj požiadavkám.

Na to, aby detská izba podnecovala hravosť, odporúčane do „hry“ zapojiť aj farebnosť. Táto nemusí byť obmedzená len na steny a textílie, ale pokojne môže byť zakomponovaná aj v prípade nábytku a samozrejme i doplnkov. Je všeobecne známe, že práve farebnosť môže pomôcť pri niektorých poruchách správania detí. Odporúčame farby pastelové, jemnejších odtieňov, ktoré sa aj po dlhšom čase nezunujú.

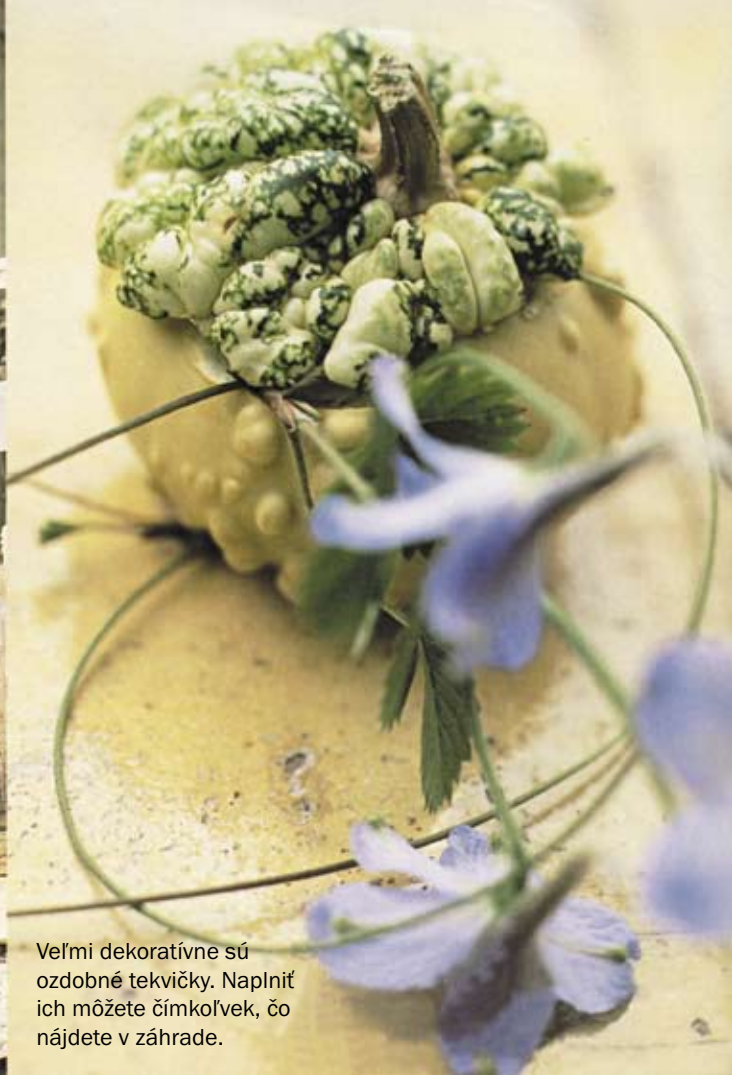
Na záver ešte jedna rada: Pri procese malého detského sveta by sme nemali zabúdať na to najpodstatnejšie – lásku a objatie.

Kytice z jesennej záhrady plné dobrých nápadov

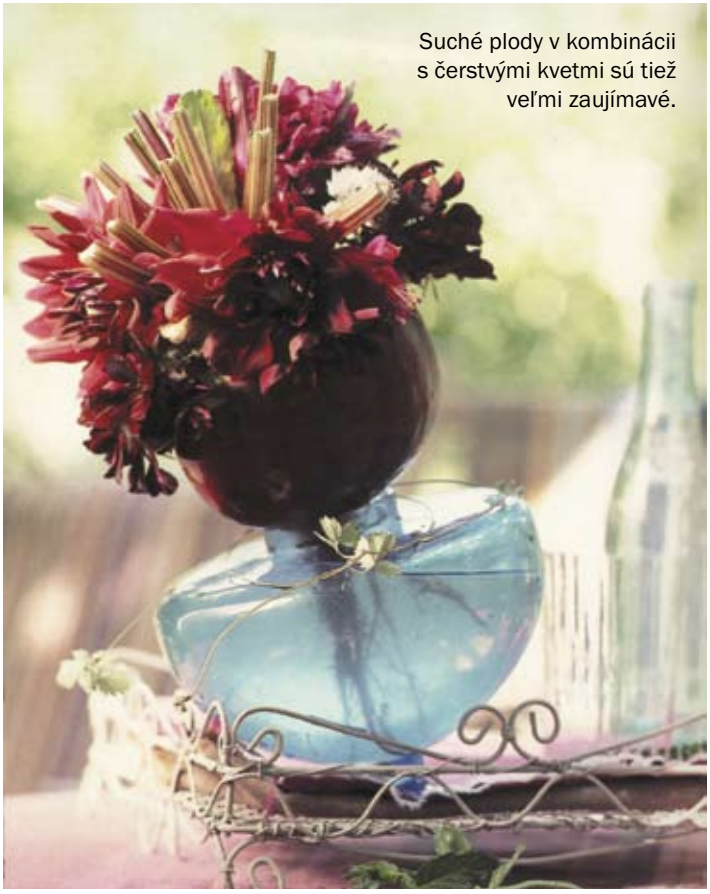
V záhrade všetko dozrieva, ale ani v našom byte kvety chýbať nemusia. Pozrite sa, čo všetko môžete spolu nakombinovať. Kvety, zelenina, suché plody. Ako váza môže poslúžiť čokoľvek. Sklo, krhla, tanier, fľaša, či misa.

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

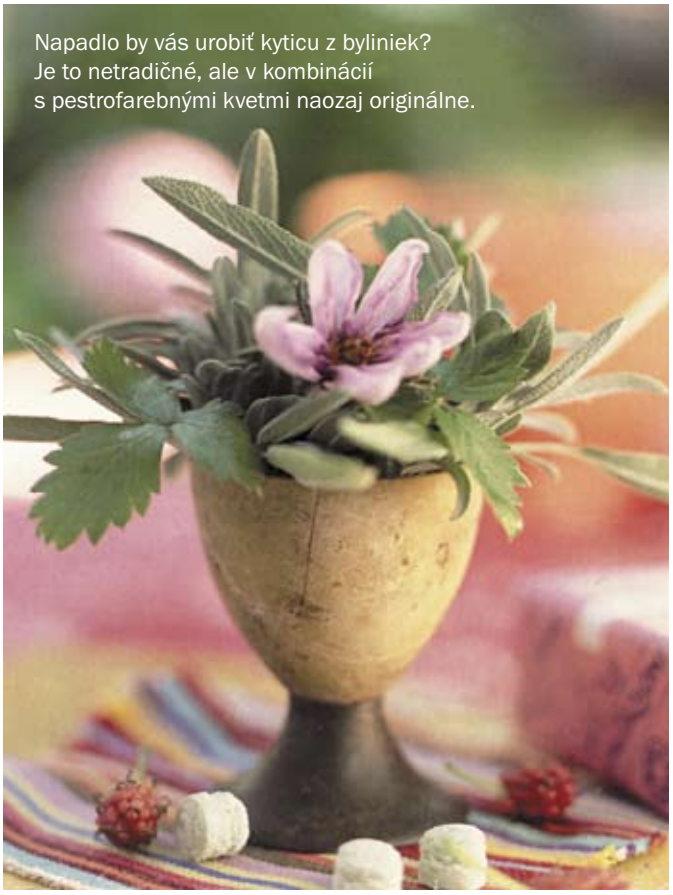
Viete z čoho sú žlté vázy? Neuveríte. Je to očistená tekvica. Výborný nápad, že?



Veľmi dekoratívne sú ozdobné tekvičky. Naplniť ich môžete čímkoľvek, čo nájdete v záhrade.



Suché plody v kombinácii s čerstvými kvetmi sú tiež veľmi zaujímavé.



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

Osvetlenie pre bezpečnejší domov

Tápanie v tme, hľadanie najbližšieho vypínača svetla a očakávanie nárazu. Situácia, ktorú pozná každý, keď v noci pocíti smäd alebo potrebuje ísť na toaletu, a zároveň nechce zobudiť zvyšok rodiny rozsvietením hlavného svetla. Ideálne riešenie takejto situácie predstavuje Nightlux – inovatívny svetelný zdroj vybavený senzorom zachytávajúcim pohyb v okruhu 5 metrov, vďaka čomu sa svetlo samočinne zapína. Nightlux bol navrhnutý tak, aby smerovateľné LED svietidlo osvetľovalo predovšetkým spodnú tretinu miestnosti, čím sa zaistí, že priestor, do ktorého vstupujete, je vždy bezpečne osvetlený. Ak Nightlux po 10 alebo 60 sekundách (v závislosti od používateľovho nastavenia) nezaznamená žiadny ďalší pohyb, automaticky sa opäť sám vypína. Nightlux nie je závislý od elektrickej siete, je bezdrôtový a ľahko upevniteľný o každý povrch pomocou skrutiek, magnetu alebo lepidla.

Mätové osvieženie v čaji „Mäta, citrónová tráva a čierna ríbezľa“

Obľúbená už od nepamäti

Viac ako tritisíc rokov využíva čínska medicína liečivý účinok éterických olejov nachádzajúcich sa v lístkoch rastlinky mäty piepornej. Ľudia kedysi mätu sypali na miesta odpočinku a pokoja. Rimania ju miešali s medom, aby im osviežovala dych a prekryla tak pozostatky „alkoholických orgií“. Ženy v starovekom Grécku si zase mentolovou masťou natierali stuhnuté ramená a nohy.

Liečebný účinok tejto bylinky spočíva predovšetkým v jej zložkách - silici a mentole. Mentol zvonku pôsobí ako prostriedok potlačujúci citlivosť nervových zakončení – vyvoláva pocit chladu. Mäta je pre obsah mentolu účinná antisepticky a protizápalovo, využíva sa pri žalúdočných ťažkostiach a proti nafukovaniu.

Intenzívna vôňa pri každom pohybe a dotyku

Perieme, aby sme voňali. Iste, najdôležitejšie je, aby bola bielizeň po vypraní dokonale čistá, bez fľakov a škvŕn. Bez sviežej a intenzívnej vône a pridanej hebkosti by to však nebolo ono. Práve preto je pre mnohých neodmysliteľnou súčasťou prania aviváž. Aby bola vôňa bielizne skutočne dlhotrvajúca a intenzívna, obsahujú teraz aviváže Silan jedinečné čiastočky Silan Perfume Pearls. Tieto špeciálne mikrokapsule sa počas plákania ukladajú do vlákien a počas nosenia pri každom pohybe a každom dotyku uvoľňujú sviežu vôňu znova a znova.

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, alebo e-mail: predplatne@slposta.sk. Objednávky do zahraničia vybavuje Slovenská pošta, a. s., Stredisko predplatného tlače, Uzbecká 4, P.O.BOX 164 , 820 14 Bratislava 214, e-mail: zahranicna.tlac@slposta.sk.

Pozor na poruchy trávenia u vašich maznáčikov

„Prejavujú sa nechutenstvom do jedla, zvracaním a hnačkami. Účinným spôsobom liečby je diéta. Počas prvého dňa sa malému pacientovi odporúčajú podávať tekutiny, rehydratačné roztoky a čaje. Najvhodnejším je čierny alebo repíkový čaj, ktorý pôsobí zároveň liečivo na sliznicu tráviaceho traktu psa. Po tejto kúre môžete začať s pomalým kŕmením. Vhodnými potravinami sú ryža s chudým kuracím mäsom alebo granulami. Podávať sa musia v malých dávkach, ale v častejších intervaloch – pol hodina až hodina. Množstvo závisí od veľkosti psa. Odporúčajú sa podávať dietetické granule, ktoré nájdete len u veterinárneho lekára. Túto stravu sa podávajte dovtedy, pokiaľ sa psíkovi neupraví stolica. Potom postupne prechádzajte na potravu, ktorú zviera bežne prijímalo a na ktorú je zvyknuté. Zvyčajne to trvá jeden – dva dni. Ak sú problémy vážnejšie, navštívte veterinárneho lekára. Ten mu zvyčajne naordinuje antibiotickú terapiu a infúznu liečbu, ktorá organizmus zavodní a rýchlejšie nahradí stratu stopových prvkov, minerálov, a vitamínov atď..“ Hovorí MVDr.Jana Reptová z Veterinárnej ambulancie pre malé zvieratá v Ivanke pri Dunaji.

Spravte maličkému knihu

Chcete zabrániť tomu, aby vaše fotografie dieťaťa padli do zabudnutia kdesi v útrobách notebooku? V čase elektronických dát sa to stáva viac než často. Poradíme vám ako tomu spoľahlivo zabrániť – vytriďte ich a spravte z nich knihu. Nie elektronickú, ale skutočnú s nápisom „Mirko 2009“, „Naše najmilšie“, alebo „Jankove prvé roky. Kniha môže navyše vynikajúco poslúžiť ako darček starým rodičom, ktorý sa z vášho dieťatka nevedia natešiť. Na to, aby ste sa pustili do „výroby“ nepotrebujete veľa. Stačí si stiahnuť program HF Designer, ktorý nájdete na stránke www.happyfoto.sk. Nainštalujte ho a môžte začať. Program je veľmi intuitívny, takže na celý postup tvorby prídete rýchlo, bez toho, aby ste museli čítať manuál. Softvér disponuje funkciami pomocou ktorých vytvoríte všetko, čo obsahuje aj bežná kniha zakúpená v kníhkupectve. Hneď v úvode vás program vyzve, aby ste si zvolili formát knihy. Nasledovať bude výber fotografií a úprava obalu na ktorý si môžete zadať ľubovoľný text. Potom už upravujete jednotlivé stránky. Z ponuky si môžete vybrať nepreberné množstvo rôznych pozadí na ktoré poukladáte fotografie ľubovoľnej veľkosti. Ku každej nezabudnite pridať pekný popis, aby sa váš výtvor stal pútavým a originálnym. Po tom, čo je kniha hotová, vás bude program zrozumiteľne inštruovať, o tom ako zaslať knihu do tlačiarní a približne o dva týždne príde formou dobierky hotová, vytlačená kniha.

Zdravé písanie

Písanie v školskej výučbe predstavuje 30% objemu celkovej práce a jej správne zvládnutie je pre dieťa jedným zo základných predpokladov úspešného absolvovania základnej školskej dochádzky.

Správny úchop tromi prstami je základom zdravého kreslenia a písania bez únavy. Spočíva na palci, prostredníku a na ukazováku. Predná polovica prvého článku palca pridržiava pero alebo ceruzu k hrane prvého článku prostredníka, pričom ukazovák plní prítlačnú funkciu. K osvojeniu si správneho úchopu napomáhajú trojhranné písacie perá, ceruzky a pastelky. Tzv. Ergo trojuholníková úchopová časť vychádza pri písaní a kreslení z prirodzenej skladby troch prstov (palec, ukazovák, prostredník). Písací (kresliaci) prostriedok sám „zapadne“ medzi prsty a deťom sa tak kreslí či píše ľahko a zdravo – ruka sa tak menej unaví. Vďaka trojuholníkovému úchopovému systému získavajú deti správne návyky držania pier, fixiek a pasteliek.

Skvelý tchibo nápad

Dennodenne sa stretávame s neriešiteľnou dilemou. Pri obede s priateľkami v reštaurácii ju prehadzujeme cez operadlo, v práci zaberá cenný priestor na pracovnom stole a pri návšteve kina končí nekompromisne na zemi, v lepšom prípade na našich kolenách. Čo však s kabelkou v aute, kde potrebujeme mať po ruke tisíc dôležitých vecí, od telefónu, lesku na pery, žuvačiek až po doklady či parkovací lístok?

Pritom stačí jeden skvelý nápad – **držiak do auta tento problém vyrieši pohodlne a jednoducho.** Kabelka bude vždy poruke: držiak sa zavesí na sedadlo spolujazdca a vďaka pásovému systému s prackami na zaklapnutie sa poľahky prispôsobí akejkoľvek veľkosti vašej kabelky. Jeho spoľahlivosť zabezpečuje aj dodatočný pás na zaistenie na sedadle. Vystužený záves na tašku v koženom vzhľade a v módnej červenej farbe je navyše vybavený nenápadným prierezom - napríklad na parkovacie lístky. Držiak je vhodný na všetky sedadlá, ľahko a rýchle sa upevňuje a dáva dolu, takže Váš drahý nedostane priestor na žiadne zvedavé otázky

ČAS PRACUJE PROTI NÁM!

Príznaky, ktoré nás môžu včas upozorniť na nádorové ochorenie

Všetci veľmi dobre vieme, že je oveľa lepšie akejkoľvek chorobe predchádzať, to znamená robiť prevenciu. Radšej absolvovať aj nadbytočné vyšetrenia, ako zložito liečiť rozvinutú chorobu. Toto pravidlo platí aj pre všetky zhubné ochorenia, ba dalo by sa povedať, že dvojnásobne. Existuje veľa pravidiel, ako priebežne sledovať svoj zdravotný stav a vyhnúť sa tak ochoreniu. My si uvedieme len tie najvšeobecnejšie: vytrvalý kašeľ, bolesti v hrdle a problémy s prehĺtaním, vykašliavanie krvi, akékoľvek dlhodobé zatvrdnutie alebo hrčka kdekoľvek na tele (prsia, pod kožou, sliznice atd.), opakujúce sa alebo neustále teploty, neobvyklé zmeny vo frekvencii a charaktere vyprázdňovania (hnačky, zápchy), problémy s močením, krvácanie, výtoky, dlhodobá únava a v neposlednom rade bolesť.

Ak budete na sebe pozorovať akýkoľvek z týchto sprievodných javov, urýchlene sa obráťte na svojho ošetrujúceho lekára, ktorý by mal podniknúť ďalšie kroky a nevyhnutné vyšetrenia. Teraz si stručne zhrnieme základné prejavy ochorení jednotlivých orgánových systémov človeka. Ich prítomnosť môže, avšak nemusí predznamenávať závažný stav, napriek tomu ich nezanedbávajme a neodkladajme ich riešenie na neurčito. Všetky pokročilé štádiá zhubných ochorení bývajú väčšinou sprevádzané teplotou, zníženou obranyschopnosťou organizmu a stratou telesnej hmotnosti.

Hlava a krk

Slabosť, motanie hlavy, ospalosť, poruchy videnia, škúlenie, kŕče, iné záchvatové stavy (epilepsie, migréna), abnormálne pocity, alebo naopak strata citlivosti rúk, nôh, atd., poruchy pamäti či reči, osobnostné zmeny, nutkanie na zvracanie, rastúce tvary v ústnej dutine, problémy s prehĺtaním a výslovnosti, nehojace sa vredy či iné defekty sliznice ústnej dutiny, pier a jazyka, zápach z úst, defekty zubov a krvácania všeobecne.

Prsia

Hrčky a iné pravidelné či nepravidelné útvary v prsiach (najmä v jeho vonkajšej hornej štvrtine), zväčšené či bolestivé uzliny v podpaží, bolesť v prsiach, zmeny kože (pomarančová koža), výtok z bradavky či jej deformity.

Pľúca

Problémy s dýchaním, dýchavičnosť, vykašliavanie krvi či krvavého hlienu, bolesť na hrudníku, zápach z úst, únava, zápaly pľúc, teploty, opakované infekčné ochorenia dýchacích ciest.

Kosti

Slabosť, únava, bolesť a opuchy v miestach ochorenia, patologické zlomeniny, opakované infekcie.

Koža

Predovšetkým melanomy vznikajúce na podklade bradavíc či materinských znamienok, znamienka menia veľkosť, tvar, farbu (tmavnú), alebo štruktúru povrchu (akoby hrubnú, zvráskavejú), pri dotyku krvácajú, svrbia, pália, alebo bolia.

Leukémia

Slabosť, bledosť, teploty a príznaky podobné chrípkovým ochoreniam, modriny vznikajúce po minimálnych úrazoch, predĺžené krvácanie, zväčšené lymfatické uzliny, zväčšená slezina a pečeň, bolesti svalov, kĺbov, brucha, opakované infekty, nočné potenie.

Močový mechúr

Kalný moč, krvavý alebo s hnisom, pálenie, rezanie pri močení, časté nutkanie na močenie, opakované zápaly, bolesti v podbrušku, teploty.

Ľadviny

Kalný moč, krvavý alebo s hnisom, bolesti v bedrách, zväčšovanie ľadviny, problémy s vyprázdňovaním, niekedy je sprievodným symptómom aj vysoký krvný tlak a zmeny v červenom krvnom obraze, opakované infekty, únava, bolesti brucha.

Črevá

Bolesti brucha, kŕče, striedajúce sa zápchy s hnačkou, nepravidelná stolica s hlienom, hnisom či krvou, odpor k jedlu, zvracanie, zablokovanie plynov, chudnutie, teploty, nutkanie na stolicu bez zodpovedajúceho vyprázdnenia.

Žalúdok

Strata chuti do jedla, zvracanie natrávenej krvi, alebo krv v stolici, bolesti brucha, predchádzajúce vredové ochorenie, bledosť, únava, zoslabnutosť, chudnutie.

Slinivka

Silné bolesti brucha a na chrbte (najmä v ležiacej polohe), žltačka, neznášanie tučného jedla, chudnutie, problémy s trávením a s vyprázdňovaním.

Vaječníky

Bolesti a zväčšenie brucha, dlho zostáva bez celkovej reakcie, môže byť aj abnormálne krvácanie z rodidiel, problémy s trávením a s vyprázdňovaním.

Maternica

Abnormálne, nemenštruačné krvácanie, bolesť pri pohlavnom styku, bolesti brucha a pri močení, zväčšovanie brucha, u žien v prechode vodnatý krvavý výtok, zlé trávenie, únava.

Lymfatický systém

Nebolestivé zdúrenie lymfatických uzlín na krku, v podpaží, zväčšenie sleziny a pečene, zväčšenie a bolesť brucha, svrbenie kože a vyrážky, chudnutie, bolesť v kostiach, únava, slabosť, teploty.

Ako je vyššie uvedené, pri akomkoľvek podozrení či prítomnosti popísaných sprievodných prejavov je potrebné urýchlene vyhľadať odborníka a podstúpiť cielené vyšetrenia, ktoré odhalia pravé príčiny problémov.

OPÝTALI SME SA ZA VÁS

Ako sa staráme o svoje zdravie? Nepodceňujeme prevenciu?

Jarka Hargašová, moderátorka
Je úžasné, ako veda napreduje a som veľmi rada, že možno moje deti už nebudú vystavené takému psychickému tlaku, ako je naša generácia. My sme odkázaní len na preventívne prehliadky a ako každý človek, aj ja idem k lekárovi vždy s malou dušičkou. Verím, že čoskoro príde čas, kedy bude prevencia proti rakovine taká bežná, ako napríklad proti chrípke.

Alena Heribanová, moderátorka
V súčasnosti som pracovne veľmi vyťažená a priznám sa, že na svoje zdravie teraz akosi nemám čas, ale rada si prečítam všetky články, ktoré môžu pomôcť v prevencii. Moje dve dcéry sú ešte mladé a ja verím, že budú mať lepšie možnosti liečby ako naša generácia. Od malička im vštepujem zdravý spôsob života od zloženia stravy, cez pohyb, až po vyhýbanie sa stresu. Práve to posledné – stres si myslím, že je veľký „špúšťač“ chorôb. Ale povedzte, ako sa mu v dnešnej dobe vyhnúť?

Napísali nám o Indonale

Zdravím Vás!

Trpím mastopatiou oboch prsníkov. V ľavom boli cysty také veľké, že mi primárka na sono povedala, že som v Bánovciach rekordmankou a poslali ma do Nitry na chirurgický zákrok. V priebehu troch rokov som dvakrát absolvovala vyberanie obsahu cýst. Keďže to bolo aj psychicky stresujúce, hľadali sme lieky, ktoré by zabránili opätovnému napĺňaniu cýst. Manžel ma vtedy prekvapil darčekom, kúpil mi trojbalenie Indonalu. Po jeho využívaní som sa na kontrole v Nitre dozvedela, že v pravom cysty úplne zmizli a v ľavom sa zmenšili. Lekárka, ktorá mi robila sono, sa pýtala, čo mi pomohlo. Keď som povedala, že Indonal, priznala sa, že ho tiež užívala kvôli problému na maternici a pomohol. Odvtedy nedám na Indonal dopustiť a odporúčam ho všetkým, ktorí trpia podobnými problémami.

Magdaléna K., Bánovce n/ Bebravou

JESENNÁ AKCIA: V čase krízy nám ešte viac záleží na vašom zdraví!

VÝRAZNE NIŽŠIE CENY VŠETKÝCH INDONALOV

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK indonal® partner

OBSAHUJE I3C

TERAZ NOVÝ LEPŠÍ ÚČINNEJŠÍ!

INDONAL Partner® je vhodný pre sexuálnych partnerov, ktorí majú obavy alebo im bola potvrdená diagnóza:

- infekcia HPV
- genitálne bradavice
- dysplázia krčka maternice
- nádory prostaty, semenníkov

Obsahuje kombináciu látok: I3C a Resveratrol

Žiadajte vo svojej lekárni • Objednávky: 0850 111 228

www.indonal.sk

Kúpou produktu prispievate spoločnena projekty Ligy proti rakovine

SYNERGIA Pharmaceuticals s.r.o.

NEPRÍJEMNÁ ŽENSKÁ CHOROBA

Civilizačných ochorení je celý rad, počínajúc obezitou, cez kardiovaskulárne problémy až po tie menej známe. Píše sa o nich, hovorí. Niektoré majú svoju vlastnú reláciu v televízii. V tejto záplave informácií je až podivuhodné, že ešte existuje tabuizovaná civilizační choroba. Tou je vaginálna mykóza. Skúsenosť s týmto intímnym ochorením má až 74% žien a pritom 46% žien uvádza, že v médiách o ňom nie je dostatok informácií.

Podľa výskumu agentúry Median sa minimálne raz za život stretne na Slovensku s týmto ochorením približne 1 260 000 žien. Opakované problémy potom má až 50% populácie. Vaginálna mykóza pritom nie je žiadne ochorenie „špinavých rúk“. Ide predovšetkým o ochorenie nepríjemné. Pokiaľ sa správne nelieči, môže sa vracať opakovane i niekoľkokrát do roka.

Vaginálnu mykózu najčastejšie spôsobuje bifázická dimorfná huba Candida alblicans. Tá sa vyskytuje v organizme ženy v dvoch formách (preto bifázická). V prvej forme je súčasťou bežnej mikrobiálnej flóry poševnej sliznice. Vo vhodných podmienkach sa táto forma mení na vláknité výbežky – mycéliá a stáva sa infekčným kvasinkovým ochorením. Príčin vzniku ochorenia je viac, ale medzi dvoma základnými predpokladmi pre rozvoj vaginálnej mykózy je zmena pH v pošve (bežné prostredie je kyslejšie, pH 4,5) a zvýšenie voľných cukrov v tkanive.

Rizikové faktory modernej doby tieto zmeny podporujú:

- antibiotická terapia (predovšetkým opakovaná), ktorá vedie k narušeniu fyziologickej mikroflóry, ktorá za normálnych okolností chráni sliznicu pošvy a podieľa sa na udržiavaní fyziologickej pH.
- chlórová voda v bazénoch, ktorá môže spôsobiť vyhubenie fyziologickej flóry, kedy opäť dochádza k zmenám pH a umožní tak rozmnoženie kvasiniek
- traumy genitálu uľahčujú inváziu kvasiniek (traumy – poranenia)
- hormonálna antikoncepcia zvyšujúca hladinu estrogénov a tým i obsah cukru v epiteliárnych bunkách pošvy
- neliečená mykóza sexuálneho partnera môže byť zdrojom opakovaných infekcií
- diabetes – vytvára ideálne podmienky pre množenie kandid. Podobný efekt má aj prejedanie sa s nadmernou konzumáciou cukrov a obezita. Rovnako tehotenstvo vedie k zníženiu tolerancie cukrov a k zvýšeniu množstva glykopénu v epiteliálnych bunkách
- málo vzdušné prádlo a odevy z umelých vlákien zvyšujú lokálnu teplotu, vedú k poteniu a ku zvyšovaniu pH v mieste
- striedanie análneho a vaginálneho pohlavného styku v „nesprávnom“ poradí podporuje prenos C.albicans, ktorá sa môže vyskytovať v hrubom čreve bez akýchkoľvek klinických prejavov.
- príčinou recidivujúcich vaginálnych mykóz je aj porucha imunity

Väčšine týchto rizikových faktorov sa dá s úspechom predchádzať. Ako bohužiaľ vyplýva z prieskumu agentúry Median, najmä medzi mladšími ženami neustále chýba dostatočná informovanosť o tomto ochorení. Až 46% žien uvádza, že v médiách nie je dostatok informácií o chorobe.

Liečba vaginálnej mykózy môže byť lokálna i celková-systémová. Lokálna liečba sa od celkovej líši hlavne v účinnosti. Výhoda systémovej liečby spočíva v tom, že postihuje i hlboké vrstvy tkanív, ktoré sú lokálnou terapiou nedosiahnuteľné.

Ženy na Slovensku majú k dispozícií aj voľnopredajné prípravky, ktoré otvárajú nové možnosti boja s touto nepríjemnou chorobou hlavne pokiaľ ide o prevenciu. Na liečbuéčbu akútnychutních vaginálnyích mykóz sa jsou bežneěžně používajúány lieéky a prostriedředky – tzv. antimykotikáa. Mnohýma ženám se však mykózy, vrátanevčetně veľlmi neprříjemných poťiaži,potíží aji po tejtoéto liečbeéčbě neustále vracajú. ejí. V takovém případeě je třeba organizmu pomôcťoci, aby sae ochorenienemocnění už pokiaľud možno neopakovalo. V poslednom časeí době se priu týchěchtto opakovaných vaginálnyích mykózach stále viaícce osveědčuje podpornáůrná lieéčba enzýmamiymy (Wobenzym).

MUDR. Ivan Hribko primár gynekologického oddelenia

Trápia Vas opakované vaginálne mykózy?

Na liečbu akútnych vaginálnych mykóz sú bežne používané lieky a prostriedky – tzv. antimykotiká. Mnohým ženám sa však mykózy, vrátane veľmi nepríjemných ťažkostí i po tejto liečbe neustále vracajú. V takomto prípade je potrebné organizmu pomôcť, aby sa ochorenie, pokiaľ je to možné, neopakovalo.

Vhodné riešenie – podporná liečba Wobenzymom

Najnovšie to potvrdzujú výsledky projektu „Overenie účinnosti Wobenzymu v komplexnej liečbe opakovaných vaginálnych mykóz", ktorého sa zúčastnilo 7 ambulantných gynekologických pracovísk v Českej republike. Počas dvoch rokov bolo sledovaných 62 žien (od 18 do 48 rokov). Výsledky boli vyhodnotené dátovým centrom Inštitútu klinickej a experimentálnej medicíny IKEM v Prahe.

Čo trápilo pacientky najviac:

- svrbenie (95% všetkých žien)
- výtok (93%)
- pálenie (66%)
- bolesť pri pohlavnom styku (53%)
- bolesť pri močení (40%)

Ako boli liečené?

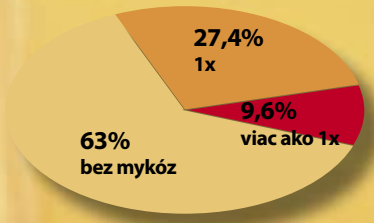
Počas celej doby sledovania (celkom 2 roky) bola na liečbu akútnych mykóz používaná štandardná antimykotická liečba vo forme čípkov, mastí alebo tabliet. Bol porovnaný počet vaginálnych mykóz u každej pacientky za 12 mesiacov bez podpornej liečby Wobenzymom s nasledujúcim obdobím 12 mesiacov od začiatku podávania Wobenzymu. Ženy užívali Wobenzym v dávke 2x8 dražé denne po dobu 10 týždňov.

Na začiatku mykózy štyri a viackrát za rok

V roku pred zahájením liečby Wobenzymom, kedy pacientky dostávali len štandardnú antimykotickú liečbu, mal najväčší počet sledovaných pacientiek – 48 žien – mykózu 4 krát. Šesť žien ju prekonalo 5 krát, päť žien 6 krát. Po jednej pacientke zo sledovaného súboru 62 žien malo mykózu 7 krát, 8 krát a 9 krát.

Zlepšenie u všetkých

V sledovanom období 12 mesiacov od zahájenia liečby Wobenzymom zostalo 39 pacientiek (63% zo všetkých) úplne bez mykóz. 17 pacientiek (27,4%) malo mykózu len raz, zvyšných 6 pacientiek (9,6%) viac ako raz.



U všetkých sledovaných pacientiek došlo v roku od zahájenia podpornej liečby Wobenzymom k zlepšeniu – t.j. zníženiu počtu opakovaných mykóz, v priemere o 88%

Pre aké balenie Wobenzymu sa rozhodnúť?

Pokiaľ sa rozhodnete pre podpornú liečbu opakovaných vaginálnych mykóz, je potrebné využívať do konca minimálne jednu celú dózu Wobenzymu 800 dražé v dávke 2x8 dražé denne. Pre zachovanie dlhodobého efektu odporúčame dodržať kúru po dobu 10 týždňov tak, ako to bolo v projekte (celkom 1.120 dražé).

Je teda len na vás:

vyplatí sa vám investovať do toho, aby ste sa dlhodobo zbavili opakovaných vaginálnych mykóz, alebo prinajmenšom výrazne obmedzili ich počet?

Podrobnosti o projekte a viac informácií o liečbe Wobenzymom na www.wobenzym .sk
Konzultácie: telefónom: 0911 723 175, písomne: MUDr. Richard Zachar, Kútovská 9, 971 01 Prievidza, e-mail: natures@mail.t-com.sk

Tradičný liek z prírodných zdrojov k vnútornému užitiu. Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.
Pri tehotenstve a v priebehu dojčenia vždy konzultujte užívanie Wobenzymu s lekárom.

Nespokojnosť s vlastným telom

Obdobie renesančných kriviek je už dávno za nami. Vládne nastolený imidž Hollywoodskeho priemyslu, módnych mól Miláno – Paríž – New York, vizáže a styling. Chudé krásky typu Twiggy už nie sú „in", trendy sú plné dekolty a zadky a lá Jennifer Lopez... Je málo žien, ktoré súčasným požiadavkám vyhovujú, viac je však takých, ktoré tieto línie lákajú. Diktát hladkej kože a jednoliatej farby dekoltu už netreba ani uvádzať. Ktoré problémy ženy najčastejšie riešia?

Diktát hladkej kože

Na žiletky, pinzety a vosky môžete zabudnúť, ak je váš chlp dostatočne sfarbený. Získate čas, vylepšíte vzhľad ubolenej pokožky a najmä, budete sa cítiť vždy komfortne. S laserovou epiláciou, či fotoepiláciou pulzným svetlom sa k vysnívanej méte prepracujete pomerne rýchlo. Občas síce nie je ošetrenie najpríjemnejšie, ale tento nepríjemný pocit trvá len chvíľu. Zadosťučinenie vám prinesie očakávaný výsledný efekt. Laserová či IPL epilácia pracuje na princípe selektívnej fototermolýzy. Ožiarením vlasovej cibuľky, ktorá obsahuje kožné farbivo melanín, dôjde k jej zániku a neschopnosti regenerácie. Neudeje sa tak s každým chĺpkom, iba s tými, ktoré sú v aktívnej fáze rastu, čiže obsahujú dostatočné množstvo melanínu. Práve preto je potrebné zákrok niekoľkokrát opakovať.

Žiarivý dekolt

„Slnko je lekár", hovoríte si, keď ležíte hodiny pod modrou oblohou. Dekolt si to však rozhodne nemyslí, tvoria sa na ňom nepravidelné hnedé škvrny a jeho povrch nie je tiež lákavý. Aj jašteričky majú drsnú kožu a sú škvrnité, tak prečo sa čudujete? Nezúfajte, na pomoc „zimomravým" prichádza pulzné svetlo. Najnovšie generácie IPL vedia v priebehu jedného či dvoch ošetrení zjednotiť farebný kolorit dekoltu k nepoznaniu. Ak potrebujete vylepšiť aj textúru kože, spojte mikrodermabráziu s hydratujúcou mezoterapiou. Mikrodermabrázia ako forma peelingu zjemní kožný povrch, odlúči zhrubnuté vrstvy unavenej pokožky. Mezoterapia je metóda, ktorá sa využíva na vpravovanie látok do organizmu. V tomto prípade je aplikovaný vitamínový koktail obohatený o kyselinu hyaluronovú. Kyselina hyaluronová je látka, ktorá svojimi hygroskopickými vlastnosťami viaže vodu a tým upravuje hydratáciu pleti, zlepšuje jej napätie a tonus, čím koriguje vzhľad vrások. Prevencia je však určite najlepší liek.

Plný dekolt

Ak túžite po dekolte Pamely Anderson, rozhodne sa obráťte na plastického chirurga. Ak chirurgický zákrok odmietate, tento rok prišli na trh nové formy výplňových materiálov na báze kyseliny hyaluronovej. Slúžia všetkým, ktorí sa boja operačných zákrokov a rizík s ním spojených, jazvy im neimponujú a predovšetkým nechcú v tele cudzie teleso. Tento nový materiál je určený na zväčšenie objemu a obrysov tela, predovšetkým prsníkov, bokov, lýtok a úpravu prehĺbených častí tela. Prednosťou zákroku je jeho rýchly výsledný efekt, minimálna invazivita, rýchla rekonvalescencia a predovšetkým je to látka vlastná nášmu telu.

Pozadie bez pomaranča

Koža vzhľadu pomaranča, čiže celulitída, trápi takmer každú ženu. Odborne sa jedná o lipohypertrofiu, čiže zbujnenie tukového tkaniva. Najvýznamnejšie zmeny bývajú v oblasti zadočku a stehien, ale prítomné môžu byť takmer v celom rozsahu dolných končatín, teda až po oblasť nad členkami (jazdecké rajtky, pumpky) a dokonca aj v oblasti ramien. Podstatou vzniku fenoménu pomarančovej kôry, alebo tzv. matracového fenoménu sú zhluky zväčšených tukových buniek uviaznuté medzi vláknami spojivového tkaniva.

V prípade celulitídy však treba začať od seba. V prvom rade treba upraviť svoju životosprávu a vyhýbať sa faktorom prispievajúcim k vzniku celulitídy. Pravidelná a vyvážená strava s dostatkom tekutín musí byť samozrejmosťou, U žien, ktoré trpia obezitou je zároveň potrebná redukcia hmotnosti. Pozor! Neustále hmotnostné zmeny môžu viesť k ochabnutiu tkaniva. Racionálna strava má obsahovať potraviny obsahujúce nenasýtené mastné kyseliny, menej soliť, nefajčiť, obmedziť alkohol najmä v kombinácií s cukrom. Potrebná je pravidelná pohybová aktivita, ktorá musí brať do úvahy zdravie a vek osoby. Ideálnymi športmi sú beh, plávanie, bicyklovanie, tanec, jazda na koni a body-building. Pravidelné denné masáže v sprche, švédske streky na zlepšenie prekrvenia s podporou látkovej výmeny a saunovanie navodzujú vhodné zmeny cirkulácie.

K odbornej starostlivosti patria lymfodrenáže, manuálna a prístrojová, ktoré zlepšujú odsun odpadových látok lymfatickým systémom. Z ostatných postupov sú to: zábalové kúry, iontoforéza, eutermia, myolift, talasoterapia, presoterapia. Moderná medicína našla v súčasnosti pomoc vo forme radiofrekvenčných prístrojov a mezoterapie. Mezoterapeutické zmesi sú obohatené o látky, ktoré napomáhajú redukcii tuku v daných oblastiach a zároveň dokážu vyhladiť kožný povrch úpravou zmien spojivových kožných vlákien. Liečba však prináleží do rúk erudovaného odborníka.

Kontúrovanie

Ploché brucho, oblé pozadie, špicaté kolená signalizujú vytvarovanú postavu. Vy však dennodenne driete vo fitnescentre, zeleninu už nemôžete ani vidieť, štíhla síce ste, ale s;ú miesta, s ktorými si jednoducho neviete dať rady. Ak sa chirurgického zákroku neobávate, môžete dať svoje „slabé miesta" vylepšiť chirurgovi. Liposukcia rozhodne prešla svojim pozitívnym vývojom. Nechirurgickú cestu kontúrovania postavy lipolytickými zmesami praktizujú v okolitých krajinách už niekoľko rokov. Na Slovensku sa táto metóda stala hitom len v poslednom období. Nie je to zákrok, ktorý zbaví nadváhy, ale dokáže presne skorigovať nedostatky. Pri bodycontouringu sa do oblasti podkožia teda tuku vpravujú látky rozpúšťajúce tukové bunky, tzv. tukožrútske injekcie. Účinná látka – fosfatidylcholin je získavaná zo sójových bôbov a je zodpovedná za zvýšenie metabolizmu tukov a znižovanie ich absorpcie. Kombináciou prípravkou sa dosahuje zlepšenie prieniku do bunky a zvýšenie odbúravania tuku. Ošetrovať možno ktorékoľvek oblasti so súvislou vrstvou tuku, najčastejšie je to oblasť brucha, pásu, bokov, stehien. Veľmi obľúbenou lokalitou je podbradok. Ošetrenie sa využíva aj na korekciu nepravidelnej lipusukcie.

MUDr. Iveta Hasová

MUSÍME SNÍVAŤ

Asi každý človek pozná intenzívne pocity zo svojich nočných snov – niekedy sa vydesení prebudíme uprostred noci a bojíme sa opäť zaspať, inokedy máme celý deň dobrú náladu z príjemného sna.

Niektoré sny nás zasiahnu tak, že si ich pamätáme veľa rokov. Niektorí ľudia sa vôbec nepokúšajú vysvetliť si svoje sny a mávnu nad nimi rukou ako nad nezrozumiteľnými nezmyslami, iní venujú mnoho času a úsilia tomu, aby pochopili, čo sa im ich vnútro pokúša týmto spôsobom povedať.

Prečo je pre nás snívať také dôležité?

Už v 60. rokoch minulého storočia prebehol pokus na zistenie, či musí človek snívať. Dr. W. Dement budil pokusné osoby v REM fáze spánku. Po niekoľkých takýchto nociach vykazovali pokusné osoby zmeny nálady, pokles sústredenosti, nárast úzkosti a počas spánku takmer neustále upadali do REM fázy – akoby potrebovali dohnať zameškané... Druhá skupina dobrovoľníkov budená v non – REM fáze nevykazovala žiadne zmeny nálad. Ide teda o akúsi regeneráciu psychiky formou snívania. Každému človeku sa sníva približne 5–10 snov za noc. Tí, ktorí tvrdia, že sa im nesníva, si svoje sny iba nepamätajú.

Cez deň podnety z vonkajšieho sveta, v noci z vnútorného

V staroveku pokladali viaceré národy sny za rovnako reálne ako to, čo sa deje v bdelom stave. Napríklad v antike mal spiaci zodpovednosť za sen, v ktorom zabil vládcu krajiny. Typické pre starovek bolo tiež prikladanie veštecké ho významu snom. Dôležité rozhodnutia napríklad o vojne konzultovali vládcovia s vešticami – vykladačmi snov a znamení (znamenie je napr. ako sa Kroisos pred začiatkom vojny s Peržanmi radil s veštiarňou v Delfách). Už v antike sa prišlo na to, čo „znovuobjavil" Sigmund Freud: sen je kompenzáciou nesplneného priania z dňa a viaže sa k osobnosti snívajúceho – nie je teda univerzálny, ale veľmi individuálny. Na myšlienku univerzálnosti snov nadviazal C. C. Jung, podľa ktorého sen neodráža len vedomú realitu snívajúceho, ale je tiež obrazom kolektívneho nevedomia.

Typy snov

Rôzni autori mali už od čias antiky rôzne delenia snov. Sny možno rozdeliť na minimálne tri typy: spracovanie denných zážitkov (teda akási očista psychiky), ďalej sny, ktoré nám prinášajú posolstvo z nášho nevedomia a sú dôležité pre náš osobný rozvoj a zrejme najzriedkavejší typ snov – sny pochádzajúce z niečoho, čo nás presahuje ako jednotlivcov (napr. viacerým ľuďom sa sníva o katastrofe prebiehajúcej ďaleko vo svete.

Predzvesť ochorenia

Veľký grécky myslitel' Aristoteles veril, že sny prinášajú informácie o chorobách – a dokonca aj o ich liečení, spôsobe ako nasmerovať liečbu. Hippokrates vo svojom diele sformuloval diagnostický význam snov. V spánku sa môže duša zaoberať skúmaním drobných nerovnováh v tele a vyslať o tom signál – podľa Hippokrata pomocou obrazov štyroch živlov (ohňa, vody, zeme a vzduchu). Aj súčasní vedci zaoberajúci sa touto problematikou dospeli k názoru, že sny nám prinášajú informácie o našom zdravotnom stave – nie však priamo, ale v obrazoch. Takže ich posolstvo nie je ľahké rozšifrovať. Nikdy však nie je na škodu, keď na podnet opakujúcich sa desivých snov absolvujeme preventívnu prehliadku. Takisto správanie sa počas spánku môže mnohé napovedať. Poruchy spánku počas REM fázy podľa výskumov predikujú niektoré ochorenia, hlavne Parkinsonovu chorobu. Skúmajú sa aj sny pacientov chorých na určité ochorenie (na Slovensku skúmala Dr. Andrašiová sny onkologických pacientov) – na rozdiel od kontrolnej skupiny sa v ich snoch častejšie objavovali emócie bezmocnosti a strachu a vyskytoval sa tam menší počet ľudských postáv.

Varovanie a riešenie

Desivé nočné mory a deti majú varovnú funkciu pre rodičov. Hovoria, čo dieťa nedokáže adekvátne vyjadriť – deje sa s ním niečo, s čím si samo nevie poradiť – od nezdravej atmosféry doma až po šikanu v škole.

V sne máme tendenciu dokončiť veci a záležitosti, ktoré sme v realite neuzavreli. Sen nám riešenie buď môže naznačiť, alebo nás aspoň uspokojiť obrazom dokončenia, uzavretia nejakej náročnej situácie.

Osobný prínos snov

Sen je dôležitou informáciou o najvnútornejšom svete človeka, väčšina psychoterapeutických smerov preto využíva sen klienta v jeho terapii. Rôzne psychoterapeutické školy majú rôzny prístup k interpretácií snov, kvôli nejasnosti a premenlivosti snových obrazov sa značná časť práce týka skôr emócií, ktoré sen sprevádzajú. Vždy však platí, že najväčší expert na sen je samotný snívajúci. Niekedy sen prináša hlboké posolstvo – človek ho možno úplne pochopí až o niekoľko rokov, keď je schopný prijať aj určité nepríjemné pravdy o sebe.

Ak to teda našim snom dovolíme, môžu výrazne obohatiť náš život.

PhDr. Elena Tomková

Otestujte sa s nami

AKO ZVLÁDATE CHAOS?

Hovorí sa, že len hlupák potrebuje poriadok, inteligent vraj zvládne aj chaos. Do ktorej kategórie patríte vy?

1. Máte doma skriňu na veci, ktoré by sa vám raz mohli zísť ?
- a) Nie, ak raz budem niečo potrebovať, tak si to kúpim, aj tak by som zabudol, že to mám odložené 2
- b) Áno a mám aj zoznam jej obsahu 0
- c) Nie, také veci ukladám ta, kde je práve miesto 6

2. Našli by sa u vás doma staré noviny?
- a) Niekde určite áno 5
- b) Nie staršie ako týždeň 2
- c) Áno, rád si ich občas prečítam, niektoré mám dokonca zviazané 1

3. Máte doma nejaký prístroj, čo nefunguje?
- a) Áno, viaceré, len si musím nájsť čas 6
- b) Možno by sa nejaký našiel, ale zatiaľ o ňom neviem 2
- c) Nie, lebo len čo sa pokazia, dám ich okamžite opraviť, alebo ich vymením 0

4. Máte doma pivnicu?
- a) Áno, nevedel by som sa bez takého priestoru zaobísť 4
- b) Nie, pivnicu nepotrebujem 2
- c) Áno, ale má v nej zriadenú užitočnú miestnosť 0

5. Ako si po príchode domov ukladáte topánky?
- a) Nechávam ich v rade na chodbe 5
- b) Na kopu do skrinky 2
- c) Každý v domácnosti má svoje vlastné miesto na topánky 0

6. Čo by ste najradšej urobili s hŕbou starých papierov?
- a) Odniesol ich do zberu 0
- b) Niekde ich spálil 5
- c) Dal do odpadového kontajnera 1

7. Žijete sám?
- a) Nie, s rodinou a deťmi 4
- b) S partnerom 3
- c) Áno 2

8. Chodíte rád do obchodov s nábytkom?
- a) Nie, otravuje ma to 4
- b) Áno, hľadám tam inšpiráciu 1
- c) Niekedy, keď mám náladu 2

9. Vedeli by ste vymenovať posledné tri činnosti, ktorým ste sa dnes venovali?
- a) Nie, kto si to má pamätať? 4
- b) Neviem, možno by som si spomenul 1
- c) Áno, presne 0

10. Uprednostňujete bývanie v rodinnom dome alebo v bytovke?
- a) Neviem, asi každé má svoje výhody aj nevýhody 2
- b) Byt – je to jednoduchšie bývanie 4
- c) Dom – znamená väčšiu slobodu 1

Vyhodnotenie

0 – 15 bodov

Nie ste hlupák, ktorý by zvládol chaos. Naopak, pri svojej inteligencii už veľmi dobre viete, že poriadok vám pomôže všetko zvládnuť lepšie a rýchlejšie. A preto, bez ohľadu na reči niektorých kolegov máte vždy vo všetkom systém. Svojou túžbou mať všetko pod kontrolou však môžete svoje okolie občas poriadne otráviť. Ak si chcete zachovať priateľov a pokoj v rodine, tak trochu zo svojej poriadkumilovnosti poľavte.

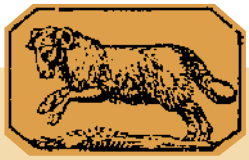
16 – 31 bodov

Poriadok pre vás nie je nevyhnutný. Nikam sa neponáhľate, veď aj zajtra je deň. Občas vás síce pochytí záchvat poriadkumilovnosti a chytíte sa do systemácie všetkého, čo vám príde pod ruky, avšak o dva – tri dni je znova všetko po starom. A tak si hovoríte, že oveľa viac času ušetríte tým, keď všetko necháte ísť svojou prirodzenou cestou, ako keď sa budete snažiť mať všetko pod kontrolou a v poriadku. Možno sa vám nepodarí všetko tak, ako ste si predstavovali, ale veď kto je dokonalý?

32 – 47 bodov

Ste neporiadnik, ktorého okolie miluje, ale len dovtedy, kým s vami nemusí bývať viac ako tri dni. Nedokážete v ničom udržať systém a svoj nedostatok ospravedlňujete chaosom patriacim k inteligencii. Možno vďaka svojej inteligencii naozaj zvládnete aj chaos, ale o koľko lepšie by ste si so všetkým poradili, keby ste dokázali mať aspoň niečo pod kontrolou. Lenže zázraky sa nekonajú. Namiesto toho si vaše okolie musí zvyknúť na dokonalý zmätok veď aj vaše áno je raz áno, inokedy nie.

HOROSKOP NA OKTÓBER



Baran 21. 3. – 20. 4.

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

Býk 21. 4. – 21. 5.

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

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

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

Rak 22. 6. – 22. 7.

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

Lev 23. 7. – 23. 8.

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

Panna 24. 8. – 23. 9.

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

Váhy 24. 9. – 23. 10.

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

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

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

Strelec 23. 11. – 21. 12.

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

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

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

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

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

Ryby 20. 2 – 20. 3.

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

INVENTÚRA VO VZŤAHOCH

Štyridsiatnička Daniela napriek nevydareným manželstvám verí v lásku

Keď Daniela končila vysokú školu, bála sa, že zostane sama. Na banskobystrickom internáte na sídlisku Fončorda sa žilo priateľsky, veľa ráz až príliš. Spolubývajúca Eva prišla do mesta štúdií s predsavzatím, že si nájde manžela. Podarilo sa. A Daniela sa vydala za spolužiaka Laca.

Osemdesiate roky

„Bola som presvedčená, že nájsť lásku, je osud. Ak stretnem toho jedného, ktorý mi je určený, vydrží nám to po zvyšok života," usmieva sa nad svojou naivnosťou Daniela.

Zvykla si na každodenné Lacovo láskanie, prekážala jej však jeho neotesanosť: keď boli na návšteve, nikdy nepoužil WC, radšej značkoval kríky po okolí, vaňu pravidelne drhol škrabkou, akú používajú pedikérky, namiesto toho, aby si nadránom zavolal taxík, keď sa potreboval dostať na stanicu, dve hodiny šľapal z okrajového sídliska. A nútil aj Danielu.

Deväťdesiate roky

Daniela sa od Laca odsťahovala. Na joge sa zarozprávala s Martinom. Typ Lina Venturu: mužný, uzavretý, tajomný. Do asán, pozdravu slnka a mesiacu dával celé duchovno. Jej sa zdal nezaťažený a čistý ako rastliny, ktorými sa živil.

Už od svojich tinedžerských rokov akoby rozprašovala feromóny – na chlapcov a neskôr mužov, ktorí podvedome hľadali oporu. Zobrali sa a Daniela verila, že ich vzťah vydrží. Nevydržal. Keď Martin prišiel prvýkrát o prácu, podržala ho. Rovnako po druhom, treťom vyhodení. Daniela, opačne ako býva zvykom, začala platiť svojej druhej láske alimenty. Martin sa totiž rozhodol už nikdy nepracovať.

Rok po

Bol divoký. Podobne ako jej sny. V nich sa noc čo noc snažila udržať rovnováhu na fošniach, ktoré spájali hlbočizné kanály neznámeho mesta. Na druhý deň jej telefonoval Martin: „Milujem ťa," opakoval niekoľkokrát denne. Danielu nahováral na spoločnú dovolenku. Telefonát končieval svojimi vulgarizmami. Rovnako ako sny ju prenasledoval aj bývalý manžel. Vyčkával pred diétnou reštauráciou, kam chodievala s kolegyňami na obed, obšmietal sa okolo paneláka, kde kedysi spolu bývali. Nasledovalo obdobie radostnej samoty, nielen vnútornej, v jej živote mali vždy miesto rodina a kamarátky.

Letná romanca

Spomenula si na horúce leto, keď bola s priateľkou Katkou v Juhoslávii. Cestovali autobusom, ktorý patril akémusi športovému klubu – vpredu mal veľkú červenú hviezdu. Každý večer si rozkladali stan na novej a krajšej pláži. Domáci s úžasom sledovali, ako sa z autobusu vykotúľali chichotajúce sa študentky, ktoré sa vo svojich dvojmiestnych stanoch za chvíľu dali do gala.

Po čase zistila, že pre mužov bola iba náhradou za matku.

„Práve sme spoznávali diskotéky Dubrovníka, môj tanečník bol synom majiteľa malého zlatníctva. Tváril sa, že mu patria nielen náušnice vo výklade, ale aj moje uši. Večer som radšej strávila s veselým Goranom, miestnym študentom. Naše priateľstvo prežilo obe moje manželstvá, vojny v Juhoslávii i jeho emigráciu počas nej. Minulé leto sme sa s Goranom stretli v Splite. Pocítila som čosi veľmi podobné ako vtedy pred 20 rokmi, keď sme boli zaľúbení. Uvedomila som si, ako veľmi mi chýba láska.

Spriaznenosť duší

Daniela má zaujímavú prácu, v ktorej trávi celé dni. Víkendy venuje synovcom a obľúbenej turistike, dovolenky cestovaniu. Keď počula Janka Lehotského spievať Keď je žena zamilovaná, máva vôňu milovania... pozrela si svoj obraz v zrkadle a zatúžila po tom, aby bola ešte milovaná!

Urobila inventúru voľných mužov vo svojom okolí a skonštatovala: nič. Priateľka Katarína, s ktorou bola kedysi v Juhoslávii, jej radila: „Zabudni na inzeráty. Sú minulosťou. Vyskúšaj zoznamku, či diskusné fóra na internete." Vedela o čom hovorí, celé tie roky odkedy slobodná Katarína túžila mať po boku muža, ktorý by bol aj spriaznenou dušou, skúšala zoznamovacie večierky, či inzeráty. Spoznávala mužov, ktorí potrebovali náhradu za mamu, mužov, ktorí nemali u koho bývať, mužov, ktorí hľadali prieborníčku v sexuálnom experimentovaní. Nič viac.

Novodobý Cyrano

Daniela mala v práci počítača plné oči, veľakrát si nenašla čas ani na prečítanie novín. Katarínina poznámka o nezáväznom internetovom priateľskom „pokeci" ju dráždila. Prvýkrát si otvorila zoznamovací portál a začala listovať. Upútala ju poznámka akéhosi Milana, ktorý má rád dobrý film. Aj ju včera večer očarila Amélia z Montmartru a zabávala sa na čiernej komédií Delikatesy. Keď sa ich vkus zhodol aj na kultovom Davidovi Lynchovi, Daniela vedela, že s Milanom vysielajú na jednej vlnovej dĺžke. Pri otváraní mailovej pošty tuší, že opäť objaví čosi, čo chýbalo je predošlým mužom: cit pre humor, láskavá nadsádzka, podobný názor na každodenné maličkosti. Nechce uponáhľať ešte len vznikajúci vzťah. Po rokoch samoty opäť vie, že život je krásny a je na čo sa tešiť.

Slovo má psychologička

PhDr. Ritta Švihranová

NAJDÔLEŽITEJŠIA JE KOMUNIKÁCIA

Ženy a muži rôzne chápu slová láska, zaľúbenosť, sex, erotika, samota, túžba, ilúzie, nádej, osamelosť, sloboda, vzťah, rodina, manželstvo.

V mladosti sa často predstavy a túžby pri partnerskom vzťahu a zaľúbenosť menia. Mladí ľudia hlbšie nepremýšľajú o svojich túžbach, potrebách a očakávaniach. Často mávajú vlastnícky vzťah k partnerovi, snažia sa obmedzovať jeho slobodu.

Aj s dozrievaním nadobúdajú tie isté slová ako rodina, partnerstvo, deti iný význam. Človek si viac uvedomuje seba, svoje myšlienky, city, prežívanie, konanie vo vzťahu k sebe i druhým.

Možností na zoznámenie je viacero: od dovoleniek, inzerátov cez internetové zoznamky, až po športovo – kultúrne aktivity. Záleží na tom, aké záujmy uprednostňujeme, na aké príležitosti partnera hľadáme, či vieme, čo očakávame a prečo. Nemyslím si, však, že je dôležitý spôsob či miesto zoznámenia.

Dôležitejšie je, či rozumieme sebe samým, či vieme, čo chceme, čo očakávame, či vieme otvorene komunikovať. Jasne a zrozumiteľne dať najavo druhému človeku svoje túžby, želania, potreby. Konať naozaj slobodne bez obmedzení. Ísť za tým, čo naozaj chcem, dokáže len málo ľudí.

Porozumieť sebe samému, schopnosť byť spokojný so sebou, vedieť aktívne počúvať druhého a akceptovať ho takého, aký je, je predpokladom aj porozumenia druhých. Týka sa to rovnako mužov aj žien.

Dôležitá je komunikácia témy – aj tie najosobnejšie, ktoré sa týkajú nášho prežívania, nášho sveta, o ktorom málokto vie. Zvyknime si rozprávať sa s partnerom o svojich pocitoch, aktívne ho počúvať a pritom mu neradiť a nekritizovať ho.

Nadačný fond Slovak Telekom oslavuje druhé narodeniny

Nadačný fond Slovak Telekom rozdelil počas dvojročného fungovania vyše 430 000 eur. S podporou fondu bolo realizovaných 141 projektov a 111 ľudí si mohlo zakúpiť počítač, notebook či pripojenie do internetu. Kedy vznikol a na čo sa predovšetkým zameriava Nadačný fond, na to sme sa opýtali Jána Kondáša, riaditeľa pre korporátnu komunikáciu Slovak Telekomu.

Jána Kondáša, riaditeľa pre korporátnu komunikáciu Slovak Telekomu

Slovak Telekom svoje niekoľkoročné aktivity v oblasti spoločenskej zodpovednosti v roku 2007 posunul na kvalitatívne vyššiu úroveň, keď v spolupráci s nadáciou Intenda vytvoril Nadačný fond. Od svojho vzniku v septembri 2007 sa fond zameriaval na pomoc zdravotne a sociálne znevýhodneným mladým ľuďom a na ich integráciu do spoločnosti. V roku 2009 sa pôsobenie fondu rozšírilo aj na oblasti podpory súčasného umenia a inovácií vo vzdelávaní. Finančné prostriedky sú rozdeľované v grantovom systéme a v schéme individuálnych žiadateľov.

Dalo by sa povedať, čo je takým spoločným menovateľom všetkých projektov?

Spoločným menovateľom všetkých projektov je využívanie moderných informačno-komunikačných technológií pri realizácii podporených aktivít. Z grantov nadačného fondu vznikli napríklad počítačové učebne, vďaka ktorým získali stovky zdravotne postihnutých detí prístup k internetu. Realizované aktivity priblížili a spojili viaceré generácie. Deti s pomocou starých rodičov spoznávali a mapovali históriu svojho okolia a pri jej digitálnom spracovaní zároveň učili najstaršiu generáciu pracovať s počítačom a internetom. Fond taktiež naučil spolupracovať zdravé deti s ich hendikepovanými rovesníkmi. Výstupom z takýchto projektov je napríklad zaujímavá fotogaléria slabozrakých a nevidiacich detí, či séria krátkych filmov, na ktorých spolupracovali zdraví študenti a študenti s mentálnym postihnutím a autizmom.

Podporujete len organizácie, alebo pomáhate aj jednotlivcom?

Prostredníctvom schémy individuálnych žiadateľov pomáha nadačný fond mladým ľudom, predovšetkým talentovaným študentom, ktorí sú buď zdravotne znevýhodnení, alebo žijú bez rodičov v domovoch sociálnych služieb a detských domovoch. Študenti využívajú získané finančné prostriedky predovšetkým na nákup počítačov, notebookov, či pripojenia do internetu, ktoré sú často ich jediným komunikačným prostriedkom s okolitým svetom.

Čo bolo hlavným impulzom pre založenie Nadačného fondu?

Na našu spoločnosť sa dlhodobo obracali občania i organizácie so žiadosťami o pomoc. V snahe zefektívniť našu pomoc sme založili nadačný fond, ktorý rozdeľuje finančné prostriedky transparentne a efektívne. Nadačný fond spravuje Nadácia Intenda, ktorá priamo spolupracuje s odborníkmi pre tzv. tretí sektor a detailne pozná potreby komunít a mechanizmy grantovania. Každá žiadosť v grantovom kole je posudzovaná odborníkmi na danú oblasť a preto je pomoc udeľovaná formou grantových kôl veľmi účinná a afektívna. Zameranie pomoci na zdravotne, sociálne, alebo inak znevýhodnenú skupinu obyvateľstva sa ukázalo ako správne rozhodnutie, pretože do dnešného dňa sme zaregis-

Materské centrum Senecké slniečko – Spoznajme a stretávajme sa (spoznávanie generácií)

Občianske združenie Zaostri – Fotomaratón (spojili zdravé a zrakovo postihnuté deti pri realizácií športových aktivít a ich následnom fotografovaní).

trovali vyše 1 000 žiadostí o podporu. Zatiaľ sme mohli pomôcť len tretine žiadateľov, v takejto cielenej pomoci však budeme naďalej pokračovať.

V ktorých oblastiach pomohol Nadačný fond žiadateľom v tomto roku?

V tomto roku by som našu podporu rozdelil do štyroch oblastí:

PROGRAM PODPORY SÚČASNÉHO UMENIA

Jeho hlavným cieľom je prispieť k rozvoju kultúry spoločnosti na Slovensku prostredníctvom dlhodobej podpory rôznorodých žánrov, foriem a prejavov súčasného slovenského umenia. Základný obsahový rámec je zameraný k podpore slobodnej umeleckej tvorby, umeleckej reflexie rozmanitých podôb súčasnosti a blízkej minulosti, podpore nových úrovní umeleckej a spoločenskej komunikácie, umeleckého využitia nových médií a technológií, rôznych intermediálnych a medziodborových spojení.

TObčianske združenie Bol raz jeden človek – Pohľad do duše (mladí ľudia so zdravotným postihnutím točia vlastné filmy)

PROGRAM PODPORY ZNEVÝHODNENÝCH SKUPÍN

Je zameraná na podporu talentovaných študentov so sociálnym alebo zdravotným znevýhodnením. Hlavným zámerom je zvýšiť šance na plnohodnotný život stredoškolských a vysokoškolských študentov, ktorí majú potenciál na vlastný rozvoj, sú aktívni, talentovaní, ale oproti svojim rovesníkom sú znevýhodnení svojou sociálnou situáciou, zdravotným stavom, či zmyslovým, psychickým, alebo telesným hendikepom.

PODPORA INOVÁCIÍ VO VZDELANÍ

Hlavným zámerom je priniesť do vzdelávacích procesov formy výučby, zvyšujúce digitálnu gramotnosť a zdôrazňujúce používanie informačno – komunikačných technológií ako bežnú súčasť vzdelávania.

PROGRAM PODPORY AD HOC

Tento program je dlhodobo otvorená schéma pre inovatívne projekty, ktoré svojim zameraním nespadajú do žiadneho z ostatných projektov Nadačného fondu Slovak Telekom. Podporené inovatívne projekty v oblasti kultúry, vzdelávania, znevýhodnených skupín obyvateľstva, životného prostredia, športu alebo charity, alebo na pružné riešenie problémov v nepredvídateľných situáciách, ako je napríklad ad hoc humanitárna pomoc v prípade životnej, prírodnej alebo inej katastrofy.

Nadačný fond Slovak Telekom

Nesieme zodpovednosť

Sprístupňujeme svet informácií pre všetkých, podporili sme 141 projektov a 111 jednotlivcov sumou viac ako 430 000 €.

Vďaka Nadačnému fondu Slovak Telekom

- získali stovky postihnutých detí prístup k internetu
- zdravé deti spoznávali pri zaujímavých aktivitách osudy chorých rovesníkov
- starí rodičia sa naučili pracovať s „modernou technológiou“ ich vnúčat
- zdravotne znevýhodnení ľudia získali notebook alebo pripojenie na internet potrebné na vzdelávanie či zamestnanie sa

Všetky zrealizované projekty pomohli začleniť sociálne alebo zdravotne znevýhodnených ľudí do spoločnosti a aspoň čiastočne prispeli k zlepšeniu kvality ich života.

Správca nadačného fondu:
Nadácia Intenda
Pražská 11, 811 04 Bratislava
Tel: 02/57 29 79 02
Fax: 02/57 29 71 17
E-mail: fondst@intenda.sk
http:/www.fondst.sk

Nadačný fond | Slovak Telekom

Cocio
Tradičný dánsky nápoj
bez konzervačných látok
CHOKOLADEMÆL
Cocio
25 cl
Cocio
KAKAO 0.25 l
Viac informácií nájdete na www.kon-rad.sk
K&R
KON-RAD