deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

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

0,65 €

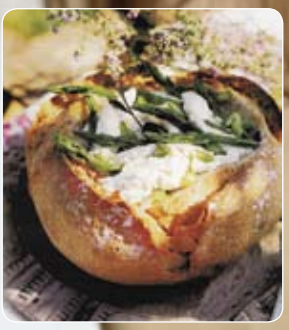
S Evitou Urbaníkovou

o knihách, ale aj o živote

Na jeseň kráľuje káro

Jesenné kreácie z tekvice

Svetlo urobí byt útulnejším



Menu pre hostí

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 10

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

COOP Jednota si aj v ťažkých časoch udržala zákazníkov

„Skupina COOP Jednota v roku 2009 bojuje, podobne ako všetky ostatné subjekty, s ekonomickou recesiou. Môžeme však konštatovať, že celkom úspešne", hodnotí situáciu predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko Gabriel Csollár.

Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednoty Slovensko

Rast výkonov (104%) v logistických centrách je výsledkom rozšírenia ich funkcionality o ovocie zeleninu a chladený tovar a s tým spojenou ponukou bohatšieho sortimentu."

V 2. štvrťroku sa zmiernili prepady okolitých regionálnych mien, čo spolu s reakciou obchodu a znížením cien znamenalo návrat našich zákazníkov. Na druhej strane to však znamenalo zníženie tržieb systému COOP Jednota v absolútnom vyjadrení, ale aj zníženie tržieb všetkých hráčov na trhu. Elasticita dopytu v potravinách je takmer nulová, ale pri vysokej vzájomnej substitúcii potravín.

Zároveň do konca roka rátame s pokračovaním tohto trendu, aj keď nie z dôvodu nákupnej turistiky ani znižovania cien, ale v dôsledku zväčšujúceho sa dopadu krízy na našich zákazníkov. Najmä na východnom Slovensku nastupuje 2. vlna zvyšovania nezamestnanosti, čo spolu s očakávaniami opätovného rastu cien vytvorí situáciu, keď cena bude rozhodujúcim kritériom pre nákup. Očakávané zvyšovanie úrokových sadzieb v budúcom roku zrejme tiež prispeje k tomu, že sa zvýši finančný tlak tak na firmy ako aj na zadlžené obyvateľstvo.

Aké výhody prináša zákazníkom vernostný program?

Už od roku 1994, čiže pred 15 rokmi, sa v skupine COOP Jednota objavili prvé kroky budovania vernostného programu. Najskôr na regionálnej úrovni piatich až šiestich Jednôt. **Skúsenosti, získané v danej oblasti, viedli k tomu**, že **sa začal budovať celoslovenský vernostný program a od januára 2004** bol aj celoplošne spustený.

Vernostný program skupiny COOP Jednota bol a je založený na evidencii nákupov každého držiteľa karty. Všetky nákupy za kalendárny rok sa zosumarizujú a v mesiaci február či marec nasledujúceho roka držiteľ karty získa príslušnú zľavu.

Celoslovenský vernostný program znamená, že držiteľ nákupnej karty COOP Jednota, bez ohľadu na to, ktorá COOP Jednota kartu vydala, môže nakupovať a evidovať svoje nákupy v ktorejkoľvek z viac ako 2400 predajní na celom Slovensku. Nákupy sa mu zosumarizujú a z výslednej sumy dostane spätnú zľavu.

Dosahované výkony systému k 30.9.2009:

Maloobchodný predaj	0,885 mld.€/26,66 mld. Sk Index 96,8
Logistické centrá	0,208 mld.€/6,28 mld. Sk Index 104,0
Súhrnný výkon	**1,093 mld.€/32,94 mld. Sk Index 98,1**

Po šiestich rokoch existencie nákupnej karty ako súčasť celoslovenského vernostného programu skupiny COOP Jednota sa pristúpilo k vytvoreniu jej multifunkčnosti. Čo to znamená?

To znamená, že ako zľavová karta je akceptovaná vo viacerých spoločnostiach. COOP Jednota Slovensko získala obchodných partnerov, medzi ktorých patria napríklad dva peňažné ústavy, niekoľko cestovných kancelárií, obchodné spoločnosti predávajúce elektroniku, športové potreby, oblečenie a iný priemyselný tovar, či spoločnosti ponúkajúce služby.

K 1. 1. 2004 bolo vydaných viac ako 250 tisíc nákupných kariet, z toho 80% vlastnili členovia a zostatok (20%) nečlenovia. **K 31. 8. 2009 evidujeme viac ako 700 tisíc držiteľov nákupnej karty COOP Jednota, z toho 35% držiteľov sú členovia a 65% nečlenovia – zákazníci.**

V roku 2008 celkový objem nákupov realizovaných na nákupnú kartu COOP Jednota predstavoval viac ako 45% z celkového maloobchodného obratu, pričom celková **výška** vyplatených **zliav** predstavovala takmer **210 miliónov Sk**.

Neskromne možno konštatovať, že za takmer 6 rokov existencie vernostného programu skupiny COOP Jednota sa v ňom dosiahli veľmi slušné výsledky. V podstate aj v tomto smere je obchod spotrebných družstiev lídrom na trhu. Bez akýchkoľvek bočných úmyslov sa dá konštatovať, že to, čo v súčasnosti v oblasti vernostného systému za veľmi intenzívnej mediálnej podpory rozbiehajú niektoré silné zahraničné reťazce na Slovensku, sa v skupine COOP Jednota už využíva viac rokov v praxi.

Aký je program COOP Jednota z hľadiska ochrany životného prostredia?

Predstavenstvo COOP Jednoty Slovensko koncom roka 2008 schválilo zavedenie nových ekologických odnosných tašiek, ktoré sú z oxodegradovateľného materiálu, ktorý sa vplyvom tepla a svetla rozkladá na štruktúru stávajúcu sa potravou pre mikroorganizmy a preto tieto tašky nemajú negatívny dopad na životné prostredie. COOP Jednota Slovensko spolupracuje so spoločnosťou ENVI-PAK, a.s., ktorá je oprávnená na Slovensku poskytovať licenciu registrovanej ochrannej známky ZELENÝ BOD. Prostredníctvom **symbolu ZELENÉHO BODU, ktorý je COOP Jednota oprávnená používať na obaloch výrobkov vlastnej značky, je vyjadrená podpora družstevného obchodu k separovanému zberu.**

Skupina COOP Jednota k ochrane životného prostredia významne prispieva tiež modernizáciou jednotlivých prevádzkových jednotiek, výmenou starých chladiacich a mraziacich zariadení za nové s nízkou energetickou náročnosťou.

Zavedenie týchto a mnohých ďalších projektov do praxe má **pozitívny dopad na životné prostredie.**

Beata Rajská:

„Každá kolekcia je vyjadrením môjho vzťahu k móde a k dobe, je časťou môjho ja.“

Slovenská módna návrhárka, ktorá oblieka celebrity v Čechách.

Veľa Slovákov sa už presadilo v zahraničnej konkurencii. V Čechách sú to najmä muzikáloví speváci. Práve v tejto, nám tak blízkej krajine však žije veľa slávnych Slovákov. Určite k nim patrí módna návrhárka Beata Rajská, rodáčka z Liptovského Mikuláša. Od malička rada kreslila a proti vôli rodičov vyštudovala strednú školu odevnú v Trenčíne. Až tu však pochopila, že táto škola pripravuje skôr odborné pracovníčky do textilných firiem, ako módne návrhárky, preto si chcela vzdelanie doplniť na Vysokej škole umeleckého priemyslu. A tak sa rozhodla pre štúdium archívnictva. Potom sa vydala do Brna. Miesto v odbore nedostala, preto nastúpila do jedného módneho salónu. Keď prišlo na svet druhé dieťa, rozhodli sa spolu s manželom odsťahovať na Vysočinu, aby deti nevyrastali na veľkomestskom sídlisku. Manžel začal podnikať na novootvorenej súkromnej odevnej škole.

Takže tam ste sa uplatnili aj vy?

Učila som technológiu a veľmi dlho som hovorila len po slovensky. Bolo veľmi zábavné počuť mojich žiakov, ktorí odo mňa pochytili veľmi veľa slovakizmov. Neskôr som sa stala spolumajiteľkou tejto školy. Mali sme veľmi šikovných žiakov, s ktorými som chodila na módne súťaže. Keďže tieto modely sa páčili a bolo v nich cítiť aj môj rukopis, požiadali ma niektoré televízne moderátorky, či by som ich nezačala obliekať. Vtedy som sa rozhodla, že vytvorím svoju vlastnú značku. Odvtedy som vytvorila množstvo modelov, absolvovala veľa módnych prehliadok doma i v zahraničí.

Prezradíte nám mená niektorých vašich zákazníčok?

Väčšinou sú to právničky, lekárky, podnikateľky, manažérky, manželky podnikateľov, ľudia z diplomacie ale aj šoubiznisu. Ale sú to aj študentky, ktorým robím najmä šaty na

promóciu. To sú moje potencionálne zákazníčky, o ktoré sa musím starať rovnako ako o dámy s exkluzívnou platobnou kartou.

Takže cenové rozpätie je u vás asi dosť široké?

Veľmi široké. Ušijem šaty pre študentku, ale aj nehorázne drahé šaty pre vrcholovú manažérku. Nikdy nemôžem mať také lacné šaty ako obchodné reťazce, ale s prihliadnutím na materiál, môžem ušiť aj šaty za prijateľnú cenu. Väčšinou však používam aj veľmi drahý materiál, k tomu moja práca, práca krajčírok. Zákazkové šaty vyžadujú veľa času.

Čo vás pri tvorbe modelov inšpiruje?

Život. Napríklad bola som niečo vybavovať na úrade, pracovníčky mi robili problém a tak som sa rozhodla, že sa im odplatím. Vytvorila som kolekciu s názvom Kancelárske myši. Mala veľký ohlas. Najviac myšlienok mi napadne počas jazdy autom, alebo ráno v posteli. Ale najradšej tvorím romantické modely. Dlho som rozmýšľala prečo. Myslím si, že dnešná žena nemá čas vychutnať si pocit, že je ženou. Možno je to pokus zastaviť čas, vniesť do života trošku romantiky. Veď skúste sa ponáhľať v dlhej sukni s volánmi. Zapletiete sa do nich, musíte trošku zabrzdiť. Práve tu zúročujem svoje vzdelanie z odevnej priemyslovky, kde sme sa donekonečna učili konštrukcie strihov.

Beata Rajská

Nevyčítajú vám moletnejšie ženy, že pre ne módu nevymýšľate?

Viete, mňa vždy inšpiruje sebavedomá žena a nezáleží na tom, koľko má kilogramov. Ja si myslím, že všetko pristane každej žene. Dôležité je, ako sa nositeľka určitého modelu dokáže s ním vnútorne stotožniť. Ale s tým už súvisí aj rodinný život. Žena potrebuje vedieť, že doma má zdravé deti, manžela, na ktorého sa môže spoľahnúť a jej zamestnanie má zmysel. Ak má žena toto, tak potom oblečenie je už len obal.

A vy ste taká ako hovoríte – sebavedomá?

Musím si zaklopať na drevo, čo som dosiahla, bolo vlastnou prácou. Na nočnom stolíku mám fotografiu svojich starých rodičov, ktorí pochádzali z veľmi skromných pomerov, podobne aj moji rodičia. Dali mi však veľký dar. Viem sa radovať z maličkostí a všetko, čo som dosiahla si nesmierne vážim. Mojou veľkou radosťou sú moji synovia a chápajúci manžel. Veľmi ma podporí hlavne vtedy, keď si myslím, že so všetkým skončím. On je realista. Keď sa mu moja módna prehliadka páči, nepovie nič, len mi dá letmú pusu a stiahne ma u oblakov.

Kupujete si niekedy oblečenie pre seba v obchode?

Väčšinou chodím vo svojich modeloch, pretože som na ne zvyknutá a dobre sa v nich cítim. Ale niekedy si chcem vyslovene urobiť radosť a kúpim si niečo veľmi drahé.

Vo svojej práci ste už asi dosiahli vrchol, veď ste predvádzali už aj na svetových mólach, napríklad v Paríži, v Miláne, v Londýne, či v Berlíne. Obliekate VIP, missky, špičkové političky, podnikateľky. Čo vás ešte posúva ďalej?

Podobne ako svetové obchodné domy majú okrem modelov aj parfémy a doplnky. Preto som už začala spolupracovať s dodávateľmi materiálu a s firmami, ktoré budú pre mňa šiť. Svoj parfém som už predstavila.

Slovenka Beata Rajská sa dokázala presadiť v tvrdej konkurencii v takej nekompromisnej brandže ako je móda a to dokáže len mimoriadne silná osobnosť s veľkým talentom.

Foto: Petra Ficová

Energia z prírodných zdrojov

Obiloviny

Základom našej výživy by mali byť obiloviny. Sú zdrojom hodnotných kompletných sacharidov (škrobov) a ľudskému telu dodávajú silu a energiu. S chlebom z celozrnnej múky, s orechmi a s musli prijímame veľa vlákniny. Preto je potrebné dopriať si dostatok tekutín – 1,5 až 2 l denne. To je najlepšia ochrana pred chorobami trávia-ceho traktu pred rakovinou hrubého čreva. Najmä pri bezmäsitej strave sú obiloviny dôležité pre zásobovanie tela vitamínom B1, kyselinou listovou, železom a horčíkom. Orechy obsahujú veľké množstvo olejov a sú kaloricky výdatné, preto ich konzumujeme s mierou. Dôležitý je aj ich vysoký obsah vitamínu E a vitamínov skupiny B, vápnika, horčíku a železa.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali do jedálneho lístka zaraďovať 200–250 g chleba a porciu ryže alebo cestovín (75–90 g). Vhodná je aj kukurica, proso a špalda.

Mliečne výrobky

Mlieko je najlepším zdrojom vápnika. Tento prvok je dôležitý na rast, stavbu tela, zubov a kostí. Pre malé deti je mlieko dokonca nenahraditeľné. Obsahuje aj vitamín B12 a vysoko hodnotné bielkoviny, ktoré spoločne s obilovinami a strukovinami zhodnocujú rastlinnú stravu. Horčík pôsobí ako životabudič a vápnik zbavuje napätia. Mliečny tuk je ľahko stráviteľný a mliečna kyselina podporuje prijímanie vápnika. Snažme sa však vyhýbať tučným syrom a smotane. Kondíciu si zlepšíme jogurtom, alebo kefírom. Namiesto kyslej smotany radšej siahneme po kyslom mlieku, tučné syry môžeme dobre nahradiť ľahkými (asi 30% tuku v sušine), čerstvými syrmi, prípadne ľahkým camembertom. Priveľké množstvo tuku zaťažuje žalúdok, vyvoláva únavu a slabosť.

Odporúčania odborníkov

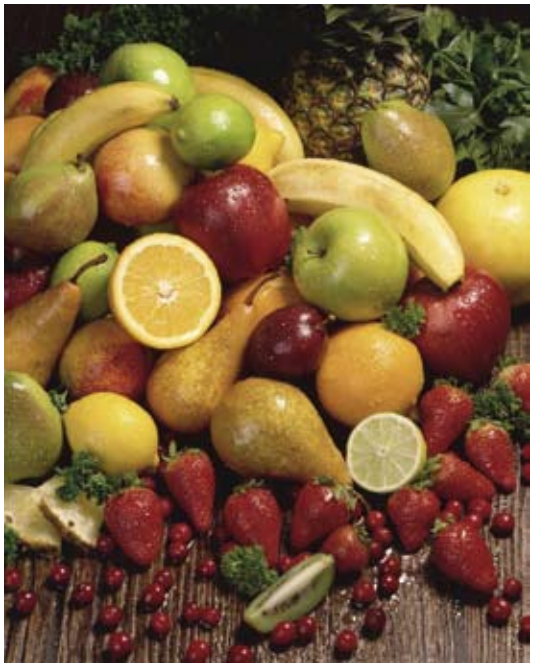
250 mol mlieka a 2 plátky syra (asi 60 g) pokryjú dennú potrebu vápnika.

Zelenina

Najlepšie konzumovaná surová – zemiaky a šalát dodávajú telu veľmi hodnotné životne dôležité látky, najmä vitamíny A a C. Sú bohaté na draslík, horčík, železo a vlákniny. Obsah energie je vzhľadom na vysoký podiel vody relatívne obmedzený. Strukoviny (fazuľa, hrach, šošovica, sójové bôby) obsahujú veľa bielkovín, ktoré sa, skombinované s mliekom a obilovinami veľmi dobre vstrebávajú a zužitkujú. Táto skupina potravín zvyšuje výkonnosť a zásobuje telo všetkými životne dôležitými účinnými látkami.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali zjesť 200–250 g čerstvej zeleniny alebo asi 200 g varených strukovín, 75 g šalátu a 250 až 300 g zemiakov.



Ovocie

Na optimálnom zásobovaní vitamínmi sa podieľajú nielen tuzemské, ale aj exotické druhy ovocia. Betakarotén – provitamín A – chránia pred rakovinou. Vitamín C riadi mnohé chemické procesy, posilňuje imunitný systém, celkovo povzbudzuje organizmus a zaháňa únavu. Draslík reguluje hospodárenie s vodou a soľou v organizme. Strata telesných tekutín potením sa dá opäť vyrovnať konzumáciou väčšieho množstva ovocia a osviežujúcich ovocných štiav. Ovocný cukor (fruktóza) vám rýchle dodá novú energiu.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali zjesť minimálne jeden plod, resp. jednu porciu ovocia (20 g). Najhodnotnejšie je samozrejme v surovom stave.

Korenie a bylinky

Až korenie dodáva jedlám tú správnu chuť a jedinečnosť. Bylinky sú zdrojom železa, ktoré viaže krv. Ak sa cesnak konzumuje pravidelne, preventívne pôsobí proti chorobám krvného obehu a znižuje krvný tlak. Niektoré korenie (napríklad zázvor, paprika, čierne korenie, či horčicové semienka) povzbudzujú chuť do jedla a tvorbu žalúdočných štiav, iné (napríklad anýz a rasca) uľahčujú trávenie tukov. Chili, paprika, mäta a horčica napomáhajú rozširovaniu ciev. Telo potom vydáva viac tepla a človek sa začína potiť. Korenie a bylinky robia pokrmy stráviteľnejšie a súčasne pomáhajú šetriť so soľou.

Odporúčania odborníkov

Používaním čerstvých byliniek a korenia sa dajú vyrovnať straty vitamínov a minerálnych látok pri varení zeleniny a strukovín.

Mäso, ryby

Je mimoriadne bohaté na ľahko stráviteľné bielkoviny, železo, vitamíny A a B1, Ak ho konzumujeme s mierou a navyše iba chudé druhy (a to aj nízkotučné údeniny), nepredstavuje nebezpečie ani pre hladinu cholesterolu, ani pre purín (kyselina močová). Ryby obsahujú vysoko hodnotné, ľahko stráviteľné bielkoviny a vitamín D. Morské ryby sa vyznačujú vysokým obsahom jódu, ktorý podporuje funkciu štítnej žľazy. Aby telo využilo vitamíny A, D, E a K, potrebuje tuky. Dávajme prednosť olejom v rybacom mäse, pretože sú bohaté na životne dôležitú kyselinu linolovú.

Odporúčania odborníkov

Denne by sme mali v strave prijímať nanajvýš 40 g tuku (napr. 2 lyžice masla alebo margarínu, 1 lyžicu kvalitného rastlinného oleja), za týždeň si doprajme 2x až 3x mäso a 1–2 porcie morských rýb. Údeniny by sme mali konzumovať čo najmenej.

Ako na **choroby**

OSEM FÍGĽOV AKO PREŽIŤ ZIMU BEZ CHOROBY

1. Pomocník z domácnosti: Olivový olej

Ako pomáha: zvláčňuje ruky a ústa
Predtým, ako idete von do zimy, potrite si ruky a pery olivovým olejom. Funguje aj obyčajné maslo či margarín, ale na rozdiel od olivového oleja sa tak dobre nevsiaknu.

2. Pomocník v domácnosti: Valček

Ako pomáha: Zahreje nohy
Jeden z najjednoduchších spôsobov, ako sa zbaviť studených nôh je masáž valčekom. Pohybujte ním po chodidlách asi 3 minúty. Valček má ešte jeden blahodárny vplyv. Pomôže vám natiahnuť šľachy, takže sa vám bude ľahšie chodiť na vianočné nákupy.

4. Pomocník v domácnosti: Fľaša horúcej vody

Ako pomáha: Posiluje imunitu
Kedykoľvek cítite, že na vás niečo lezie, priložte si k hrudníku fľašu s horúcou vodou. Presne pod hrudnou kosťou sa nachádza brzlík, ktorý vytvára T – lymfocity, bunky, ktoré sú základom obranného systému organizmu. Teplom ich činnosť posilníte.

5. Pomocník v domácnosti: Fľaša whisky

Ako pomáha: Likviduje bolesť v hrdle
Niektorí odborníci odporúčajú kloktať whisky s vodou. To ale bolo zbytočné plytvanie. Najlepšie je whisky vypiť. Pripravte si zdravý nápoj. Vytlačte polovicu citrónu, pridajte trochu horúcej vody, lyžicu whisky a lyžičku medu. Ak nepijete alkohol, kloktajte so slanou vodou.

3. Pomocník z domácnosti: Kuracia polievka

Ako pomáha: Zmierňuje príznaky nachladnutia
Pri nachladnutí pite nielen dostatok tekutín, ale doprajte si aj dva taniere kuracej polievky denne. Väčšinu infekcii dýchacieho ústrojenstva spôsobuje produkcia bielych krviniek, ktorým sa hovorí neurophily, tie zvyšujú produkciu hlienu. Kuracia polievka zabraňuje tvorbe neurophilov.

6. Pomocník do domácnosti: Žuvačka bez cukru

Ako pomáha: Udržuje kondíciu uší
Zápal uší patrí k nepríjemným bolestiam. Žiaľ patrí k častým chorobám zimného obdobia. Pri chrípke so smrkaním sa hlien dostáva aj do ušnej trubice. Podľa vedcov sa ale riziko, že ochoriete na zápal ucha znižuje o polovicu, ak päťkrát denne žujete. Akt žuvania totiž posúva hlien z ucha. Sladidlo xylitol, ktoré sa dáva do žuvačiek bez cukru navyše napadá baktérie, ktoré problém spôsobujú.

7. Pomocník do domácnosti: Vankúš navyše

Ako pomáha: Ničí kašeľ
Ak trpíte na kašeľ, určite vám neuniklo, že váš stav sa v noci zhoršuje. Je to preto, že riasinky, ktorým sa hovorí cilia a ktoré sa vyskytujú okolo pľúc a priedušiek, narovnajú sa a nemôžu posúvať vrstvu hlienu. Hlien sa potom hromadí, čo spôsobuje kašeľ. Keď si hlavu podopriete vankúšom navyše, chĺpky zostanú v pôvodnom stave. Ak netrpíte na hlienový kašeľ, ale skôr suchý, skúste si dať prst do ucha a zľahka ním zatriasť.

8. Pomocník do domácnosti: Žiarovka

Ako pomáha: Zlepšuje náladu
V zime sa cítime pod psa. Nedostatok slnka znižuje hladinu hormónu šťastia serotoninu. Minútové cvičenie so žiarovkou vám ho pomôže doplniť. Sadnite si do miestnosti, v ktorej môžete zhasnúť. Vezmite lampu so 60 wattovou žiarovkou. Posaďte sa meter od lampy, ubezpečte sa, že ju z miesta kde sedíte môžete zhasnúť. Lampu rozsvieťte a pozerajte sa do nej jednu minútu. Potom zhasnite, zavrite oči a sústreďte sa na záblesk svetla, ktoré máte pred sebou, dokiaľ nezmizne.

Chrípka útočí, vylieči vás zázvor!

Trápi vás chrípka alebo viróza? Ste unavení a otrávení? Poradíme vám, ako sa zbavíte nepríjemných stavovo. Vyskúšajte zázvor, ktorému naši predkovia pripisovali skoro čarovnú moc. Väčšinou si ho spájame s prísadou do čínskej kuchyne a len málokto vie, že zázvor má ak silné liečivé účinky. Pomáha proti astme, vysokému tlaku, pečeňovým problémom a mnohým ďalším neduhom. Americkí vedci nedávno dokonca prišli s tým, že dokáže liečiť, či spomaliť niektoré druhy rakoviny, najmä rakovinu vaječníkov a slinivky.

Proti bacilom by sme len veľmi ťažko hľadali podobne účinný prírodný prostriedok. Čerstvý zázvor by ste si mali kúpiť hneď, ako pocítite nepríjemné pálenie v hrdle, v nose, alebo keď vás roztrasie zimnica. Ak vám je zima a pritom vás zalieva studený pot, zázvor vás príjemne zahreje, ale súčasne aj zrazí teplotu. Pomôže zlikvidovať zápal v hrdle, vyčistí telo od jedov, zlepší trávenie, dodá energiu i chuť do jedla. Takže hurá pre zázvor a hneď vyskúšajte náš recept na výborný zázvorový čaj!

Recept na zázvorový čaj

Do litra vriacej vody pridajte lyžičku postrúhaného zázvoru (ak dáte väčšie množstvo, liečivý účinok bude vyšší), kúsok škorice, tri klinčeky a varte päť minút. Potom korenie vyberte a nechajte mierne vychladnúť. Podľa chuti pridajte med a citrón.

Toto zázvor dokáže:

- dezinfikuje, likviduje zápaly a horúčku
- tlmí nevoľnosti, tráviace problémy, bolesti hlavy, nervozitu
- pomáha proti astme, vysokému tlaku, chorobám pečene, vaječníkov a slinivky
- prežúvanie čerstvého zázvoru utíši bolesť zubov
- zázvorové kúpele a čaj pomáhajú proti chrípke, nachladnutí a alergii

Dobré rady pre každého

Bolesti hrdla

Na bolesti hrdla sa odporúča cmúľať obyčajný ACYLPYRIN a pomaly ho spúšťať do hrdla tak, aby sa uchytil na boľavom mieste, teda hlavne na mandliach, ktoré obalí a lieči, je síce kyslejší, ale naozaj pomáha.

Vlhké ponožky proti nádche

Prvá pomoc na upchatý nos? Skúste si najskôr nohy ponoriť do horúcej vody, potom pár ponožiek ponorte do studenej vody, vyžmýkajte ich a dajte si ich na nohy. Na ne si ešte oblečte suché ponožky a šup do postele. Vlhké ponožky zlepšia krvný obeh, čo pomôže aj vášmu upchatému nosu.

Aspirín proti lupinám

Rozpustite 3 aspiríny vo vašom šampóne. Takto sa zázračne zbavíte lupín bez toho, aby ste museli kupovať drahé špeciálne kúry.

Vyfúkajte ušný maz

Uši na chvíľku zahrejte fénom. Stačí niekoľko sekúnd a maz sa rozpustí.

Zemiak proti jačmeňu

Dajte zemiak do mikrovlnky, prekrojte ho na polovičky a zabaľte do handričky. Keď vychladne tak, že sa dá chytiť do ruky, pridržte ho pri oku asi 10 minút.

Jahody proti zájdeniu zubov

Zuby trite jahodou. Prírodné kyseliny pomáhajú vyčistiť škvrny na zuboch.

Smiech vylieči črevá

Dobrá nálada lieči. Dokonca aj vaše črevá. Smiech z plného hrdla im zabezpečí dokonalú masáž.

Čokoláda na hrdlo

Ak vás škriabe v hrdle, skúste čokoládu. Theobromine, ktorý obsahuje kakao totiž potláča nervové senzory a tým zmierňuje bolesť v hrdle.

Zrniečka proti zápachu z úst

Nepríjemný zápach z úst odstránite, ako budete žuť kávové zrniečka.

Čaj na voňavé nohy

Vylúhujte dve vrecká čaju s pol litrom vody asi 15 minút. Zrieďte ho pol litrom vody a ponorte si do neho asi na 30 minút nohy.

Na triesky mydlom

Zmes mydla a hnedého cukru umiestnite na náplasť. Priložte na triesku. Do rána je preč.

Zemiakom proti únave

Umytý a očistený zemiak pokrájajte a na noc ho ponorte do studenej vody. Vodu ráno vypite.

Kečup pre blondínky

Ak vaše vlasy kvôli chlóru vo vode ozeleneli, potrite ich kečupom a na 30 minút zabaľte do fólie. Potom ich opláchnite. Červené farbivo z kečupu zelenú neutralizuje.

Kúpeľ proti bolehlavu

Ponorte si nohy do horúcej vody. Krv vám bude prúdiť do nôh a tlak, ktorý je v hlave zmizne. Pri silnej bolesti pridajte do vody rozomleté horčicové semienka.

Banány na bradavice

Raz denne po kúpeli prikladajte na bradavice vnútro banánovej šupky. Po týždni bude bradavica mäkšia a zmizne bolesť, po dvoch týždňoch sa viditeľne scvrkne. Po 6 týždňovej liečbe úplne zmizne.

Maslo proti čkaniu

Zjedzte lyžičku masla z búrskych orieškov.

Babičky radia...

- Krvácanie z nosa zastavíte zriedenou citrónovou šťavou
- Žáha vás prestane páliť, ak sa napijete trochu osolenej vody
- Popraskané pery sa lepšie hoja, ak ich potriete smotanou
- Čkanie zastavíte, ak rýchle prehltnete lyžičku cukru
- Proti kašľu pomôže cibuľová šťava s medom – po lyžičkách niekoľkokrát denne
- Proti preháňaniu sú veľmi účinné sušené čučoriedky
- Bolesť zubov: vedľa chorého zubu pohryzte klinček
- Bolesť v hrdle: asi 1,5 cm hrubú vrstvu tvarohu vložte medzi dva ručníky a ako obklad priložte na hrdlo
- Bolesť hlavy: do šálky espresa si dajte niekoľko kvapiek citrónovej šťavy
- Chrípka: denne zjedzte dva strúčiky cesnaku
- Horúčka: vlnené ponožky navlhčené vo vlažnej vode s octom a noste asi hodinu
- Na menštruačné bolesti je skvelé trenie členka. Akupresúra zaberá u 97% žien.

Nech sú zdravé (a štíhle)!

Čo dávať deťom jesť, aby im nič nechýbalo? S radami nutričnej terapeutky Jany Tomešovej budú vaši potomci tak akurát.

DETSKÁ IMUNITA ZAČÍNA V TRÁVIACOM TRAKTE

Môj osemročný syn by stále jedol len sladkosti. Mám mu ich zakazovať?

V detskom jedálnom lístku majú sladkosti svoje miesto, ale nemali by tvoriť jeho základ. Ak váš syn rád maškrtí, mal by sa dostatočne hýbať a potom bude všetko v poriadku. V opačnom prípade by sa nadbytočné jednoduché sacharidy, zdrojom ktorých sú práve sladkosti, premieňali na tuky a ukladali sa v tele. Vyskúšajte ponúknuť mu namiesto cukríkov, či sušienok kvalitnú čokoládu s vysokým obsahom kakaa, sušené ovocie, orechy alebo musli tyčinku.

Občas ma deti prehovoria, aby sme išli do McDonald´s, ale bo chcú párok v rožku. Ako často môžem podľahnúť?

Určite nie každý deň... Jedla zo stánkov a reštaurácií rýchleho občerstvenia by mali byť skôr spestrením jedálneho lístka. Občasný obed či večera vo fast foode je potrebné vyvážiť dostatkom pohybu. Tento tip stravovania má totiž na svedomí zvyšovanie hmotnosti, cholesterolu a krvných tukov, čo ohrozuje aj malé deti. Predškoláci i školáci si navyše na tieto pokrmy, ktoré sú chuťovo veľmi výrazné, ľahko zvyknú a potom odmietajú bežne upravené a ochutené jedlá. Keď už si vaše deti podobné jedlo dajú, naservírujte im viac zeleniny a ovocia a dávajte pozor, aby už v ten deň nejedli údeniny, paštéty. Zákusky a iné tučné jedlá.

Snažím sa zdravo variť a často používam nízkotučné mlieko, mliečne výrobky a tuky. Sú vhodné aj pre deti?

Deti potrebujú tuky, dávajú im energiu a starajú sa o správny telesný a duševný vývoj. Nič sa ale nemá preháňať – neplechu dokáže narobiť ako nadmerný prísun tuku, tak aj jeho nedostatok. Bez neho totiž telo nedokáže okrem iného vstrebať vitamíny A,D,E,K a vytvárať niektoré hormóny. Nevyhnutné sú aj mliečne výrobky. Najlepšie sú polotučné výrobky a kvalitné rastlinné tuky, napríklad olivový olej. „Zdravé“ tuky s esenciálnymi mastnými kyselinami majú v sebe rastlinné oleje e tuky, orechy a niektoré ryby – losos, pstruh alebo makrela. Nízkotučné výrobky by sa mali deťom podávať len v prípade, ak je z istého zdravotného dôvodu potrebné znížiť množstvo tuku v strave. To ale môže určiť len lekár a ten potom dozerá aj na priebeh celej diéty.

Ako zabezpečiť aby môjmu dieťaťu nechýbali vitamíny a minerálne látky?

Dohliadnite na to, aby jedlo päťkrát denne čerstvú zeleninu a ovocie. Z dotazníku na našich internetových stránkach vyplýva, že deti ich majú nedostatok. Ak je v jedálnom lístku dostatok čerstvej zeleniny, strukovín a cereálií, nemusia deti dostávať vitamíny v tabletkách. Tieto preparáty by sa mali používať najmä v období chrípky, alebo pri striedaní ročných období, predovšetkým na jar a na jeseň.

To najlepšie pre deti

- Veľa vitamínov. Dávajte svojim deťom päťkrát denne čerstvé ovocie a zeleninu, spolu asi pol kila.
- Mlieko, mlieko, mlieko! Mliečne výrobky ako zdroj vápnika by sa mali v detskom jedálnom lístku objavovať dvakrát až trikrát denne. Veľmi prospešné sú kyslé mliečne výrobky.
- Mäso a ryby. Deti by ich mali jesť pravidelne, najlepšie je svetlé mäso (kura, morka, králik). Červené mäso nevyraďujte úplne, obsahuje niekoľko prospešných látok. Ryby dávajte deťom dvakrát týždenne.
- Pite vodu! Pre deti i dospelých je najlepšie piť pramenitú vodu, ovocné šťavy a riedené džúsy.

Ja i moja manželka máme nadváhu. Ako môžeme zabrániť., aby aj naše deti neboli tučné?

Pretože budú mať pre nadváhu genetické dispozície, snažte sa s nimi čo najviac športovať a zabráňte tomu aby sa prejedali a konzumovali zbytočne veľké množstvo sladkých alebo tučných jedál. Aspoň orientačne sa môžete riadiť odporučenými dávkami jednotlivých živín. Tie závisia od veku dieťaťa. Ak napriek všetkému začnú priberať, poraďte sa s detským lekárom, mal vy vylúčiť niektoré choroby, ako je napríklad porucha štítnej žľazy. Rizikový je najmä vek medzi piatim a siedmim rokom a potom medzi jedenástym a dvanástym rokom. Pri vstupe do školy a v ranej puberte sa totiž chlapcom i dievčatám mení životný ryt-

mus a návyky. Ľahšie môžu skĺznuť do nepravidelného stravovania a prejedania sa, potom hrozí že priberú. Obezite je lepšie predchádzať už v detskom veku, kedy sa s kilami ľahšie bojuje ako v dospelosti. Rovnako by ste si mali uvedomiť, že deti preberajú stravovacie návyky od rodičov. Ak ich budete viesť k racionálnej strane, mali by ste sa sami začať striktne držať zdravej výživy.

Ako často by mali deti športovať a ktoré aktivity sú najlepšie?

Dlhodobé klinické štúdie ukazujú, že deti, ktoré pravidelne športujú, nie sú tak často choré. Mali by sa hýbať aspoň hodinu denne, teda minimálne sedem hodín za týždeň. Ideálna je jazda na bicykli, atletika, loptové hry ako futbal alebo skákanie cez gumu. Naopak návštevy posilňovne nie sú vhodné – týka sa to najmä chlapcov, ktorí túžia mať veľké svaly. Lekári totiž neodporúčajú „ničiť" telo vyššou záťažou skôr, ako po 20-tke. Posilňovať môžu len deti, ktorým to lekár odporučí. Sú to také deti, ktoré potrebujú zvýšiť svalovú hmotu (týka sa to najmä zdravých, ale veľmi podvyživených detí). Ak má vaša dcéra či syn nadváhu, alebo zdravotné problémy, poraďte sa o vhodných pohybových aktivitách.

Liga za dobré raňajky

Hovoríme si Liga za dobré raňajky a chceme vám pomôcť začať pravidelne a zdravo raňajkovať. Dobré raňajky nám totiž pomáhajú byť aktívnejšími a tvorivejšími.

Našim najdôležitejším novoročným predsavzatím je „každé ráno raňajkovať". Tento záväzok sa snažíme dodržiavať a okrem pravidelných raňajok sa snažíme zdravo žiť. My z **Ligy za dobré raňajky** vieme, že raňajky sú správnym štartom do nového dňa. Raňajky totiž predstavujú 20 až 25% denného energetického príjmu a sú základom pre dobrú fyzickú aj duševnú kondíciu po celý deň. Podľa realizovaného výskumu viac ako tretina detskej populácie pravidelne neraňajkuje a u mladých ľudí je tento podiel ešte vyšší. Práve tento trend nie je veľmi uspokojivý a my sme ho začali meniť. Vy to môžete skúsiť s nami! Ak ste si už dali akékoľvek predsavzatie týkajúce sa zdravého životného štýlu, premýšľajte o raňajkách, lebo raňajky tvoria základ vášho zdravého dňa.

Ako by správne raňajky mali vyzerať? Mali by v nich byť zastúpené tri skupiny potravín a v neposlednom rade dostatok tekutín:

- **obilniny** – zdroj sacharidov, ktoré dodávajú energiu a nerozpustnú vlákninu
- **ovocie alebo zelenina** – zdroj vitamínov, minerálnych látok a vlákniny
- **mliečny výrobok** – zdroj bielkovín a vápnika
- **tekutina** – dôležitá pre hydratáciu organizmu

Sladké raňajky by mohli vyzerať napríklad takto: kyslý mliečny výrobok, sušienky BeBe Dobré ráno Jogurt s jahodami, ovocie – napr. väčšie jablko. Samozrejme, nesmieme zabudnúť na tekutiny, ideálne 2–3 dl bylinkového čaju alebo slabšieho čierneho čaju.

Popradský

Medzi telom a dušou

Príroda pozná najlepší recept na dobrú obranyschopnosť, to vedeli už naše staré mamy.
Šálka imunity v sebe skrýva tie najúčinnejšie dary prírody a zároveň vynikajúco chutí. Spojenie železníka, rozmarínu a medovky dodá čaju nezameniteľnú arómu a Vášmu telu tie správne látky pre posilnenie jeho prirodzenej imunity.
"Šálka imunity" je produkt z novej rady 7 špičkových bylinných čajov Medzi telom a dušou.

www.**popradskycaj**.sk

Môj život sa od základu zmenil

NAĎA HABEROVÁ

Tento rozhovor je s odvážnou ženou, ktorá je schopná dať svojmu životu jasný smer a cieľ. Presvedčí nás o tom, že žiadna bitka nie je dopredu prehratá.

V roku 1984 skončila Vysokú školu ekonomickú. Začínala ako odborná asistentka. Po úspešnom konkurze pracovala ako obchodná riaditeľka v medzinárodnej firme Oriflame. Neskôr nastúpila na marketing Slovenskej agentúry pre rozvoj investícii a podnikania. Jej hlavnou úlohou bola prezentácia Slovenska vo svete s cieľom prilákať zahraničných investorov.

Bola to pre mňa výzva, musela som si samozrejme zlepšiť angličtinu, vrátiť sa do makroekonomickej sféry, študovať zákony, podmienky na podnikanie, daňové záležitosti. Bolo to veľmi náročné. Tri mesiace som sa na túto prácu len pripravovala, ale stálo to za to. Agentúre sa začalo dariť a myslím si, že som trošku k tomu prispela aj ja. V SARIA som bola asi 2,5 roka. Veľa som cestovala, nadviazala som nové kontakty. Vtedy prišla pracovná ponuka z USA na post riaditeľky marketingu pre jednu telekomunikačnú firmu. Až v Amerike som pochopila, že to nebude jednoduché. Keď robíte marketing, musíte dobre poznať trh, zákazníka, zákonitosti trhu a mať také kontakty, aby ste marketing mohli zabezpečiť. Necítila som sa na tomto poste vôbec dobre. Bolo to náročné. Navyše, do Ameriky som prišla tesne po útoku na dvojičky. Ekonomická situácia bola zložitá, firmy krachovali. A to sa stalo aj s telekomunikačnou firmou, v ktorej som pracovala. Zostala som bez práce, s otázkou, či sa vrátim domov. Rozhodla moja dcéra Zuzana. V tom čase študovala posledný ročník strednej školy , mala pred sebou maturitu. Povedali sme si, že zostaneme.

Z čoho ste žili?

Začala som si intenzívne hľadať prácu. Chodila som na pohovory, robila testy v rôznych firmách. Bola to pre mňa obrovská skúsenosť. Všetkým Slovákom, ktorí sa rozhodnú začínať niekde vo svete, by som chcela odkázať, že to nie je vôbec ľahké. Musia byť pripravení na všetko. Testy som robila na 90 %, napriek tomu sa pracovné ponuky nehrnuli. Povzbudzujúce je, že slovenské školy vychovávajú konkurencie schopných ľudí.

Ako všade v živote, aj tu treba mať trošku šťastia. V Los Angeles som stretla človeka, ktorý vedel , že som robila marketing. Od neho som sa dozvedela, že firma Orly hľadá medzinárodného manažéra. Poslala som tam životopis. Pozvali ma na konkurz a po dvoch rokovaniach s personálnym šéfom, ale aj s majiteľom sa rozhodli, že to so mnou skúsia.

Orly je svetoznáma firma v nechtovej kozmetike. Aké boli vaše začiatky?

O produkte ani nemusím hovoriť, je mi taký blízky, že do dvoch týždňov som vedela presné zloženie, kam ho smerovať. Výrobky tejto firmy idú priamo do salónov a obchodov, čiže spôsob predaja oproti Oriflamu je iný. Ale najdôležitejší je medzinárodný rozmer. Európa. Musela som si naštudovať históriu predaja, zákazníkov. Najväčší objem predaja bol v Anglicku, v Rusku a v Japonsku. Mojou úlohou je vymyslieť, ako by mohla firma ešte rásť. Prvým plánom bolo posilniť strednú Európu. Minulý rok sme otvorili 22 nových trhov vrátane Slovenska.

Aká bola reakcia vašej dcéry, keď ste povedali, že idete do Ameriky?

Mala 16 rokov a bola nadšená. Veľmi rýchlo sa adaptovala. Po anglicky sa učila a ako mnoho mladých ľudí, chcela poznať Ameriku. Na Slovensku ukončila dva ročníky na gymnáziu. Pôvodným plán bol, že zmaturuje doma i v Amerike. V USA však zmaturovala s najvyšším kreditom, aký len mohla dosiahnuť. Akceptovali ju na troch college.

Čomu sa Zuzana okrem štúdia venovala?

Život v Amerike je iný ako u nás aj v tom, že veľké vzdialenosti sa bez auta nedajú zvládať. Mladí ľudia tu už od 16 rokov šoférujú. Väčšina rodín to však deťom finančne nezabezpečuje. U nás sme zvyknutí, že deti financujeme často až do 26 roku života, kým neskončí vysokú školu. V Amerike sa mladí ľudia musia obracať. Na benzín si musia zarobiť sami. Moja dcéra sa tiež rozhodla, že popri škole bude niečo robiť. Sama si na internete našla ponuku na prácu vo fotografickom ateliéri. Nejaké skúsenosti z marketingu už mala. Ešte na Slovensku praxovala v jednej kozmetickej firme. Prekladala katalógy, pomáhala pri organizácií konferencií, či iných podujatí. Išla na konkurz a zobrali ju. Naučila sa, ako sa v ateliéri pracuje so svetlami, ako treba klienta usmerniť pri pózovaní. Dokonca sa zaúčala aj v Orly. Všetko boli pre ňu skúsenosti, ktoré sa jej v praxi zídu.

Ešte sme neprezradili, že je to populárny spevák Paľo Habera ! Aký je Paľo otec?

Pre ňu ten najlepší.

Prezraďme niečo aj z vášho súkromia. Vaša vizitka prezrádza, že po rozvode s Paľom Haberom ste sa vydali... Kto je ten šťastný?

Mojim životným partnerom je Američan. Pracuje v telekomunikáciách ako manažér.

Kde bývate?

Žijeme neďaleko v Los Angeles vo veľmi krásnom prostredí. Máme dom so záhradou uprostred prírody. Je to pre mňa trošku nevýhoda, lebo hodinu šoférujem do roboty. Napriek tomu by som nemenila. Je tam boží kľud. Kalifornia je známa prekrásnou prírodou, kvitne tam aj burina.

Zostanete už v Amerike?

To je otázka, na ktorú si sama neviem odpovedať. Život prináša zmeny.

TRENDY V NECHTOVEJ KOZMETIKE

NADIA DEERING, MEDZINÁRONÁ OBCHODNÁ RIADITEĽKA ORLY

V pleťovej kozmetike je líder Európa. Dovolím si tvrdiť, že Amerika je dva roky pozadu. Zdá sa mi, že Američanky tak o pleť nedbajú. Ale vlasy a nechty má upravené každá, bez ohľadu na vek, či pôvod. Nechtové salóny sú na každom kroku, aj dva – tri vedľa seba a vyžijú. Aj pedikúra nemá u nás takú tradíciu. Asi je to aj tým, že v Kalifornii chodia ženy v sandálkach. Jednoznačne, čo sa týka nechtovej kozmetiky, trendy idú z Ameriky. Vo svete najviac letí francúzska manikúra. Vymyslel ju Jes Pink , majiteľ firmy Orly pred 15 rokmi.

Ako ho to napadlo?

Oslovili ho v Hollywoode, aby vymyslel taký lak, ktorý by sa hodil ku každému oblečeniu. Napadli ho biele končeky. V Paríži na módnej prehliadke boli z tohto nápadu takí nadšení, že sa pán Pink rozhodol dať tomuto nechtovému dizajnu názov francúzska manikúra. Je to veľký boom. Do Japonska prakticky nič iné nepredávame, len francúzsku manikúru. Aj v Taliansku ženy uprednostňujú prirodzenú starostlivosť.

U nás si veľa žien dáva robiť umelé nechty. Aký je trend v Amerike?

Ešte pred dvomi rokmi takmer každá žena mala akrilové, či gelové nechty. Teraz nastal útlm a rastie prírodná starostlivosť o nechty. Keď žena zistí, že ak si pravidelne aplikuje kalciovú výživu, necht sa tak spevní, že vyzerá ako acrylový. Nikdy sa už nevráti k umelým nechtom. Dlhé nechty už nie sú v móde, ale krátke, na ktoré sa robí prirodzená manikúra. Ak niekto chce farbu, zaujímavá je francúzska farebná manikúra. Videla som to v Taliansku. Základom je farebný lak a špička sa urobí v zlatej, striebornej či inej farbe.

Čo by ste poradili ženám, ktoré chcú mať pekné nechty, ako sa o ne majú starať?

Som rada, že robím vo firme, filozofiou ktorej je kontinuita tradičnej starostlivosti s modernou. Receptúry firmy Orly vychádzajú z receptúr a skúseností našich babičiek. Všetky ingrediencie sú na prírodnej báze. Sama mám odskúšaný kalciový prípravok, ktorý sa používa ako základ. Dodáva nechtu pevnosť. Ale základom kvalitného nechtu je nechtové lôžko. Treba do neho vmasírovať správnu výživu, lebo inak neurobíte zázraky s odumretou časťou. Ale aj na rozštiepené, nerovné nechty existujú rôzne vyrovnávače, doplňovače, ktoré umožnia dať si urobiť prirodzenú manikúru. Nerada rozprávam kozmetické rozprávky, ale toto je odskúšané. Odporúčala by som ešte jeden prípravok ako podklad na ochranu nechtu proti pigmentu, ktorý prejde do nechtu z farebného laku. Nie je to výživa, len chráni necht pred priesakom pigmentov..

Ak by som to mala prirovnať k štyrom známym krokom starostlivosti o pleť – vyčistenie, tónizácia, denný krém a nočná výživa, u nechtov je to isté. Základom je výživa alebo calcium, na dve vrstvy laku a štvrtý krok je fixačná vrstva.

Jeseň vo farbách lesného ovocia

Farby, fantázia, sladká rozmarnosť, ale aj voľnosť a pohoda. Práve tak by sa dali definovať hlavné trendy **novej módnej kolekcie QUELLE**, ktoré Vás pozitívne naladia i do pochmúrneho počasia. Aktuálne **sýte odtiene vo farbách lesných plodov** rozžiaria Váš šatník a zaručene zaberú i proti jesennej melanchólii. Kombinujte ich s odvahou navzájom, či s neutrálnou sivou a oslaďte si deň sladkou malinovou, šťavnatou jahodovou, alebo stále aktuálnou fialovou v odtieni zrelých černíc a čučoriedok.

MLADÁ MÓDA

Mladá móda je i túto sezónu výrazne odvážna, okorenená prvkami punkového štýlu. Nová vlna v štýle glamour punk so sebou prináša okrem nadčasovej čiernej i odvážne kombinácie s top aktuálnym károm vo výrazných farebných odtieňoch, či žensky rafinovanou čipkou. Vo Vašom šatníku by túto módnu sezónu nemala chýbať kvalitná kožená bunda, alebo aspoň výrazný doplnok z tohto žensky rafinovaného materiálu. Na poli trendy materiálov vedie i vzrušujúca a žensky pôsobiaca krajka. Elegantná čipka v spojení s jemným leskom luxusných materiálov, ako sú satén, hodváb, angora, či imitácia kože pritiahne zaručene všetky pohľady!

Modely Quelle

Klasika v podobe kára

I vyznavači **klasickej módy** si prídu túto sezónu zaručene na svoje. **Nadčasové káro** na typicky jesenných kabátoch, sukniach či najrôznejších módnych doplnkoch je jedným z dlhodobo najobľúbenejších vzorov. A má k tomu hneď niekoľko dôvodov! Nielen, že vyzerá skvele, ale kombinuje sa jedna báseň a je jednoducho univerzálnym vzorom, s ktorým nemôžete nič pokaziť.

Kompletnú ponuku z novej kolekcie QUELLE nájdete na **www.quelle.sk**

Hrejivá vlna

Hitom tohoročnej zimnej sezóny je určite pletená móda. Sú jej plné obchody. A keďže je to hit, tak tomu zodpovedá aj cena. Nič príjemné pre krízové peňaženky. Našťastie máme šikovné ruky a vieme pracovať s ihlicami a tak by nemal byť problém zhotoviť synovi či dcére sveter v najaktuálnejšom módnom trende. Z vlny sa dá vymyslieť hocičo. Jednoduché, aj zložité. Stačí sa len inšpirovať.

Modely: archív redakcie

ZO STARÉHO NOVÉ

Vankúše z pleteného svetra

Určite aj vy nájdete v skriniach staré pletené svetre či pulóvre, ktoré nikto nenosí. My vám teraz ukážeme, ako sa dajú ešte aj takéto nepotrebné odevy využiť.

Sveter rozstrihajte na jednotlivé diely. Podľa veľkosti vankúša na pevnej podložke z predného i zadného dielu vystrihnite obdĺžnik, na ktorom pridáte 2 cm na zašitie. Zapínanie na svetri zošite, aby sa na hotovom vankúši neotváralo. Jednotlivé diely potom spolu zošite, nechajte otvor na vopchanie vankúša a až potom zašite tak, aby sa neskôr, keď ho budete potrebovať vyprať, dal opäť vypárať a vankúš oprať. Ak budete mať vi ac času, môžete našiť aj zips, cez ktorý sa vankúš bude pohodlne vyberať.

Čo poviete, výborný nápad! Takýto vankúš sa hodí najmä na chatu, ale ak máte štýlovo zariadený byt, bude pekným doplnkom aj v obývačke.

Tip na originálny darček pod stromček

Potešte svoje deti farebnými nálepkami na stenu s ich obľúbenou postavičkou. Letí u Vás Kyttinka? Alebo je synátor zaťažený na autá? Na www.dekoracie.net si môžete vybrať zo širokej ponuky obrázkov. Sami si určujete veľkosť nálepky a ak si želáte vyrobiť zrkadlový obraz, stačí napísať. Sú to dekorácie vyrábané na mieru, takže akákoľvek zmena nie je problém. Veľkou výhodou je aj to, že pri objednávke zadávate podklad, na aký je nálepka určená, máte tak istotu, že sa bude dobre držať.

No a ak si Vaša ratolesť obľúbi po čase zase nejakého iného hrdinu, nálepku zo steny jednoducho strhnete a môžete vstúpiť do ďalšej rozprávky.

Čistota a svieža vôňa

Čistá bielizeň je pôžitkom pre vaše zmysly. Žiarivá belosť bielizne bez škvŕn a svieža intenzívna vôňa potešia nielen vaše zrakové a čuchové vnemy, ale stanete sa príťažlivejšími aj pre vaše okolie. Tímy odborníkov zo spoločnosti Henkel preto neustále vyvíjajú receptúry pracích prostriedkov, aby výsledkom bola dokonale čistá a biela bielizeň, ktorá je príjemná na dotyk a má nezabudnuteľnú vôňu. Účinné zložky nového pracie prostriedku Rex Crystal Fresh prenikajú hlboko do vlákien, kde odstraňujú aj tie najodolnejšie škvrny.

Vďaka ultra účinnej čistiacej formule „Soda efekt dokonale odstráni aj tie najodolnejšie škvrny.

Kozmetika, ktorá naozaj pomáha

„Prosím, poraďte mi, vyskúšala som už veľa krémov rôznych značiek, ale mám veľmi citlivú pleť a aj tie najdrahšie od renomovaných výrobcov mi pleť podráždia. Vytvoria sa mi červené fľaky, následne pleť vyzerá, akoby sa šúpala. Už si neviem rady. Kozmetička mi poradila, aby som vyskúšala kozmetické prípravky značky Calendula. Môžete zistiť niečo bližšie?“

Kozmetické prípravky Calendula vychádzajú v ústrety tej skupine spotrebiteľov, ktorá už vystriedala všetky krémy, emulzie nielen tuzemskej, ale aj zahraničnej výrobky a stále sa nemôže zbaviť nadmerného vysušenia pokožky. Pri zostavovaní receptúr prípravkov sa kládol dôraz na jednoduchosť a indiferentnosť zloženia, vyberali sa také suroviny, ktoré nevyvolávajú dráždenie a precitlivenosť. Prípravky obsahujú väčší podiel prírodných surovín, minimálne, alebo žiadne množstvo konzervačných a stabilizujúcich prísad. Objednajte si ju na www.calendula.sk a vyskúšajte.

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.

Úsporné žiarivky sa vyfarbili

Pri výbere osvetlenia sa už nemusíte rozhodovať medzi úsporou energie a farbou svetla, na ktorú ste zvyknutí.

Svetlo úsporných kompaktných žiariviek už viac nemusí byť iba sterilne biele. Nová generácia „úsporiek“ sa hrá s farbou aj s tónovou teplotou svetla. Závisí len od spotrebiteľa, či si zvolí stimulujúci modrastý odtieň pripomínajúci denné svetlo, príjemne žltý tón na nerozoznanie od svetla klasickej žiarovky alebo rôznofarebné náladové osvetlenie, ktoré sa na každom večierku postará o dokonalú atmosféru. Na rozdiel od tradičných „Edisonových“ žiaroviek emitujúcich len klasicky žlté svetlo si teraz možno zvoliť osvetlenie priamo podľa vlastného vkusu a účelu.

Pleťové masky

BANÁNOVÁ

na suchú pleť:

1 žltok, 2 lyžičky mandlového oleja, 1 zrelý banán

Postup: všetky prísady rozmixujeme, nanesieme na pleť a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Banán má upokojujúce učinky , intenzivne vyživuje a hydratuje vysušenú pokožku.je bohatý na draslík, ktorý udržuje vodu vo vnútri buniek, horčík a mangán.

JAHODOVÁ

na mastnú pleť:

2 lyžice ovsených vločiek, 3 zrelé jahody, 1 lyžička smotany

Postup: vločky rozmixujeme, pridáme jahody a smotanu a dobre premiešame. Masku necháme pôsobiť 10 min. zmyjeme studenou vodou.

Jahody-čistia a oživujú všetky typy pleti. majú sťahujúce učinky, upokojujú podráždenú pleť. Obsahujú vitamín C, ktorý chráni pred voľnými radikalmi, teda aj pred starnutím.

UHORKOVÁ

na mastnu pleť:

1 šalátová uhorka, 1 lyžica tvarohu

Postup: uhorku nastrúhame, odoberieme 2 lyžice a zmiešame ich s tvarohom. Nanesieme na tvár a necháme pôsobiť 15 min. Masku zmyjeme vlažnou vodou.

Uhorky-obsahuju až 95 % vody, draslik, železo a horčík, veľa kremíku a fluoru. spomaľujú starnutie pokožky a dodávajú jej pružnosť a majú sťahujúci účinok.

AVOKÁDOVÁ

na suchú a zrelú pleť:

dužina s 1 zrelého avokáda, 1 lyžička medu, 1 lyžička citrónovej šťavy, 1 lyžička bieleho jogurtu

Postup: prísady rozmiešame na kašičku a vložíme na pol hodinu do chladničky. Nanesieme na tvár a krk a necháme pôsobiť 10 min. Zmyjeme studenou vodou.

Avokádo vynikajúci na výživu a regeneráciu unavenej alebo zrelej pleti. Obsahuje olej obohatený na vitamín E a mastné kyseliny – výborný hydratačny prostriedok

Užitočný tipy na netradičné vianočné darčeky

ArthroStop® Rapid prinesie vašim blízkym radosť z pohybu.

Výživový doplnok obsahuje trojkombináciu účinných látok, ktoré prispievajú k ochrane a výžive kĺbov, majú pozitívny vplyv na ich správnu štruktúru. Pomáha udržať kĺby v dobrej kondícii.

Teraz vo vianočnom balení až 60 tabliet zadarmo.
Dostanete v lekárni, odporúčaná cena 29,90€.

Viaderm poteší vašu mamu, kamarátku, sestru, dcéru, skrátka ženu, ktorá che dobre vyzerať.

Výživový doplnok je bohatým zdrojom výťažkov liečivých rastlín, rybieho oleja, vitamínov, minerálov a stopových prvkov pre výživu a zdravý rast vlasov, nechtov a pokožky. Pôsobí zvnútra a dlhodobo.

Teraz v krásnom vianočnom balení s darčekom zadarmo.
Dostanete v lekárni, odporúčaná cena 13,25€.

GinkoPrim® Max je vynikajúci darček pre zimomravé ženy či mužov ako aj pre duševne pracujúcich a starších ľudí. Tento výživový doplnok má pozitívny vplyv na prekrvenie mozgu a končatín, čím napomáha posilňovať pamäť, sústredenie, intelektuálnu výkonnosť a zmierňovať pocity chladných rúk a nôh. Ako silný antioxidant tiež pomáha spomaľovať zmeny spojené so starnutím.

Teraz vo vianočnom balení s keramickým hrnčekom zadarmo.
Dostanete v lekárni, odporúčaná cena 17€.

Vianočné recepty

Slovo „Vianoce“ vyvoláva v každom rôznu predstavu spojenú s týmto sviatkom. Pre jedného je to rodinná idyla na Štedrý večer, so stromčekom a bohatým stolom s darčekmi a atmosférou vzájomnej lásky. Pre iného zasnežená krajina, cesta v mraze a po vrzgajúcom snehu na polnočnú, spev kolied a vzájomné želania radostných Vianoc. Či si už najkrajšie sviatky v roku užívame v teple domova alebo pri kozube na chate, neodmysliteľnú atmosféru vždy dotvorí rozvoniavajúce neodolateľné vianočné koláče. Dr.Oetker prináša niekoľko chutných inšpirácií na Váš sviatočný stôl.

Dr.Oetker

Kvalita je najlepší recept

Kanadský jablkový dezert

Recept exkluzívne pre Dr.Oetker vytvoril Ľubomír Herko

Prísady:

Na cesto: 6 vajec, 9 PL polohrubej múky, 7 PL práškového cukru, 5 PL oleja, 3 PL vody, 1/2 balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker

Na náplň: 1 kg jabĺk, 2 balíčky Vanilkového cukru Dr.Oetker, 2 balíčky Škoricového ckru Dr.Oetker, 3 balenia Zlatého klasu Dr.Oetker (3 x 40g), ¾ l vody, 3 balenia Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 450 ml mlieka

Na ozdobenie:
1 hrnček vody, 1 hrnček kryštálového cukru (na karamel)

Príprava:

1 Na prípravu cesta zmiešame vajcia, múku, práškový cukor, olej, vodu a kypriaci prášok do pečiva. Cesto vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech a uhladíme. Formu vložíme do rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 180 °C (predhriata)
Teplovzdušná rúra: 170 °C (nepredhriata)
Plynová rúra: stupeň 2–3 (nepredhriata)
Čas pečenia: 30–40 minút

2 Na prípravu náplne očistíme jablká, postrúhame a dáme do hrnca a dusíme. Dochutíme škoricovým cukrom a vanilkovým cukrom podľa chuti. Zahustíme Zlatým klasom rozrobeným v ¾ l vody. Ostavíme z platne a necháme vychladnúť.

3 Šľahačku vyšľaháme s mliekom.

4 Na vychladený korpus rozotrieme vlažný jablkový puding a na vrch rovnomerne rozotrieme šľahačku. Vložíme na 1 hodinu do chladničky stuhnúť.

Broskyňový koláč s hviezdičkami

Doba prípravy: asi 25 minút

Prísady:

Na cesto: 400 g hladkej múky, 3 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 3 vrchovaté PL kakaa, 160 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, štipka soli, 4 vajcia, 200 ml oleja, 200 ml perlivej vody

Na náplň: broskyňový kompót (hmotnosť po odkvapkaní asi 500 g), 2 balíčky Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 300 ml studeného mlieka, 1 balíček Škoricového cukru Dr.Oetker, 1 KL Rumovej arómy Dr.Oetker (alebo 1 PL rumu)

Na ozdobenie: 2 vrchovaté PL kakaa

Ešte potrebujeme: plech na pečenie (30 x 40 cm), sitko, tvrdý papier na šablónu

Príprava:

Na prípravu cesta zmiešame múku s kypriacim práškom a kakaom a preosejeme do misy. Pridáme cukor, vanilínový cukor, soľ, vajcia, olej a minerálnu vodu a elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vymiešame do hladkého cesta. Cesto nalejeme na vymastený plech (30x40 cm) a uhladíme. Plech vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3
Doba pečenia: asi 20 minút

1 Broskyne necháme na sitku odkvapkať. Vychladnutý korpus pokvapkáme šťavou z kompótu. Broskyne nakrájame na kúsky a uložíme na korpus.

2 Na prípravu náplne ušľaháme vo vyššej nádobe šľahačku, mlieko, škoricový cukor a rumovú arómu alebo rum, elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do tuha. Šľahačkovú náplň natrieme na korpus s broskyňami a uhladíme. Uložíme na hodinu do chladničky.

3 Z tvrdého papiera vystrihneme hviezdičky, koláč posypeme kakaom a nakrájame na rezy.

Tiramissu

Recept exkluzívne pre Dr.Oetker vytvoril Ľubomír Herko

Prísady:

Na piškótovú masu: 6 vajec, 9 PL polohrubej múky, 7 PL práškového cukru, 5 PL oleja, 3 PL vody, 1/2 balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 300 ml uvarenej kávy, 3 cl likéru Amareto, 250 g jahôd

Na šľahačkovú masu: 2 balenia Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 300 ml mlieka, 250 g mascarpone, 1 vaječný žĺtok

Na ozdobenie: 50 g kakaa

Príprava:

1 Na prípravu cesta zmiešame vajcia, múku, práškový cukor, olej, vodu a kypriaci prášok do pečiva. Cesto vylejeme na vymastený a múkou vysypaný plech a uhladíme. Formu vložíme do rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 180 °C (predhriata)
Teplovzdušná rúra: 170 °C (nepredhriata)
Plynová rúra: stupeň 2–3 (nepredhriata)
Čas pečenia: 30–40 minút

2 Pišot necháme vychladnúť. Vychladnutý piškót rozdrobíme do misy a polejeme vlažnou kávou a amaretom.

3 Šľahačku vyšľaháme s mliekom podľa návodu na obale. Mascarpone a vaječný žĺtok vyšľaháme do peny, pridáme k šľahačke spolu premiešame.

4 Do tortovej formy alebo do misiek dáme vrstvu piškótovej masy, na to vrstvu šľahačkovej masy. Vrstvenie opakujeme ešte dvakrát. Na záver posypeme kakaom.

Čokoládové darčeky

Nepečené

Doba prípravy: asi 20 minút
Počet kusov: asi 20

Prísady:

Na cesto: 125 g zmäknutého masla, 100 g práškového cukru, 2 zarovnané PL kakaa, 55 g suchých tortových oplátok, 100 g mletých mandlí, 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker

Na ozdobenie: 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 1 škatuľka Tubičiek na zdobenie Dr.Oetker (4 farby)

Ešte potrebujeme: potravinovú fóliu, váľok

Príprava:

1 Maslo, práškový cukor a kakao vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom do peny. Oplátky rozdrobíme. Rozdrobené oplátky a mandle vmiešame do maslovej peny. Tmavú polevu rozohrejeme podľa návodu na obale, pridáme do cesta a ručne premiesime tak, aby vznikla kompaktná hmota. Cesto rozvaľkáme medzi dvomi potravinovými fóliami na obdĺžnik hrubý asi 1 cm a dáme na hodinu do chladničky stuhnúť.

2 Cesto nakrájame na štvorce s rozmermi asi 3x3 cm. Kocky namáčame v roztopenej tmavej poleve pripravenej podľa návodu na obale.

3 Keď poleva stuhne, zdobiacimi tubičkami kocky podľa vlastnej fantázie ozdobíme tak, aby nám vznikli darčeky. Uchovávame v chlade v uzavretej nádobe.

Mandľový sen

Nepečené

Doba prípravy: asi 20 minút
Počet kusov: asi 25

Prísady:

Na hmotu: 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 200 g pražených mandľových rezančekov

Na krém: 100 ml smotany na šľahanie, 150 g bielej čokolády, 50 g mliečnej čokolády, 2 KL Mandľovej arómy Dr.Oetker, 80 g masla, 3 PL čokoládového likéru

Na namáčanie a posypanie: ½ balíčka Polevy tmavej Dr.Oetker, niekoľko pražených plátkov mandlí

Ešte potrebujeme: papier na pečenie, cukrárske vrecko

Príprava:

1 Polevu pripravíme podľa návodu na obale. Do rozohriatej polevy nasypeme mandľové rezančeky, dobre premiešame a lyžicou tvarujeme malé ploché kôpky, ktoré kladieme na papier na pečenie. Necháme stuhnúť.

2 Na krém prevaríme smotanu na šľahanie a odstavíme zo sporáka. Čokoládu nalámeme na malé kúsky, pridáme k smotane a vymiešame do hladkej hmoty. Vmiešame arómu a maslo, kým sa úplne nerozpustí. Za častého miešania necháme vychladnúť. Pridáme likér a zamiešame.

3 Hmotu krátko vymiešame ručne metličkou do peny a naplníme do cukrárskeho vrecka so stredne veľkým otvorom v tvare hviezdičky. Na mandľové kôpky nastriekame podľa obrázka „pusinky“ a dáme na hodinu do chladničky.

4 Pralinky namáčame v poleve rozpustenej podľa návodu na obale a posypeme ich mandľovými plátkami. Uchovávame v chlade v uzavretej nádobe.

Varíme s fantáziou

Bravčové filé v bylinkovom plášti

600 g bravčového filé, čerstvo pomleté čierne korenie, soľ, 1 šálka listov bazalky, 30 g orieškov kešu, 20 g parmezánu, 4 lyžice oleja Oliol, 1 strúčik cesnaku.
Okrem toho: 500 g rajčiakov, 300 g cukiet, 1 menší pór, 2 lyžičky rozmarínových ihličiek.

Mäso opláchneme pod tečúcou vodou a osušíme. Lístky bazalky umyjeme a osušíme. Oriešky kešu, parmezán, bazalku, očistený strúčik cesnaku a olej rozmixujeme. Rajčiaky umyjeme, namočíme do vriacej vody, ošúpeme a nakrájame na štvrťky. Cukety umyjeme, očistíme a pozdĺžne rozpolíme. Potom ich šikmo nakrájame na kúsky. Pór očistíme, umyjeme a nakrájame na kolieska.

Bravčové filé okoreníme a dohladka potrieme bazalkovou zmesou. Polovicu očistenej a nakrájanej zeleniny dáme do hlineného pekáča, mierne posolíme a okoreníme a na ňu položíme bravčové filé. Zvyšnú pripravenú zeleninu navrstvíme okolo mäsa a posypeme rozmarínom. Pokrývku hlinenej nádoby opláchneme v studenej vode, dáme na nádobu a vložíme do studenej rúry na druhú koľajničku. Zapneme rúru na 220 stupňov a pečieme asi 35 minút. Potom dáme pokrývku z nádoby preč a pečieme ešte ďalších 10 minút. Pred podávaním môžeme posypať orieškami kešu a strúhaným parmezánom. K tejto pochúťke chutia opekané zemiaky posypané rozmarínom.

Jahňacie rebierka

12 haňacích rebierok, 6 lyžíc strúhanky, 100 g strúhaného parmezánu, 1-2 vajcia, Fritol, soľ, mleté čierne korenie.
Rizoto: 350 g ryže, 1 zväzok špargle, 2 cibuľky, 60 g Palmy, 50 g strúhaného parmezánu, 1 l hydinového bujónu, soľ, mleté čierne korenie.

Rebierka osolíme a okoreníme z oboch strán a obalíme ich v rozšľahanom vajci a v strúhanke pomiešanej s parmezánom. Takto upravené ich odložíme do chladničky. Špargľu nakrájame: odrežme vršky a prekrojíme ich na polovice, stonky na jemné kolieska. Pokrájanú špargľu povaríme v slanej vode 5 minút a potom necháme odkvapkať.

Vo väčšej nádobe rozpustíme 40 g masla, speníme na ňom nadrobno nakrájanú cibuľku, pridáme opláchnutú a odkvapkanú ryžu a pražíme 3 minúty. Zalejeme naberačkou bujónu a miešame, kým ryža absorbuje všetku tekutinu. Potom vlejeme ďalšiu naberačku bujónu a už nemiešame, varíme 20 minút a občas pridávame bujón podľa potreby. Odtiahneme z ohňa, vmiešame podusenú špargľu, zvyšné maslo a strúhaný parmezán, osolíme, okoreníme, prikryjeme a uložíme na teplom mieste.

Na oleji dozlatista vyprážame jahňacie rebierka z každej strany 3 až 4 minúty. Podávame so špargľovým rizotom.

Špargľový šalát s bravčovým filé

250 g bravčového filé, ku každej porcii 300 g nových zemiakov a mrkvy, soľ, 1,5 kg špargle, štipka cukru, 10 g Ságy vita, viazanička pažítky.

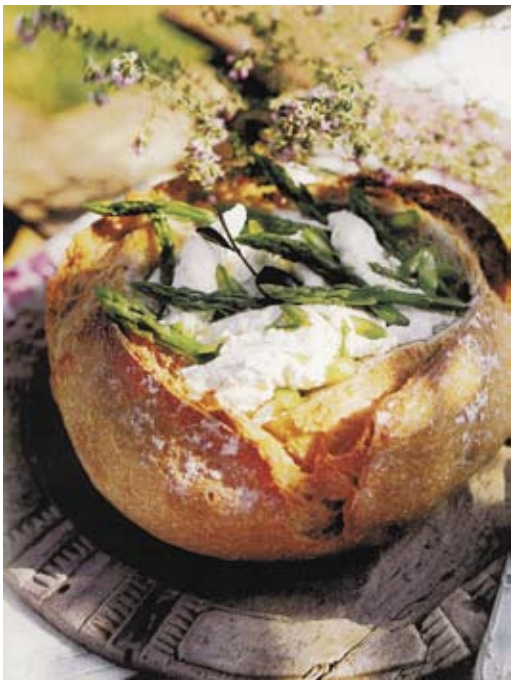
Marináda: 6 lyžíc bieleho vínneho octu, 2 lyžice sherry, 1 dl slepačieho vývaru, soľ, mleté čierne korenie, cukor, 1/8 l Raciolu.

Pripravené bravčové filé zabalíme do fólie a dáme na 30 minút do mrazničky. Zemiaky a mrkvu nakráhame na kúsky a 5 minút povaríme v slanej vode. Všetky prísady na marinádu zmiešame. Zeleninu vyberieme z vriacej vody, necháme odkvapkať a vložíme do marinády. Špargľu umyjeme, olúpeme, drevnaté konce odrežeme a zvyšok nakrájame priečne asi na 6 cm dlhé kúsky. Zvaríme soľ, štipku cukru a maslo. Pridáme špargľu a necháme vrieť asi 10 minút. Bravčové mäso nakrájame na tenučké rezy. Vodu, v ktorej sme varili zeleninu, uvedieme do varu, vložíme do nej mäso a necháme vrieť asi minútu. Mäso vyberieme a odkvapkané ho pridáme k marinovanej zelenine. Spolu varíme ešte 10 minút. Pažítku umyjeme, osušíme a nakrájame. Odkvapkanú špargľu pridáme k zelenine a mäsu, posypeme pažítkou a podávame.

Baklažánový kaviár

4 menšie baklažány, 3 rajčiaky, 1 strúčik cesnaku, 1 cibuľa, 2 dl oleja Raciol, 150 g čiernych olív, ½ bagety, soľ.

Zľahka osolené, olejom pokvapkané baklažány ugrilujeme, potom ich olúpeme a dužinu pomelieme na mäsovom mlynčeku. Rajčiaky ošúpeme, zbavíme zrniečok a dužinu nakrájame na malé kocky. Na panvici speníme na 2 lyžiciach oleja najemno posekanú cibuľu, pridáme nakrájané rajčiaky a podusíme asi 10 minút na miernom ohni. V šalátovej mise vidličkou pomiešame pripravené pyré z baklažánov, rajčiakovocibuľovú zmes a posekané olivy. Počas miešania postupne pridávame zvyšný olej. Do servírovania uložíme na chladnom mieste. Podávame s hriankami.



Bačovská šalátová misa

Okrúhly biely chlieb – 1 kg, 300 g čerstvého kozieho syra, 1 viazanička jemných zelených špargľí, 4 vetvičky čerstvého tymianu, 2 dl Oliolu, 2 lyžice octu, 24 čiernych olív, štipka soli, mleté čierne korenie.

Špargle očistíme, umyjeme, odrežeme koncové časti od mladých zelených vrcholkov a nakrájame na menšie kúsky. Špargle uvaríme v slanej vode – 4 minúty nakrájané časti, 2 minúty vrcholky. Uvarené schladíme v studenej vode a dáme odkvapkať.

Z chleba odkrojíme vrchnú časť, striedku vyberieme. Olivy vykôstkujeme a nadrobno nakrájame. V miske vymiešame syr s olivami, kúskami špargle, tymianom a 1,5 dl oleja. Zmes osolíme a okoreníme a naplníme ním chlieb. Vrcholky špargľí osušíme, pokvapkáme zvyšným olejom a uložíme na krém. Pokvapkáme balzamovým octom, prípadne ozdobíme celými olivami.

FAREBNÁ JESEŇ

Krásna a farebná. Preneste si ju aj do svojich domovov a rozlúčte sa tak so zaspávajúcou vegetáciou. Pohľad na pestré aranžmány sú aj výborným liekom na jesenné depresie.

Plnená tekvica

Čo budete potrebovať ? Malé tekvice, floristickú špongiu, lepiacu pištoľ, malé špáradlá, minislnečnice, čínske kvety, ružové korenie, hortenziu, mak, dekoračné jabĺčka.

Aranžovanie

Odkrojte vršok slnečnice, dužinu vydlabte, do otvoru zasuňte špongiu, ktorú ste predtým namočili vo vode a začnite zapichovať kvety. Jabĺčka a čínske kvety prilepte lepiacou pištoľou.

Dekorácie, ktoré nesklamú
Tento tip gauču s kovovými nohami spolu so skleneným stolíkom pôsobí mimoriadne ľahko a elegantne. Kontrast materiálov je pekným oživením. Vďaka transparentnosti nie je harmónia hnedých tónov narušená.

TEPLÉ FARBY A PRÍJEMNÉ KRBOVÉ TEPLO

Predvianočná nálada

Takou malou konkurenciou krbu je lampášik s tromi sviečkami. Nielenže pekne svieti, ale je aj efektným doplnkom na poličke.

Tak krásne plynie čas pri šálke dobrého čaju. Aj to patrí k príjemnej jesennej atmosfére.

V menších priestoroch sú veľmi praktické vysúvacie stolíky. Aj ich plochy prispievajú k zútulneniu priestoru.

Viacramenný svietnik dominuje na poličke s niekoľkými objektmi, ako sú zaujímavé sošky psíkov, obyčajne šišky, či košík s pomarančmi.

Praskajúci oheň v krbe naplní izbu príjemným teplom. V obývačke dominuje drevo a prírodné tóny. To všetko, spolu s teplými okrovými farbami stien, vytvára pocit útulnosti. Rohová sedacia súprava je ako stvorená na relax. Je plná vankúšov. Teplá deka je tiež vždy po ruke. Ale čo je v týchto jesenných dňoch azda najdôležitejšie? Svetlo. Hlavne horiace sviečky. Veru, pripomínajú, že onedlho tu budú opäť Vianoce.

Otestujte sa s nami

ČAS JE VÁŠ NEPRIATEĽ?

Zdá sa vám, že ani nemáte kedy žiť? Zamyslite sa, ako využívate hodiny, či minúty dňa.

Stretávate sa pravidelne s priateľmi?

Udržiavate s nimi kontakty, ale nepreháňate to.	4
Na niečo také vám naozaj zostáva málo času .	0
Necháte sa zlákať aj proti svoje vôli.	2

Zostáva vám priestor aj na nejakého koníčka?

Áno, je to pre vás najlepší relax.	4
Nie, stačíte sa venovať výlučne povinnostiam.	0
Nemáte stále záľuby.	2

Zaraďujete si plnenie úloh podľa ich dôležitosti?

Musíte priznať, že sa to darí zriedka.	0
Samozrejme, inak by ste sa nepohli z miesta.	4
Snažíte sa o to, ale aj tak ste občas v sklze.	2

Neočakávane dostanete pozvanie na lákavý večierok.

Ak naozaj nemáte naliehavé povinnosti, pôjdete tam.	4
Pravdepodobne odmietnete.	0
Zvážite, aké následky môže mať prehýrený čas.	2

Čo robievate počas víkendu?

Spravidla to, čo v pracovné dni.	2
Aspoň jeden deň sa zaoberáte len tým, čo vás baví.	4
Doháňate to, čo ste zanedbali cez týždeň.	0

Chodievate neskoro do práce?

Dosť často, nemáte radi zhon.	0
Ani sa nepamätáte, kedy sa vám to stalo.	4
Len v prípade, keď sa vám výnimočne podarí zaspať.	2

Máte toľko povinností, že neviete kde vám hlava stojí...

Odsuniete práce, do ktorých sa vám momentálne nechce.	4
Obmedzíte svoje záľuby.	2
Kradnete z času vyhradeného pre rodinu a priateľov.	0

Môžete s čistým svedomím povedať, že nie ste leniví?

Nie, občas podľahnete lenivosti.	2
Ani náhodou, naozaj ste lenivec.	0
Samozrejme, také čosi vôbec nepoznáte.	4

Vyskytne sa naliehavá požiadavka prísť mimoriadne do práce.

Naštvalo vás to, ale nedávate zlosť najavo.	4
Zistíte si, či je to naozaj také nevyhnutné.	2
Máte plno rečí a bránite sa.	0

Musíte splniť nejakú nepríjemnú úlohu. Ako sa zachováte?

Urobíte to pri najbližšej vhodnej príležitosti.	4
Snažíte sa tomu vyhnúť.	0
Nezaváhate ani chvíľu a okamžite konáte.	2

Vyhodnotenie

Od 0 do 22 bodov
Všetko stíhate len tak-tak na poslednú chvíľu. Obdivuhodné, že si aj v takom neuveriteľnom zhone nájdete hodiny na to, aby ste svojmu okoliu vykladali, akí ste vyťažení a koľko povinností máte ešte pred sebou.

Od 23 bodov do 40 bodov
Váš škatuľkovací systém funguje ako švajčiarske hodinky. Máte rozplánovanú každú minútu nielen v práci, ale aj v súkromí, ba dokonca i na dovolenke. Nenudí vás tento roky sa nemeniaci stereotyp? Čo si počnete, ak sa vám jedného dňa zrúti?

HOROSKOP NA NOVEMBER

Baran 21. 3. – 20. 4.

Od priateľov sa dozviete informáciu, ktorá vám pomôže rozhodnúť sa pri riešení istého pracovného problému. Ak ide o zásadnú vec, napríklad zmenu profesie, nenáhlite sa. Všetko si dôkladne premyslite, získajte ďalšie podrobnosti a zvažujte. Koncom mesiaca vás čaká dobrá správa, na úradoch sa vám podarí vybaviť záležitosti, ktoré ste odkladali. Nepodľahnite každodenným stresom a nájdite si čas na oddych a relax. Výborné sú nielen prechádzky v prírode, ale aj kultúra – kino, divadlo.

Býk 21. 4. – 21. 5.

Koníčky sú dobrým liekom na nudu. Nájdite si na ne čas. Pozrite sa však aj pozorne po byte, čo by ste chceli do leta stihnúť zrekonštruovať, upraviť. Možno už dlhšie sľubujete deťom úpravu v podobe poličky či novej skrinky. O slovo sa hlásia okná a nové dekorácie – tie sú však už vecou domácej pani. Postarajte sa o vytvorenie príjemnej rodinnej atmosféry. Tento mesiac bude vyrovnaný a pozitívny, v práci ani v štúdiu nehrozia neočakávané udalosti, ani mimoriadne stresy.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

Aj keď sa usilujete, nedarí sa vám nadviazať s najbližším okolím kontakt, aký si predstavujete. Viazne komunikácia. Sadnite si s partnerom a preberte si, čo vás trápi. Zistite, či ide len o chvíľkovú únavu vzťahu, alebo o niečo zásadnejšie. Premáha vás únava, najmä krehkejšia polovička potrebuje rameno, o ktoré by sa mohla oprieť. Blížiace sa leto môže byť pre vás vítanou príležitosťou, ako obrúsiť ostré hrany problémov a riešiť ich radšej láskavo a tolerantne.

Rak 22. 6. – 22. 7.

Energiou priam sršíte, dobre znesiete pre senzitívnych jedincov pomerne horúce mesiace. Naordinujte si príjemné prechádzky v prírode, a so záľubou, ktorá vám prinesie uspokojenie a navyše je aj užitočná. Ak ste vo vyššom veku, môžete veľa urobiť pre svoje deti i vnúčatá. Niekedy stačí prostá vec – nájsť si čas, poslúžiť dobrou radou, pridať úsmev alebo aspoň si toho druhého vypočuť. Aj v týchto dňoch si dávajte pozor na zdravie a prechladnutie.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Napriek tomu, že máte starosti vyše hlavy a neviete, čo stihnúť skôr – prácu alebo rodinu, jednoducho sa zastavte a vypnite. Zorganizujte si lepšie pracovné, hlavne však domáce povinnosti a niektorými poverte aj členov rodiny. Získate čas na vytvorenie pokojnejšej atmosféry, ktorá prinesie ovocie a prejaví sa v lepších vzťahoch a harmonickom prostredí, po ktorom každý podvedome túži. Nájdite si čas na seba, venujte sa svojmu vzhľadu, zostaňte príťažlivá. Zatelefonujte blízkej priateľke.

Panna 24. 8. – 23. 9.

Zažijete tak trochu neisté a rozhárané obdobie, pretože sa budete musieť rozhodnúť medzi dvoma možnosťami. Zatiaľ váhate, neviete, na ktorú stranu sa prikloniť. Dobrá rada – nenechajte situáciu dôjsť tak ďaleko, aby ste nestratili obe. Neobviňujte sa, to vám určite nezlepší náladu. Pozrite sa spätne na vzťahové problémy, na to, čo ste nezvládli, najmä ak máte signály, že váš partner hľadá porozumenie niekde inde. Núdzové riešenia a východiská budete musieť použiť aj vo finančnej oblasti.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Problémy, v ktorých sa momentálne nachádzate, by mali čoskoro pominúť. Dostanete ten správny impulz, ktorý vás naviguje pri rozhodovaní. Dajte si však pozor na to, aby ste nezranili niečie city, časom by vás to mohlo mrzieť. Ocitnete sa v polčase, keď sa vaše vzťahy začnú orientovať iným smerom. Vo vašom okolí je osoba, ktorá má k vám blízko, no až neskôr si uvedomíte devízy, ktorými disponuje. Otestujte si ju, nevyhýbajte sa spoločnosti a situáciám, keď môžete byť spolu. A potom sa rozhodnite.

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Ak chcete zapadnúť do kolektívu, musíte preto aj niečo urobiť. Nebuďte individualistom za každú cenu a zrieknite sa niektorých manierov, ktoré hraničia s egoizmom. V opačnom prípade by výsledkom mohla byť osamelosť a pocity zbytočnosti. Možno sa vám v pracovnom kolektíve podarí nájsť niekoho, kto vás pochopí a pomôže pri prvých krokoch. V strede mesiaca zmobilizujte sily a urobte niečo príjemné – nielen pre seba, ale hlavne pre blízkych.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Tento mesiac ponúka dobré perspektívy, šťastie vás bude sprevádzať najmä v maličkostiach. Výsledky úsilia potešia, zradiť vás však môže vlastná pohodlnosť, pre ktorú vám môže ujsť dôležitý detail. Plánujte si preto dôležité veci a ak veľmi zabúdate, naznačte si ich do svojho diára. Každý očakáva úspech a aj vy si musíte definovať, do akej miery po ňom túžite a čo ste ochotný preň obetovať. V láske vás čakajú príjemné chvíle, s partnerom sa dokážete stále prekvapovať a nanovo očarúvať. Plánujte si letnú dovolenku.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Nezáviďte iným, pri pozornejšom pohľade zistíte, že ide o druh úspechu a bohatstva, ktorý je príliš veľkým bremenom. Vyberte si radšej ciele, ktoré sú menej bombastické, no môžete si ich vychutnať a užiť príjemnejšie a harmonickejšie. Tajomstvo života tkvie často v maličkostiach – v harmónii a v schopnosti rozlišovať medzi podstatnými a nepodstatnými vecami. Zatrpknutosť by vás mohla oberať o sily, ktoré využijete užitočnejšie. Máte šancu vyniknúť – nepodceňujte sa a neznižujte si sebavedomie.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Sústreďte sa na niečo iné, ako len na prácu. Vaše myšlienky by mali dostať novú dimenziu. Zmení sa pohľad na problémy, z ktorých ste mnohé pokladali za neriešiteľné. Hľadajte východiská, možno aj tie, nad ktorými ste neuvažovali. Máte šancu začať znovu – aj vo vzťahu, ak po dlhých rokoch v ňom už väčšina vecí škrípe. Využite obdobie, keď je rodina väčšmi pospolu a pokúste sa ju stmeliť. Organizujte si spoločné víkendy, choďte spolu na prechádzky, na návštevy k rodine, k známym.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

V krátkom čase budete musieť urobiť dôležité rozhodnutie, najmä ak sa zhorší finančná situácia. Vašou devízou bude odvaha ju riešiť a popasovať sa s horšími ekonomickými podmienkami. Nesiahajte po riskantných riešeniach, ak chcete zmeniť miesto, premyslite si to. Koniec mesiaca prinesie prvé optimistické výsledky. Nedajte sa odradiť od plánov, pre ktoré ste sa rozhodli. A nezabudnite, nič nie je beznádejné. Súčasťou každého neúspechu je aj niečo pozitívne – skúsenosť.

O všetkom a o ničom(?) s Evitou Urbaníkovou

Tento názov som použila ako parafrázu jej veľmi úspešnej knihy Všetko alebo nič. Všimla som si ju najskôr ako hosťa v televíznych reláciách určených hlavne ženám a neskôr aj ako moderátorku. Ide jej to. Je to šikovná žena, ktorá napriek svojej mladosti má čo povedať nielen svojej generácií, jej knihy sú milé. Evita je aj príjemný spoločník a ako sme nedávno videli v jednej televíznej šou, je aj výborná kuchárka a hostiteľka.

Porozprávajte prosím niečo o sebe, taký malý životopis, odkiaľ pochádzate, detstvo, súrodenci, rodičia, záľuby, čím ste chceli byť.

Vyrastala som v Žiline a celé mesto vedelo, že chcem byť novinárka, moderátorka, že chcem písať knižky. Od 14tich som písala do všetkých možných regionálnych novín, na gympli som založila časopis...Nič iné som nikdy robiť nechcela. A moja mama ma veľmi podporovala, lebo u nás v bráne bývala jedna novinárka a mama vravela: „To si si dobre vybrala, tá ide do roboty na deviatu a o druhej je doma.“ ☺ Rada by som dnes vedela, v akej „ročenke“ bola zamestnaná ☺.

Čo ste vyštudovali, kde ste začínali po skončení školy.

Tak žurnalistika, to bola jediná škola, ktorá pripadala do úvahy. A už počas štúdia som pracovala v Rock FM, takže keď som mala štátnice, dve hodiny na to som už vysielala, zatiaľ čo moji spolužiaci v Kryme oslavovali ☺.

Ako ste stali spisovateľkou? Kedy vás napadlo, že by ste mohli aj vydávať knihy, podľa čoho si tituly vyberáte?

Prvá knižka vznikla veľmi spontánne a po mnohých pokusoch to bola prvá vec, ktorú som dokončila a vydala. Intuitívne som cítila, že by sa mohla páčiť, ale jej úspech ma zaskočil. Na chvíľu. Bolo to pre mňa znamenie – aha, tak baby chcú čítať reálne veci, chcú mať nastavené zrkadlo...Podľa toho vyberám knižky a príbehy, ktoré idú z nášho vydavateľstva na trh. Civilné veci, v ktorých ženy nájdu svoj život.

Ako dlho vám trvá, kým napíšete knihu. Mne sa totiž zdá, že píšete veľmi ľahko, že sa vám myšlienky, či vety len tak rinú z hlavy, Vaše knihy sa veľmi dobre čítajú. Pripadá mi, že vôbec sa tvorbou netrápite ako iní autori.. Nakoľko čerpáte zo svojho vlastného osudu? Kto je vašim prvým kritikom?

Najhoršie je začať. Je jedno, či píšem knižku, alebo článok do časopisu. Nosím si v hlave myšlienky, dialógy, postavy...Ale dlho sa neviem dokopať k počítaču. Keď už sedím a píšem, tak to ide celkom ľahko, pokiaľ nie je deň blbec. Najrýchlejšie mi išlo pokračovanie Všetko alebo nič, lebo Linda a Vanda sú ako moje kamošky, dodnes sa ich pri písaní neviem zbaviť. A už musím, nech si žijú svoj život ☺ Prvá číta všetko Diana, moja priateľka a manažérka. A sestry. No a pýtajú sa, kto je kto, čo som zažila naozaj a čo nie. Dešifrovanie je ich zábava ☺.

Som trošku staršia ako vy a naša generácia nie je zvyknutá tak otvorene hovoriť napr. o sexe. Čo hovoria vaši rodičia na to?

Mama číta všetky knihy a nepozastavuje sa nad tým, aj keď viem, že je konzervatívnejšia. Skôr ako erotika jej prekážali vulgarizmy, ale na to mám odpoveď – Mami, to nie ja, to tie postavy ☺.

Čo vy najradšej čítate, máte na to čas?

Čítam, veľa preveľa. Takmer všetkých slovenských autorov, mám rada Čechov – Viewegha, Nesvadbovú. Akurát dnes som začala čítať knižku Jána Štrassera s pánom Chudíkom *Žijem nadstavený čas*, veľmi sa mi to páči. Čítam veľa motivačnej literatúry, knihy o podnikaní, o výchove, čítam knihy v angličtine, o ktorých si myslím, že by sme ich mohli preložiť do slovenčiny...

Stihli ste sa vydať porodiť dve deti, ale aj rozviesť sa. Aký máte vzťah s bývalým manželom? Aký deti?

Bola som mladá nevesta, mala som 23 rokov. Ale aspoň som si odrodila do tridsiatky, Linda má dnes 9 a Filip 4 roky. Pri rozchodoch sú vždy emócie, krivdy, ja som mala dlho pocit zlyhania, lebo sa mi nikdy ani nesnívalo, že by moje decká vyrastali v neúplnej rodine. Ale čas to zahojí, človek, ak chce žiť s vnútorným pokojom, musí odpustiť, nech je to akékoľvek ťažké a hľadať iný spôsob, ako byť šťastný. Je to boj, náročný, ale zažíva to toľko žien na svete! Dnes sme s mojim bývalým schopní komunikovať na úrovni kamarátov, sme schopní ísť na Lindine narodeniny spolu všetci do reštiky na večeru a aj keď nás deti nemajú pod jednou strechou, snáď cítia, že nás majú oboch. O to sa veľmi snažím.

Nezanevreli ste na mužov?

V žiadnom prípade, preboha. Muži sú fajn a s jedným určite dožijem ☺.

Ako sa vám žije bez manžela? Stačíte na dom, deti, prácu? Kto robí mužské práce okolo domu a záhrady? A vôbec, nebojíte sa v dome sama?

To je tak, že človek si zvykne. A prispôsobí svoj život tomu, čo mu osud nadelí. Takže to zvládam, lebo musím. Práci a svojim koníčkom sa venujem počas dňa, keď sú decká v škole a v škôlke, od tretej som mama a gazdiná. Čo zvládnem sama, urobím, čo potrebuje riadneho chlapa, to mi pomôžu urobiť susedia, švagrovia, kamaráti...

Ako vychovávate deti? Ste ich kamarátka, alebo ste prísna? Kto vám s nimi pomáha?

Neviem sa definovať jednoznačne. Som aj kamarátka, som aj prísna. Hlavne som s deťmi stále, trávim s nimi všetok čas, zapájam ich do chodu domácnosti, oni mňa zapájajú do svojich svetov. Hovoríme si silná trojka a naozaj ňou sme, výhoda toho, že mám vlastnú firmu je aj fakt, že som pánom svojho času. Takže vlastne pomoc nepotrebujem, okrem tých pár večerov, kedy vypadnem von. To sa tešia, že sú s tatinom.

Prečo ste súčasťou kampane boja proti rakovine krčka maternice?

Lebo zdravie je to, čo musíme mať, aby sme si mohli plniť sny. Toľko mladých žien, matiek malých detí, zbytočne podľahlo rakovine krčka maternice, lebo „nemali čas" na preventívnu prehliadku u lekára... Ale ku kaderníkovi, na kozmetiku a nechty chodíme pravidelne! Okrem toho, ak je toto druh rakoviny, proti ktorej sa dá zaočkovať, nemám prečo váhať. Moja dcéra je zaočkovaná proti chorobám, o ktorých som v živote nepočula a zdá sa mi hlúpe ignorovať očkovanie proti pliage, ktorá je reálna a zabíja okolo nás ženy v najlepších rokoch.

V akom znamení ste sa narodili? Korešponduje všeobecná charakteristika tohto znamenia s vašou povahou?

Som Ryba šmrncnutá čínskym drakom a narodila som sa 3.3., takže podľa numerológie nemôžem robiť nič iné, len to, čo robím ☺. Ja neviem, či charakteristiky znamení na mňa sedia, lebo ja sa vnímam skreslene. Tak sa mi zdá, že to, čo je dobré, to som fakt ja a v zlých charakteristikách sa trošku sekli...

Ste introvert, či extrovert?

Ja som taký dobre utajený introvert☺.

Čo sa vám v živote podarilo a čo nie?

Myslím, že je ešte priskoro bilancovať.

Rada varíte? Čo najradšej?

Ale áno, varím rada a varím všetko. Od segedínskeho guláša až po slávky v paradajkovom náleve.

Ako relaxujete?

Pravdu povediac, cielený relax nevyhľadávam, lebo som si nasadila také životné tempo, ktoré ma nevyčerpáva do bezvedomia... Ale veľa spím. Zaspávam večer do desiatej a ráno som naozaj oddýchnutá.

Čomu sa práve venujete?

Taliančine. Hovorím plynule po anglicky, ale to už vlastne každý, tak som si povedala, že pridám ešte jeden jazyk. A akurát som sa v tom čase stretla s Marianou Ďurianovou, tá ma motivovala a bolo to. Trikrát do týždňa sedím ráno v škole, som jediná žiačka v triede a hýbem mozgovými závitmi. Dokonca už bulvárnym talianskym plátkom celkom rozumiem, lebo moja učiteľka pochopila, že dôležitá slovná zásoba pre mňa je kto, s kým, ako dlho, kde, kedy a ako ☺.

Máte sny, ktoré by ste chceli naplniť?

Mám, mám. Pracovné, cestovateľské, súkromné... Ale postupne si ich plním. Ak máme zdravie, je všetko ostatné v našich rukách.

Pripravila LIS

Starostlivosť o pleť vo vyššom veku

Jeseň nášho života hrá všetkými farbami, tak ako v prírode. Vieme rozpoznať bielu od čiernej a zároveň naplno odhaliť jej krásnu farebnosť. Je to čas zbierať zasiate a zmyslami vychutnávať rozmanitosť úrody.

Tak, ako špecifikujeme starostlivosť o prírodu v každom období i starostlivosť o starnúcu kožu má svoje osobitosti. Proces starnutia kože začína v období zrelosti. Vo vyššom veku sú znaky starnutia kože markantné. Prejavujú sa na samotnej koži a na jej štruktúrach. Znakmi chronologického starnutia i vonkajšími vplyvmi podmieneného ageingu sú šedivenie vlasov, ich úbytok a kvalitatívne zmeny, mení sa vzhľad nechtových platničiek. Produkcia potu sa obmedzuje a v starobe je nábeh na suchšiu a menej premastenú kožu. Suchosť kože sa prejavuje viac v zimnom období v súvislosti so zníženou vlhkosťou prostredia a s nadmernými hygienickými štandardmi dnešnej doby.

Ako sa mení naša pleť

V procese starnutia vznikajú zmeny vo všetkých kožných oddieloch. Pokožka je zvyčajne stenčená a jej obnova je spomalená. Zmeny prítomné na spojení pokožky a zamše môžu viesť k ľahšej zraniteľnosti kože a k zhoršenému prenosu nutričných zložiek.

Zamša je u osôb nad 65 rokov stenčená približne o pätinu. Zmeny sú badateľné na bunkových i cievnych štruktúrach. Najcharakteristickejšie sú zmeny produkcie kolagénu a alternácia elastických vlákien. Najviac pozornosti v procese starnutia sa dostáva kolagénu, elastínu a glykosaminoglykánom.

Starnutím dochádza k zhrubnutiu vlákien a k zmene ich organizácie, k zmene pomeru jednotlivých typov kolagénu. Zmeny bývajú významnejšie u kože vystavovanej pôsobeniu ultrafialových lúčov. Celkový obsah kolagénu v koži klesá ročne asi o 1 percento. Zmeny na elastoických vláknach podmienené UV žiarením, elastóza, sa považujú za typický znak fotoageingu. Dochádza k zmene tvaru a zoskúpenia vlákien, mení sa pomer jednotlivých zložiek. Úvodná fáza zvýšenia obsahu alastínu je vystriedaná degeneratívnymi zmenami.

Strata elasticity kože sa vekom výrazne zvyšuje a prejavuje sa ovísaním kože. Kolagénne a elastické vlákna zodpovedajú za elasticitu kože a rezistenciu voči ťahu a lomu. Glykozaminoglykány, predtým mukoplysacharidy, ako súčasť dermy, sú zodpovedné za udržiavanie vodného a minerálneho hospodárstva kože. Majú vysokú väzobnú kapacitu pre vodu a dokážu naviazať 1000 násobok svojho objemu. Proteoglykány pre svoju schopnosť viazať vodu sú zodpovedné za rezistenciu kože voči tlaku. Vekom výrazne klesá aj obsah kyseliny hyaluronovej schopnej viazať vodu a chrániť kožu proti tlaku. Paradoxne, obsah niektorých zložiek stúpa, ale sú to naopak tie zložky, ktoré sú prítomné v procese zjazvenia kože. Znížením obsahu kysliny hyaluronovej a jej nedostatočným zoskúpením s kolagénnymi a elastickými vláknami, dochádza spolu s poklesom obsahu vody k zníženiu napätia kože, zmenám prekrvenia, zníženiu elasticity a tvorbe vrások. Redukcia cievnej siete asi o tretinu vedie k oslabeniu cirkulácie, nedostatočnej látkovej výmene, zmenám termoregulácie, zníženiu teploty kožného povrchu a bledosti kože.

V koži klesá obsah pigmentových buniek, čo vedie k zvýšenej náchylnosti k tvorbe slnkom podmienených kožných nádorov.

Starnutím ubúda tuk v oblasti tváre, chrbtov rúk a na predkoleniach, naopak, v oblasti pásu dochádza k jeho akumulácii.

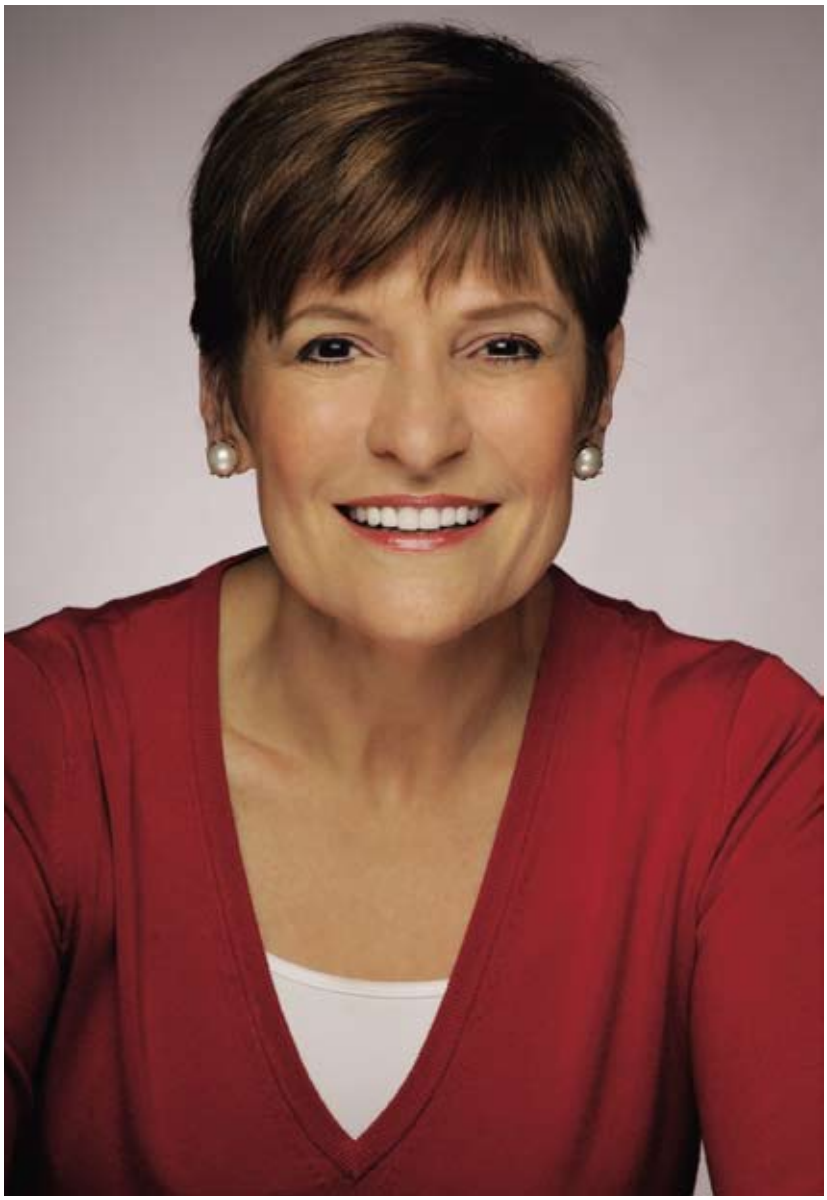
Kvalitné krémy

Starostlivosť o pleť vo vyššom veku je zameraná na oddialenie prejavov známok starnutia v tvári. Starostlivosť možno rozdeliť na pravidelnú a sporadickú. Pravidelná starostlivosť zahŕňa domáce ošetrenie a sporadická patrí do odborných rúk.

Vždy vychádzame z typológie pleti, kde hodnotíme stav premastenia kože (najzaužívanejšie delenie), stav napätia pleti, charakter štruktúry kožného povrchu, odolnosť voči vonkajším vplyvom vrátane kozmetík – citlivosť. Zároveň hodnotíme reakciu pokožky na UV (ultrafialové) slnečné žiarenie.

V pravidelnej starostlivosti o pleť sa využívajú kozmetické produkty ochranného alebo regeneračného charakteru. Správny výber musí rešpektovať vek, charakter pleti, miesto aplikácie, citlivosť a individuálne potreby jednotlivca. Zostať dlho vo forme je túžbou väčšiny z nás. Otázkou je, kedy budú mať omladzujúce prostriedky dlhodobejší účinok, pretože ich výsledky majú iba krátkodobý charakter. Niektoré z produktov majú snáď sľubnú prognózu, takže ešte stále ostáva v platnosti staré známe: veľa sa neslniť, dodržiavať správnu životosprávu, jesť zdravú stravu, neholdovať alkoholu a cigaretám a ak to nestačí, poradiť sa s odborníkom.

MUDr. Iveta Hasová



Na udržanie mladistvého vzhľadu sa v súčasnosti využívajú viaceré prísady v zvlhčujúcich, antiageingových krémoch:

Rastlinné extrakty – antioxidanty

Sója (flavonoidy, fytoestrogén): podporujú obnovu kožnej hrúbky a syntézu kolagénu.

Zelený čaj: výrazný antioxidant.

Vitis vinifera (vinič): antioxidant, má protizápalový a protinádorový účinok, antuhistaminikum, posilňuje zrak, rast vlasov, hojenie, ochraňuje pred UV riadiáciou, stabilizuje kolagén a elastín.

Echinacea: obsahuje imunomodulačné látky, chráni kolagén a má antioxidačné účinky. Používa sa aj na hojenie rán, popálenín, prevenciu infekcie, fotogeing.

Avokádo: má vysoký obsah prírodných tukov a vitamín E. Mastná maska z avokáda je vhodná na suchú a šupinatú pleť.

Alium sativum (cesnak): má antibakteriálnu a antioxidačnú aktivitu.

Vitamíny – antioxidanty

Vitamín A a jeho deriváty: usmerňujú rast a stavbu epitelu, zvyšujú rezistenciu kože a slizníc voči infekcii.

Vitamín E: má výraznejší antioxidačný efekt v kombinácií s vitamínmi A a C.

Vitamín C: zúčastňuje sa na početných biologických reakciách, pôsobí imunostimulačne.

Niacinamide: udržuje hydratáciu a štruktúru kolagénových vlákien bazálnej membrány.

Regulátory bunky

Rastové faktory a peptidy.

Hydroxykyseliny

Alfa, beta, poly hydrokyseliny. Využívajú sa spolu s retinoidmi na urýchlenie spomalenej obnovy buniek a tým zlepšenie vzhľadu kože a na podporu hojenia po kozmetických zákrokoch.

Väčšina krémov obsahuje látky pôsobiace na urýchlenie spomalenej obnovy buniek a tým zlepšenie hojenia po kozmetických zákrokoch.

Väčšina krémov obsahuje látky pôsobiace na pokojové vrásky (uvedené prísady). V súčasnosti je ešte málo látok účinných na vrásky v pohybe.

PITE VODU

V Japonsku je bežné piť vodu každé ráno a to hneď po prebudení sa. Vedecké výskumy dávno potvrdili blahodárny vplyv tohoto zvyku na zdravie a tvrdia, že voda je u Japoncov veľmi účinným liekom pre známe vážne ochorenia, ako bolesti hlavy, migrény, srdcové ochorenia, tachykardia (zrýchlene srdce), epilepsiu, obezitu, bronchiálnu astmu, zápaly kĺbov (artritídy), tuberkulózu, meningitídu, ochorenia močových ciest (vrátane obličiek), zápchu, zrakové problémy, maternicu, nádory, menštruačné ťažkosti, zápaly horných a dolných dýchacich ciest, duševné ochorenia a iné.

Metóda liečby:

1) Hneď po prebudení, pred umytím zubov, je potrebné vypiť 4x160 ml pohárov čistej (nebublinkovej!) vody.
2) Po umytí zubov nejesť a nepiť NIČ počas nasledujúcich 45 minút.
3) Po 45 minútach môžete raňajkovať, pomaly, aspoň 15 minút.
4) Po raňajkách, obede a večeri nejesť a nepiť nič počas nasledujúcich dvoch hodín. Po dvoch hodinách je potrebné hlavne doplniť zásoby vody (KAŽDÝ ČLOVEK, ZDRAVÝ I NEZDRAVÝ MUSÍ PIŤ ASPOŇ 2 A POL LITRA ČISTEJ, NEBUBLINKOVEJ VODY DENNE!!! Úprimne si odpovedzte na otázku: „Koľko čistej vody vypijete denne???“).
5) Starší a chorí, ktorí nemôžu vypiť 4 poháre vody naraz, môžu na začiatku začať s menším množstvom vody a postupne zvyšovať na 4 poháre. Telo si postupne na vodu zvykne tak, ako si počas dlhodobého dehydrovania od vody odvyklo.

Táto liečba hydratáciou tela skutočne pomohla mnohým trpiacim na rôzne ochorenia a záleží len na vás, či pomôže aj vám.

Upozornite na túto liečbu svojho lekára, ktorý vám samozrejme povie, aká je toto hlúposť, a to len preto, aby vám mohol predpísať ďalši chemický liek, ktorý bol nasilu lekárovi predaný farmaceutickým („medicínskym“) reprezentantom.

Doba potrebná na liečbu/kontrolu/zlepšenie pomocou tejto najjednoduchšej, najlacnejšej a preto utajovanej metódy:

- Vysoký krvný tlak – 30 dní
- Zápal a bolesti žalúdka – 10 dní. Pri vrede žalúdka sa odporúča piť 2 poháre vody každé dve hodiny. Takto istý lekár, bývalý študent Dr. Fleminga, vyliečil viac ako 3000 pacientov so žaludočným vredom.
- Cukrovka – 30 dní
- Zápcha – 10 dní
- Nádory – 180 dní (vylúčiť bravčové, hovädzie, mlieko, syry, cukor, vyprážané jedlá, bielu múku a ostatné nezdravé jedlá. Jesť veľa ovocia, zeleniny, strukovín, rýb, cesnaku, vitaminu C, orechov a iné zdravé jedlá.
- Tuberkulóza – 90 dní
- Zápaly kĺbov – počas prvého týždňa treba použiť túto metódu len počas prvých troch dní, potom prestať. Na ďalši týždeň pokračovať v liečbe už normálne).

Táto liečebná metóda nemá žiadne známe vedľajšie účinky, avšak na začiatku budete močiť častejšie, ale to len pokiaľ sa doposial dehydrované telo naučí zdržiavať v sebe vodu.

Bolo by prospešné, aby každý v tejto procedúre pokračoval aj po zmiznutí choroby. To samozrejme platí aj pre zdravých ľudí. Táto procedúra by mala byť bežným stravovacím návykom.

Prosím, povedzte o liečbe vodou VŠETKÝM, s ktorými sa stretávate, hlavne tým, na ktorých vám záleží. Takto môžete pomôcť mnohým zbytočne trpiacim. Ľudia v 20 storočí sa žiaľbohu odchýlili od pitia vody k používaniu všakovakých druhov nápojov, čo je tragické, keďže NIČ nesmie zameniť vodu. Smutné je preto aj to, keď lekári, namiesto toho, aby povedali pacientovi, aby pil dostatok vody, kážu piť dostatok tekutín.

Pite čistú nebublinkovú vodu a ostanete zdravší a aktívni veľmi dlho!

Poznámky:

1) Odporúčam používať zubnú pastu bez fluoridu. Žiaľ mnohé pasty obsahujú toxický fluor, ktorý sa inak pouíva aj ako jed na myši! Nechcete si predsa čistiť zuby jedom na myši.

2) Vyživoví (metabolickí) lekári a špecialisti vyzdvihujú fakt, že tráviaca sústava sa dopoludnia stále zbavuje zbytkov stravy z predošlého dňa. Preto je prospešné, ak človek (aj zdravý) má ako raňajky pár druhov ovocia, čo výrazne pomôže tráviacej sústave.

3) Po hlavných jedlách obsahujúcich oleje a masti sa musi piť teplá voda, alebo čaj (1–2 poháre). Tí, čo pijete po jedle chladné nápoje, vedzte, že každý chladný nápoj zahusťuje, či stužuje oleje a masti, ktoré ste práve zjedli. Tieto stuhnuté oleje výrazne spomalujú trávenie. Keď táto stuhnutá zmes potom reaguje so zvýšenou žalúdočnou kyselinou, rozloží sa a je vstrebaná v dvanástorníku rýchlejšie ako ostatné jedlo a ostáva v dvanástorníku. Čoskoro sa táto hmota premení na tuky a výsledkom je často nádor. Teda prosím, šetrite sa a pite po jedle teplé nápoje, najlepšie teplú vodu.

Fytopharma, a.s.
Dukelských hrdinov 651
901 27 Malacky

SILA PRÍRODY

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

Bylinné čaje

Bylinný čaj na DOBRÚ PAMÄŤ - zmes bylín priaznivo pôsobí na prekrvenie mozgu, čím napomáha zlepšovaniu pamäti a schopnosti koncentrácie.

Bylinný čaj na VYSOKÝ TLAK - zmes bylín priaznivo pôsobí pri vysokom krvnom tlaku, zlepšuje krvný obeh a má priaznivý účinok na srdce.

Bylinný čaj na CHOLESTEROL - zmes bylín, ktoré majú priaznivý účinok pri zvýšenej hladine tukov v krvi.

Bylinný čaj na KĽBY - zmes bylín priaznivo pôsobí pri kĺbových ochoreniach, reumatizme a zápalových ťažkos - tiach pohybového ústrojenstva. Napomáha vyplavovať škodlivé látky z tela.

Bylinný čaj na DNU - zmes bylín má priaznivý účinok pri dne, pomáha zmierňovať ukladanie kyseliny močovej a vyplavovať škodlivé látky z organizmu.

Bylinný čaj na KŘČOVÉ ŽILY - čaj obsahuje zmes bylín, ktoré pôsobia spevňujúco na steny žíl a zvyšujú ich pružnosť.

GYNASTAN®

GYNASTAN® bylinný ženský čaj priaznivo pôsobí pri ženských ťažkostiach /bolestivá menštruácia, problémy v prechode/.

GYNASTAN® - MENO
bylinný čaj pri menopauze obsahuje kvet ďateliny lúčnej, ktorý je bohatým zdrojom fytoestrogénov, látok podobných ženskému hormónu estrogénu, ktoré pomáhajú organizmu zmierniť príznaky menopauzy.

GYNASTAN®
vlhčené obrúsky na intímnu hygienu
jednotlivo balené obrúsky s obsahom špeciálnych prírodných extraktov sú určené na čistenie a osvieženie intímnych ženských partií, nedráždia pokožku. Obsahujú kyselinu mliečnu, ktorá je prirodzenou súčasťou zdravej mikroflóry. Neobsahujú mydlo, ani alkohol. Praktické jednotlivé balenie je ideálne do kabelky, na cesty a podobne.

NOVINKY

www.fytopharma.sk

NEPHROSAL® NA MOČOVÉ CESTY

obsah 30 tvrdých želatínových kapsúl - 1 kapsula obsahuje 300mg suchého extraktu zo zmesi listov brezy, vňate žihľavy, mäty, prasličky, koreňa ihlice a šípok. Kapsuly majú priaznivé účinky pri ťažkostiach s močovými cestami, pôsobia mierne močopudne a majú ochranné účinky na močové cesty.

MELATON® NA DOBRÝ SPÁNOK

obsah 30 tvrdých želatínových kapsúl - 1 kapsula obsahuje 100mg suchého extraktu z vňate levandule a pamajoránu, 100mg suchého extraktu z vňate medovky a 100 mg suchého extraktu z chmeľu. Kapsuly pomáhajú pri ťažkostiach so zaspávaním, s kvalitou spánku, pri podráždení a úzkosti a majú ukľudňujúce účinky na nervový systém.

viac informácií
hľadajte vo svojej lekárni

AKO V ZDRAVÍ PREŽIŤ ZIMU?

Chcete byť vo forme, zbaviť sa stresu a vyhnúť sa zdravotným problémom? Niekedy vám pomôžu aj maličkosti – mierna úprava jedálneho lístka, trochu pohybu či viac humoru. Naučte sa veci okolo vás využívať tak, aby vám neuškodili.

1 Je jedinou tekutinou, ktorú počas dňa prijímate, káva? Chyba! Ak už patríte k nepolepšiteľným kávičkárom, pokúste sa aspoň pravidelne, po každej šálke kávy, vypiť pohár vody. Prospeje to nielen nervovej sústave, ale aj žalúdočnej sliznici.

2 Pätnásť či dvadsať minút obedňajšieho spánku obnoví stratenú koncentráciu. Nemôžete si ho dovoliť? Praktizujte jednoduchšiu alternatívu. Vždy, keď na vás príde únava a neviete sa sústrediť, zmeňte činnosť. Najlepšia je štvrťhodinka nenáročnej automatickej práce.

3 Vyhýbajte sa vreckovým polievkam a zmrazeným hotovým jedlám. Častá konzumácia priemyselne upravených potravín vám môže trvalo zvýšiť počet bielych krviniek a viesť k poruchám látkovej výmeny. Siahajte čo najčastejšie po surovej strave. Pomôže vám zrýchliť trávenie a zlepší pomer bielych krviniek.

4 Najlepšou ochranou proti rakovine sú zdravé bunky. Ako si ich udržíte? Zaraďte do jedálneho lístka „silné trio." Ide o vitamíny C, E, A, ktoré bunky skutočne posilnia. Nemali by na ne zabúdať najmä fajčiari. Veľmi dobre vám poslúži paprika, citrusové ovocie, kyslá kapusta, mrkva, pšeničné klíčky, či celozrnné pečivo.

5 Ak trpíte zápchou, nemusíte hneď siahnuť po liekoch. Skúste najskôr pár malých trikov. Sprchujte si brucho striedavo studenou a teplou vodou a pritom si ho masírujte. Pomôže vám desaťminútové chodenie po schodoch či pohár vlažnej vody. Vyskúšajte teplý večerný kúpeľ a ráno si na lačný žalúdok dajte lyžicu olivového oleja s pár kvapkami čerstvej citrónovej šťavy.

6 Zaberie vám posielanie textových správ veľa času? To však nie je jediný problém. Mobilný telefón by sa nemal nosiť celý deň na páse. Žiarenie, ktoré z neho vychádza môže totiž uškodiť obličkám.

7 Ak sa chcete zbaviť zdravotných problémov, pomôže vám smiech. Ľudia, ktorým premietali komédie, alebo sa zabávali inak, mali oveľa lepšie zdravotné výsledky.

8 Obľúbená hudba stimuluje v mozgu rovnaké oblasti ako sex či dobré jedlo. Okrem toho pozitívne ovplyvňuje psychiku, rozmnožuje hormóny šťastia a prehlbuje uvoľnenie. Váš večerný program by mal vyze-

rať nasledovne – super jedlo a po ňom sex za zvukov obľúbenej hudby.

9 Šport je najlepším liekom pri mnohých psychických aj telesných problémoch. Cvičenie by ste však mali ukončiť najmenej dve hodiny pred spánkom. Telo totiž potrebuje čas na odbúravanie adrenalínu.

10 Zapíjate tabletky tým, čo máte po ruke? Chyba! Niektoré tekutiny nie sú na zapitie vhodné. Najlepšie je väčšie množstvo čistej vody. Nevhodné je mlieko, ovocné šťavy, kola, káva, čierny alebo zelený čaj.

11 Čoraz viac ľudí trpí cukrovkou a ani o tom nevedia. Dajte si pozor na nasledujúce symptómy – pocit vyčerpanosti a únavy, veľký smäd, zhoršenie zraku, šupinatá až suchá pokožka, pomalé hojenie rán, náchylnosť na infekcie.

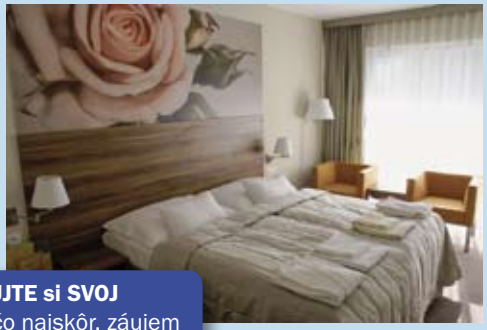
12 Máte v textoch často veľa chýb? Problém odstránite, ak sa vám miestnosťou bude šíriť citrónová aróma. Podľa najnovších výskumov v kanceláriách, kde sa šírila vôňa, mali pracovníci pri písaní na počítači menej chýb.

13 Stresové situácie ničia telo aj dušu. Negatívne účinky sa prejavia problémami so srdcom, vysokým krvným tlakom či depresiami. Akú stratégiu zvoliť na odbúranie stresu? Každý večer si napíšte, čo vás cez deň vyviedlo z rovnováhy. Pomenujte veci konkrétne a pokúste sa ich postupne riešiť.

14 Doprajte si dostatok oddychu. Stačí príjemne prežitý predĺžený víkend, napríklad v kúpeľoch Turčianske Teplice. Zdraviu prospešný kúpeľ, masáž, chutná s zdravá strava. To je relax, ktorý vám v dlhých zimných mesiacoch naozaj prospeje.

Kúpele Turčianske Teplice – SPA&AQUAPARK

Kráľovská jeseň v znamení termálnej vody, krásy, pohodlia a oddychu! Vitajte v oáze zdravia, relaxu a vodnej zábavy!



STÁLE NIEČO NOVÉ...

Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, a.s. naštartovali v roku 2004 radikálny transformačný proces. *Prvou* investičnou etapou kúpeľov bola komplexná rekonštrukcia všetkých podlaží liečebného domu Veľká Fatra. V tomto hoteli sa nachádza samostatná balneoprevádzka, ktorej perlou je termálny „Smaragdový bazén“ s minerálnou vodou. Komplexná rekonštrukcia Veľkej Fatry na trojhviezdičkový hotel bola úspešne ukončená na jar 2005. *Druhou* investičnou etapou bolo vybudovanie nového areálu „SPA & AQUAPARK“, ktorý bol slávnostne otvorený v lete roku 2007. Krstným otcom nového areálu „SPA & AQUAPARK“ sa stal Jeho cisársko-kráľovská Výsosť Michael von Habsburg – Lothringen. Prevádzka areálu je celoročná vďaka termálnej vode. Unikátny AQUAPARK s atrakciami podľa najnovších svetových trendov ponúka veľa vodnej zábavy a adrenalínu. Momentálne najhorúcejšou novinkou je realizácia prístavby k hotelu Veľká Fatra***. Ubytovacia kapacita sa toto leto zvýšila z 505 lôžok na 800 lôžok. *Ďalšie* investičné zámery spočívajú v komplexnej rekonštrukcii liečebných domov Malá Fatra a Kollár na Grandhotel Elisabeth, ako aj exteriérov a kúpeľného parku.

REZERVUJTE si SVOJ TERMÍN čo najskôr, záujem je veľký! V ponuke máme zaujímavé **LAST MINUTE** ponuky za špeciálne ceny. Viac informácií nájdete na www.therme.sk

V PRIEBEHU MESIACA NOVEMBER Vás čaká tiež veľa prekvapení v našom areáli relaxu a vodnej zábavy – SPA&AQUAPARK – viac informácií na http://aquapark.therme.sk

SILVESTROVSKÉ POBYTY UŽ V PREDAJI!

Využite zaujímavé ponuky pobytov s možnosťou jedinečných zliav na skipasy do okolitých lyžiarskych stredísk – Jasenská dolina, Valčianska dolina, Skalka pri Kremnici.

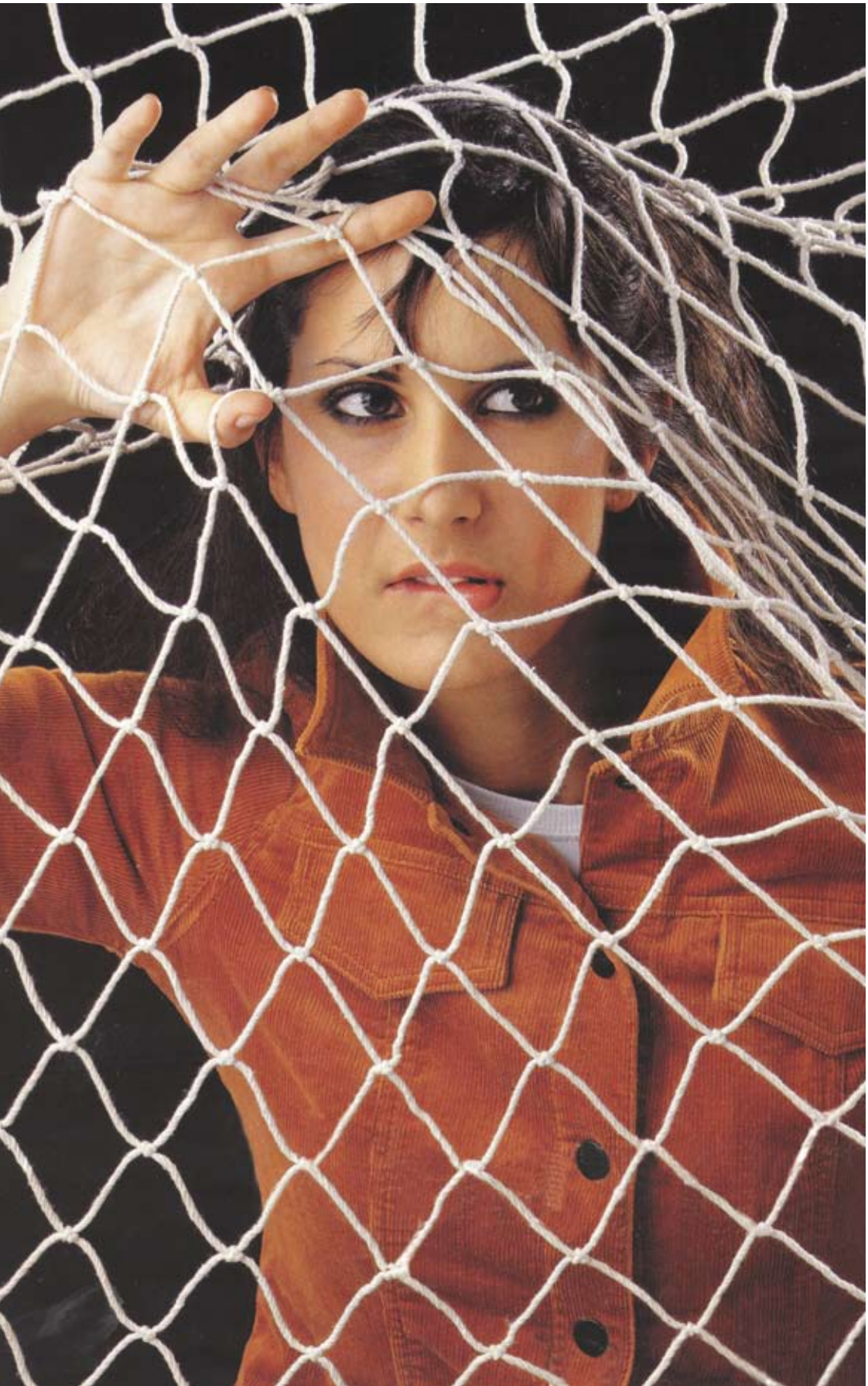
NOVÉ UBYTOVACIE KRÍDLO...

Fantastickou výhodou hotela Veľká Fatra *** je, že ako jeden z mála na Slovensku poskytuje klientom možnosť využiť služby vonkajšieho i vnútorného bazéna s termálnou vodou v rámci jedného komplexu. Navyše, oba bazény sú záujemcom k dispozícii celoročne. Vonkajší plavecký bazén s interiérovým vstupom má dĺžku 25 m. Hĺbka bazéna sa pohybuje od 1,2–1,6 m. Bazén je osvetlený podvodnými reflektormi a vybavený masážnymi tryskami, chrličom a atraktívnym vodopádom. Nová časť hotela Veľká Fatra*** disponuje piatimi podlažiami s moderne zariadenými jednolôžkovými, dvojlôžkovými izbami, ako aj apartmánmi. Okrem bazéna sú služby existujúcej balneoprevádzky obohatené o priestory pre podávanie podvodných masáží, klasických a špeciálnych masáží, jacuzzi.

Kontaktné údaje:
Slovenské liečebné kúpele
Turčianske Teplice, a.s.
SPA&AQUAPARK
Ul. SNP 519
039 12 Turčianske Teplice
www.therme.sk; aquapark.therme.sk
tel.: 00421 43 4913 111
fax: 00421 43 4922 943

Spa & Aquapark

NOČNÝ DES



Alena mala šťastie, vďaka článku v časopise sa začala liečiť iba rok po tom, čo ju panický záchvat začal dusiť prvýkrát. Michal si na správnu diagnózu musel počkať dlhých dvadsaťosem rokov.

Útla, dvadsaťosemročná blondína chodí ku psychiatričke pol druha roka. „Prvýkrát sa mi stalo, keď som bola na materskej. S manželom a malou dcérkou sme sa vybrali na návštevu k príbuzným. Balili sme sa síce v zhone, ale žiaden extra veľký stres som neprežívala. Večer som nemohla zaspať. A potom to prišlo: srdce sa mi divoko rozbúšili, zalial ma pot, ledva som lapala po dychu a vôbec som netušila, čo sa so mnou deje. Hoci mi nikdy nič predtým nebolo, hneď mi napadlo, že asi prišla moja posledná chvíľa. Ale prečo? Muž zavolal záchranku, vyšetrili ma, pichli injekciu a o chvíľu bolo po záchvate. Nerozumela som tomu, no všetko sa upokojilo a na zlú noc som pomaly zabudla. Ibaže po mesiaci sa zopakovala. Opäť som nemohla zaspať a prišlo divoké búšenie. Bolo to veľmi nepríjemné, nemohla som to nijako ovládnuť. Nasledovala znova injekcia i vyšetrenie, ale to na nič neukázalo.

Ďalší záchvat prišiel už o dva týždne. Nie doma, ale v električke, srdce sa rozbubnovalo a opäť ma od korienkov vlasov až po špičky nôh zalial studený pot, „opisuje zážitok mladá žena. „Premýšľala som, čo mi môže byť, veď vyšetrovanie nič neukázalo a zrazu príde akoby zatmenie. Čo bude, keď sa mi to stane v obchode alebo na vychádzke s malou, chodilo mi po rozume. Ale nezavrela som sa v byte. Išla som von, vravela som si, že ak sa má niečo stať, stane sa hocikde.“

Našťastie pani Alene sa vtedy dostal do rúk časopis, v ktorom bola opísaná panická porucha. Hneď zisťovala, kde nájde pomoc. „Pani doktorka mi dala lieky a od-

vtedy je dobre. Neviem si predstaviť, že by sa stavy, čo som prežívala, opakovali. Človek tak nemôže existovať, pretože stále premýšľa, kedy ho to znovu prepadne."

Čo spôsobil pan

Ľudia s panickou poruchou bývajú veľmi často pacientmi internistov a tvoria až pätnásť percent klientely kardiológa. „Úplne zbytočne chodia na rozličné vyšetrenia, pričom ich neliečia správne, lebo lekár nerozpozná, že ide o panickú poruchu, alebo ak aj áno, nevie ju primerane liečiť," hovorí MUDr. Eva Pálová z Psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnici v Košiciach. Mimochodom, názov tejto poruchy odvodili od mena boha Pana. Tento trpasličí boh žil sám a všetci o ňom vedeli, že je veľmi náladový. Keď niekto šiel okolo jaskyne, v ktorej Pan býval, nečakane vyskočil a začal prenikavo, desivo kričať. Stav, ktorý potom prežíval, sa nazýva panika.

Hanba pomyslieť

Typické pre panický záchvat je plytké dýchanie, veľmi silné búšenie srdca, potenie, človeku sa točí hlava, zoslabnú mu nohy, môže ho nutkať na vracanie alebo cíti návaly chladu a tepla, triašku, trpnutie v prstoch, na predlaktí či v chodidlách.

Veľmi nepríjemnou súčasťou záchvatu paniky, ktorý trvá päť až dvadsať minút, výnimočne i dlhšie, sú desivé myšlienky. „Postihnutý si myslí, že zomiera, zošalie, alebo trpí ťažkou chorobou. Ale hanbí sa o tom hovoriť, len ťažko sa pri vyšetrení priznáva, že myslí na smrť. Najhoršie je, že panický záchvat nemožno predvídať, ovládne človeka hocikedy," popisuje doktorka Pálová.

Môže to byť srdce

Diagnostikovať panickú poruchu nie je jednoduché. To, čo človek prežíva, si nevymýšľa, naozaj cíti tlak na hrudníku, bolesť vyžarujúcu až do ľavej ruky, takže kto len trošku vie, ako vyzerá infarkt, môže si naň pomyslieť. „Začiatok je autentický," zdôrazňuje doktorka Pálová. „Ale keď ťažkosti po čase ustúpia a vyšetrovania veľmi často končia injekciou magnézia alebo diazepanu, po ktorej sa uľaví, mal by lekár uvažovať o možnej panickej poruche," dodáva.

Michal dovŕšil sotva štyridsaťštyri rokov, keď mu z ničoho nič začalo štrajkovať srdce. Zmieril sa diagnózou infarkt myokardu. Postupne si privykal aj na zákazy, obmedzenia a čoraz častejšie pobyty v nemocnici. Len tých liekov, čo mu predpísali! Srdce poslúchalo raz lepšie, raz horšie. Pridali sa ťažkosti s chrbticou i neustály strach, kedy ho zasa čosi skláti. Občas si myslel, že mu je súdené všetko zlé. Záznamov v zdravotnej karte mal čoraz viac, až jedného dňa, dvadsaťosem rokov potom, čo mu povedali, že má infarkt myokardu, pribudol jeden aj od psychiatričky. Tá diagnostikovala Michalovi zmiešanú úzkostnú poruchu s panickými znakmi. Potom sa všetko zmenilo. „nevedel som, že sa dá žiť aj tak ľahko," vraví dnes vyše sedemdesiatročný pán. Bez toho, aby neustále chodil s bolesťami po lekároch. „Ráno si dám tabletku a môžem normálne fungovať." Mrzí ho, že lekári skôr nepomysleli na panickú poruchu, ušetril by si veľa času i nervov. Voči psychiatrii nemal nikdy žiadne predsudky, pokojne by bol na vyšetrenie išiel oveľa skôr a určite nie je ani simulant.

Doktorka Eva Pálová pozná dosť pacientov s podobným osudom. „V priemere trvá asi desať rokov, kým sa pacient s panickou poruchou dostane k odborníkovi, psychiatrovi. Medzitým sa z neho stáva častý návštevník na pohotovosti alebo u kardiológa, či internistu. Neustále sa podrobuje vyšetreniam, dostáva lieky, injekcie a umára sa, pretože nevie, čo mu vlastne je." Zažila už aj prípad, keď počas jednej noci tri razy priviezli na pohotovosť toho istého muža s príznakmi „infarktu."

Radšej sedieť doma

Pani Alena nepatrí k typickým pacientom. K psychiatričke prišla pomerne skoro po prepuknutí poruchy a na rozdiel od iných sa ani neizolovala od ostatných ľudí zo strachu, že dostane záchvat niekde vonku. „Mnohí pacienti preto radšej nikam nechodia," hovorí MUDr.Pálová. Často ostávajú veľmi precitlivelí, opakovane podrobne skúmajú svoje telo a začínajú sa vyhýbať telesnej námahe, pretože by im mohla navodiť infarkt," dodáva MUDr. Pálová. Pritom stačí podľa nej málo. Ak človek zažíva podobné stavy a vyšetrenia u kardiológa či internistu nič neukážu, treba pomýšľať na psychiatrickú poruchu. „Netreba sa hanbiť, nejde o slabosť, o ktorej sa nepatrí hovoriť.- Človek za ňu nemôže. Moderné lieky vedia človeka aj úplne zbaviť nepríjemností. Treba byť trochu trpezlivý, okamžite neúčinkuje žiaden liek. Liečba trvá zvyčajne niekoľko mesiacov , niekto potrebuje i rok, dva, iný zase len zopár týždňov," podotýka MUDR. Pálová. Súčasťou liečby bývajú rôzne druhy psychoterapie, jednou z nich je aj expozícia in vivo. Pri nej sa človek pod dohľadom odborníka podrobuje situáciám, o ktorých si myslí, že uňho paniku vyvolávajú. Sú ľudia, čo nedokážu vstúpiť do výťahu. „poviem mu áno, budete sa tam báť, bude vám na zomretie, ale skúsime to, musíte to prežiť," vysvetľuje doktorka Pálová. Najskôr to môžete skúsiť len s dvomi poschodiami, neskôr ich pribúda.. Ak človek trpí masívnymi stavmi úzkosti, hore ho niekto počká, alebo s nim celú trasu prejde. Pomaličky, postupne to zvládne. „Mala som pacientku, ktorá za ten svet nebola schopná prejsť z jednej strany ulice na druhú. Prikázala som jej, aby to urobila a pozerala som na ňu z okna. Plakala, povedala mi, že som odporná, ale musela to urobiť. Pre seba," dodáva skúsená psychiatrička.

Ľudia s panickou poruchou úplne zbytočne chodia na rozličné vyšetrenia, pričom ich neliečia správne, lebo lekár nerozpozná, že ide o panickú poruchu, " hovorí MUDr. Eva Pálová z Psychiatrickej kliniky Fakultnej nemocnici v Košiciach

Hlboko v duši

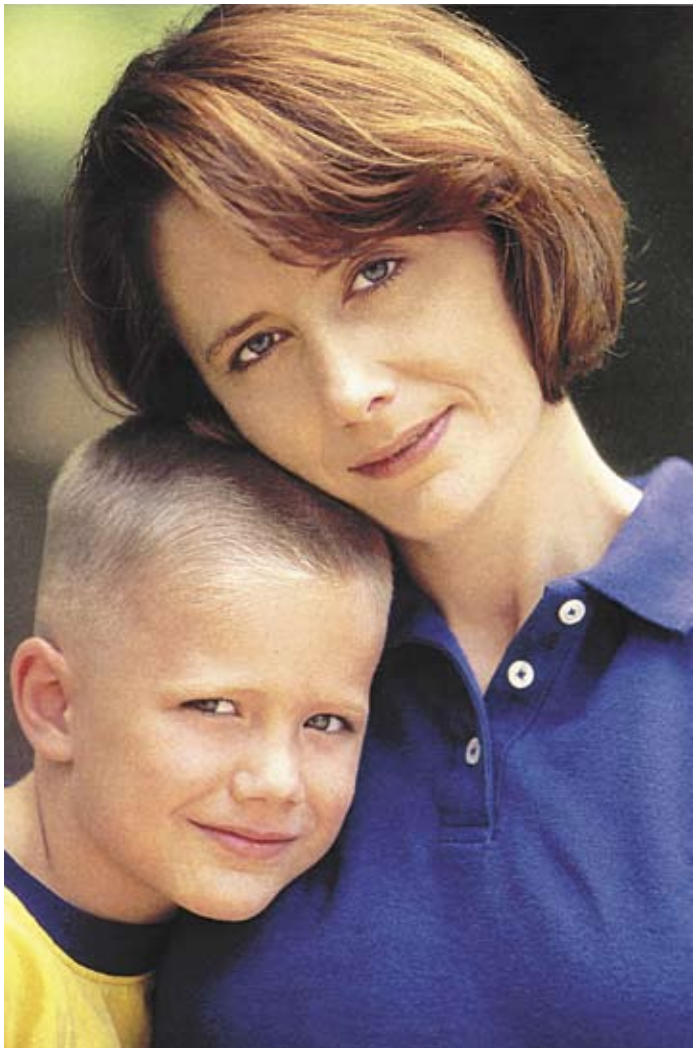
Úzkostné poruchy sa dotýkajú čoraz väčšieho počtu ľudí. Majú mnoho foriem, za niektoré môžu zmeny chemických látok, ktoré sa uvoľňujú v nervových zakončeniach mozgových buniek, na iných sa podpisuje výchova v rodine alebo, a čo je čoraz väčšmi, dravý a neraz až bezohľadný životný štýl. So strachom, ktorý človeku riadi a organizuje život, sa žije ťažko. Rovnako ťažko o ňom ľudia hovoria. Stále totiž platí: priznať si, že potrebujem psychiatra, rovná sa spoločenskej samovražde. Veď toho potrebujú iba blázni a keď sa človeku takáto nálepka ujde, je s ním naozaj zle.

Pocity nadmernej úzkosti a obáv vedia v niektorých prípadoch život ochromiť a skomplikovať tak, že sa stáva neznesiteľným. Úzkostné poruchy majú na svedomí najdrahších pacientov, ktorí chodia od jedného lekára k druhému, neraz celé roky a neraz celkom zbytočne. Poznajú bolesti srdca, hlavy, žalúdka, nemôžu dobre spávať, sú nervózni, bolieva ich chrbát, ťažia závraty i únava, ale hoci užívajú celé balíky liekov, v skutočnosti sa neliečia. Úzkosť, zažratá hlboko pod kožou, býva často dôsledkom dramatických zmien, ktoré nemôžu ovplyvniť, príliš vysokej záťaže v zamestnaní alebo osobnej tragédie. Prvé, čo môžu pre seba urobiť, je zabudnúť na predsudky a prísť k odborníkovi.

Manžel ma podviedol s iným mužom...

MIRIAM TOMU DLHO NECHCELA VERIŤ. MYSLELA SI, ŽE MANŽEL LEN ŽARTUJE.

Ľudské city sú nevyspytateľné. Zaslepení láskou tak niekedy neskoro zistíme, že vedľa seba máme niekoho, koho vôbec nepoznáme.



„Keď som ten list čítala, smiala som sa," spomína Miriam na to, čo sa stalo pred vyše rokom. Cestou domov z práce vyzdvihla syna zo škôlky, zašli na nákup a potom si posedela v parku na lavičke, aby sa Miško mohol pohojdať na hojdačkách. Potom vybrala zo schránky poštu. Doma vybrala z tašiek nákup, uvarila si kávu a začala rozlepovať obálky. Samé zloženky. V zápale omylom otvorila aj obálku, určenú pre jej muža.

„Zľakla som sa. Niečo také by som nikdy neurobila. Chcela som ten list vrátiť do obálky a už som v duchu rozmýšľala, či mi Michal uverí, že som ten list naozaj neotvorila naschvál, ale zrazu mi zrak padol na koniec listu, kde bolo napísané: Milujem ťa. J. Napriek tomu, že som vedela, že by som to nemala robiť, list som si prečítala celý.

Akýsi muž písal manželovi, ako veľmi ho miluje a ako veľmi mu ďakujem za každú chvíľku, ktorú môžu spolu stráviť.

Predstava, že môj muž je gay, ma rozosmiala. Ženy na neho vždy leteli a on ich nikdy neodmietal, kým bol ešte slobodný. Súčasne to bol veľký srandista, takže mi bolo jasné, že ten list bol len akýsi kanadský žartík. Drsný, ale žart. Miriam sa ešte smiala, keď Michal prišiel domov. Keď sa opýtal, čo ju tak rozosmialo, ukázala mu list. Michal si ho s vážnou tvárou prečítal, potom si nalial pohárik škótskej, sadol si a opýtal sa. „Tebe to pripadá vtipne?" Miriam ho veselo pichla prstom. „Ale no tak, nepretvaruj sa, ja viem, že si to ty napísal." Michal kopol do seba škótsku. „A prečo by som to písal?" Miriam pokrčila plecami. „Čo ja viem, aby bola sranda." „Aj keby som to písal, ako by som mohol vedieť, že to otvoríš ? Sama si hovorila, že si ho otvorila omylom." Miriam si sadla. Vytrhla manželovi list z rúk a rýchlo ho preletela očami. „Hlúposť," odhodila list na kuchynský stôl a išla umývať riad.

Jedna veľká pretvárka

„A nenaťahuj to, lebo to prestane byť vtipné." Michal vstal, prišiel k Miriam, pohladkal ju po vlasoch a slabým hlasom povedal: „ Najhoršie na to je, že je to pravda."

Tú noc Miriam nezažmúrila ani oko. Zamkla sa sama do spálne a premietala si ich celý spoločný život. „Najviac ma mrzelo, že za mnou celú noc neprišiel. Aby mi povedal, že to nie je pravda. Chvíľu stál za dverami a stále dookola mlel, že ma miluje. A Miška tiež. A že mu je to ľúto. Keď sa mojej odpovedi nedočkal, odišiel. Počula som, ako sa za ním zatvorili dvere a potom som ho nevidela tri dni. Odišiel a ja som netušila kam." Miriam si zobrala dovolenku. Upadla do depresie. Nemala sa komu zdôveriť. Rodičov nechcela zaťažovať a keby to povedala kamarátkam, o chvíľu by to vedelo celé mesto. Odviedla syna do škôlky a potom ležala v posteli a plakala. „Bolo to akoby sa mi zrútil svet. Zrazu som si uvedomila, že Michala vôbec nepoznám. Že žijem s úplne cudzím človekom. Cítila som sa podvedená a zneužitá. Uvedomila som si, že som pre neho po celý čas nášho vzťahu bola len zásterkou, aby sa neprišlo na to, že je v skutočnosti na chlapov. Keby mi bol neverný s inou ženou, pochopila by som to. Ale s chlapom..." Miriam tomu stále nemohla uveriť. Veď predsa by to musela vypozorovať, vycítiť. Možno preto, aby sa ubezpečila, že s Michalom viedli vždy príkladný manželský život, vytiahla všetky fotoalbumy. Ibaže ako teraz sa na fotografie pozerala inými očami, zbavenými ružových okuliarov, videla veci, ktoré celý čas prehliadala.

Kdekoľvek išli, na dovolenku, či na výlet, bol s nimi aj niektorý z Michalových kamarátov. Nikdy jej to nepripadalo zvláštne. Ani to nie, že jeho kamaráti nemali partnerky. Vždy sa vyhovárali, že mali veľa práce a nemali čas na dievčatá. Nemala dôvod neveriť im to. Ale teraz...

„Keď som si to tak preberala, uvedomila som si, že sami sme spolu boli hádam len na svadobnú noc. Inak bol Michal buď v práci, alebo išiel za svojimi kamarátmi. A keď prišiel domov, najedol sa, chvíľu sme sa zhovárali, potom si sadol k televízoru a zaspal. Nikdy mi to nevadilo, až vtedy som to pochopila, že to robil preto, aby sa ma nemusel dotýkať, aby sa so mnou nemusel milovať. Spolu sme sa milo-

vali tak raz do mesiaca a nikdy nie dlhšie ako desať minút. Síce intenzívnych desať minút, ale len desať. Až vtedy som pochopila, prečo sa tak často dožadoval orálneho sexu.. Aby mi nevidel do tváre. Aby mal pocit, že súložil s niekým iným. S nejakým chlapom. Zapovedala som sa, že ho už nikdy nechcem vidieť. Zbalila som mu kufre a len som čakala, že príde domov, aby som ho odtiaľ mohla vyhodiť. Ale najhoršie bolo, že sa ma Miško stále vypytoval, kde je ocko a prečo má zbalené kufre a nariekal, že je mu za ním smutno. Keď sa Michal po troch dňoch objavil, nebola som schopná povedať mu niečo z toho, čo som chcela“

„Desím sa, keď sa to syn dozvie“

Michal priniesol Miriam veľkú kyticu ruží. Kľakol si k jej nohám a vysvetlil jej, že jeho homosexualita sa naplno prejavila až pred dvomi rokmi, keď opitý skončil s jedným zo svojich kamarátov v posteli. „Dovtedy si vraj uvedomoval, že sa v prítomnosti mužov cíti lepšie než medzi ženami, ale bál sa priznať si pravdu. Všetci z jeho rodiny viedli spokojné heterosexuálne partnerstvo a na homosexualitu mali veľmi vyhranený názor. Nechcel, aby ním začali opovrhovať, aby sa ho zriekli. A v neposlednom rade sme tu boli ja a syn. S nami vraj zažil najkrajšie roky života. Keď to povedal, plakal. Slzy mu tiekli po tvári, zajakával sa a ospravedlňoval, že nám takto nechcel ublížiť, že si to nezaslúžime. Potom sa zdvihol, rozlúčil sa s Miškom, vzal do ruky kufre a povedal mi zbohom.“ Miško sa rozplakal. Miriam tiež. Mlčky vstala a postavila sa pred dvere. Objala ho okolo krku a do ucha mu pošepkala:“ Ak chceš, tak môžeš zostať. Záleží mi na tebe. Nechcem ťa stratiť.“

A tak Michal zostal. Po niekoľkých dňoch rozpačitého chodenia okolo horúcej kaše si stanovili jasné pravidlá spoločného súžitia. Michal bude pokračovať vo vzťahu so svojim priateľom. Miriam si môže nájsť niekoho iného, ale tieto ich vzťahy neprekročia prah bytu. Sex samozrejme odpadá, ale inak bude všetko predtým. Spoločné nákupy, večery, dovolenky. „Uznala som, že to takto bude pre všetkých najlepšie. Pre Michala, lebo prezradenie jeho sexuálnej orientácie mohlo ohroziť jeho pracovné postavenie. Predsa len žijeme v malom meste, kde sa na podobné veci pozerá s toleranciou. Pre mňa, lebo či si to chcem pripustiť, alebo nie, Michala stále milujem a nedokážem si predstaviť, hoci to znie paradoxne, že by som si našla lepšieho chlapa. A predovšetkým pre syna, lebo by som ho nechcela pripraviť o otca, ktorého má rád a ktorý miluje jeho. Desím sa len chvíle, keď mu to už budeme musieť povedať. Ale to má ešte čas. Zatiaľ si to naše“ zvláštne“ manželstvo celkom užívam a nemyslím si, že by som toto rozhodnutie niekedy oľutovala.

Dokonca by som povedala, že ako sa obaja snažíme, je to ešte lepšie, ako to bolo predtým. Sex mi síce prvé mesiace chýbal, ale už som si zvykla. Na svete sú dôležitejšie a podstatnejšie veci. Napríklad úprimnosť, láska a tolerancia. A tých sa nám našťastie dostáva veľkým priehrštím.

Slovo odborníka

Potlačovanie prirodzenej sexuality

Je prípad Miriam a Michala ojedinelý? Na to nám odpovedal MUDr. Jan Cimický z Centra duševnej pohody Modrá lagúna.

K tomu, aby sa človek cítil harmonicky, teda tým, čím je, musia byť v súlade tieto podmienky:

1. vonkajšie pohlavné znaky
2. vnútorné pohlavné znaky
3. genetické pohlavie
4. psychologické pohlavie.

Ak ktorýkoľvek z týchto znakov nie je dostatočne fixovaný, vzniká v sexuálnej orientácií neistota.

V praxi som zažil dosť ľudí, ktorí sa s touto poruchou obrátili na psychiatriu a hľadali cestu z bludného kruhu. Často býva príčinou zmeny

MUDr. Jan Cimický

sexuálneho hodnotenia náhodný zážitok, ktorý jedincovi otvorí pohľad na jeho sexualitu.

Myslím, že pani Miriam zvládli spolu s manželom túto situáciu v rámci možnosti výborne, lebo v živote je dôležité, aby sa medzi partnermi vytvorilo priateľské puto, ktoré je v neskoršom veku azda ešte dôležitejšie ako vlastný prežitok sexu.

POCIT ŠŤASTIA PROSPIEVA ZDRAVIU

Chýba vám pocit šťastia? Myslite pred spaním na tri príjemné okamihy dňa a premýšľajte, prečo vo vás vyvolali pocit šťastia. Táto technika údajne prináša okamžité výsledky.

Skôr ako zaspíme, mali by sme myslieť na tri príjemné okamihy alebo udalosti, ktoré sa stali v priebehu dňa a premýšľať, prečo v nás práve to či ono vyvolalo pocit šťastia. Podľa výsledkov štúdie, ktorú viedol Martin Seligman z Pensylvánskej univerzity, je to účinné.

Výsledky sa môžu u jednotlivých ľudí líšiť, ale rozjímanie o troch príjemných veciach patrí k jednému z cvičení, ktoré sú veľmi sľubné, uviedol Martin Seligman.

Pri tejto myšlienke sa vynára značný skepticizmus, nikdy však nebola dôkladne preštudovaná, pretože mnoho vedcov považuje takéto hľadanie šťastia za malichernosť, povedala Soňa Lyubomirská, psychologička z Kalifornskej univerzity.

Celé roky sa usudzovalo, že ľudia sa rodia s určitou schopnosťou ku šťastiu a že efekty, ako sú svadby, rozvody alebo choroby časom a zvykom vyprchajú. Avšak najnovšie poznatky ukázali, že tento mechanizmus možno modifikovať.

Technika pozitívnych vecí prináša okamžité výsledky, zdôrazňuje Acacia Parksová, kolegyňa Martina Seligmana. Sľubné je aj ďalšie cvičenie, ktoré ponúka Seligmanov tím: nájsť svoje silné stránky (humor, nadšenie, chuť učiť sa...), vybrať si päť najsilnejších, denne jednu z nich použiť novým štýlom a pustiť sa do činnosti, ktorá uspokojuje.

Celkovo päť cvičení, z ktorých dve sú uvedené ako príklady, sa testovalo na viac ako 500 osobách. Podľa Seligmana a jeho tímu, ktorý účastníkov sledovali šesť mesiacov, prispeli tieto cvičenia k zvýšeniu radosti zo života a obmedzili depresívne symptómy. Účinok bol výraznejší u tých osôb, ktoré praktizovali cvičenia pravidelne.

Ďalšie metódy sa študujú, ale vedci zdôrazňujú, že každý si musí nájsť takú metódu, ktorá mu vyhovuje a vytrvať, aby bolo možné posúdiť dlhodobý efekt.

Orange aktívne bojuje za ochranu detí pred kriminalitou na internete

Orange začína aktívne bojovať s najzávažnejšou formou internetovej kriminality. Od 15. októbra automaticky blokuje prístup zo svojich mobilných internetových služieb k stránkam s detskou pornografiou. Technicky je tiež pripravený blokovať prístup k ďalším stránkam s akýmkoľvek kriminálnym obsahom, ktoré ako nelegálne označí súd.

Orange vyškolí až 6000 detí

Okrem technických opatrení Orange výrazne posilňuje aj svoje informačno-vzdelávacie aktivity, ktorých cieľom je ochrana mladistvých a detí pred nástrahami, ktoré sa skrývajú v elektronických komunikáciách. V projekte interaktívneho vzdelávania priamo na školách pokračuje Orange už druhý školský rok. Na tento účel sa vyškolení odborníci počas nasledujúcich dvoch mesiacov budú opäť stretávať s deťmi na hodinách etickej alebo mediálnej výchovy, aby im zábavnou a zároveň poučnou formou vysvetlili, ako sa vyrovnať s rôznymi rizikovými situáciami, ktoré ich môžu pri surfovaní na internete, používaní mobilného telefónu či pozeraní televízie stretnúť. Spolu osem psychológov z každého kraja Slovenska bude na základe individuálnych dohôd navštevovať základné školy a osemročné gymnáziá. Do polovice decembra plánujú vyškoliť viac ako 6000 detí. „V minulom školskom roku sa projekt priameho vzdelávania na školách stretol s veľmi pozitívnym ohlasom u takmer 2000 žiakov a ich učiteľov. Som rada, že máme aj tento rok možnosť participovať v začatej práci, ktorej cieľom je pomáhať deťom lepšie sa zorientovať vo všetkých potenciálnych rizikách súvisiacich s ich obľúbenými činnosťami, akými práca s internetom a mobilom bezpochyby je. Nie je to práca ľahká, je však výsostne potrebná, o čom ma presviedča aj moja každodenná prax psychológa. Verím, že práve osobná, vhodne zvolená komunikácia s deťmi má najväčší potenciál osloviť a preto ma veľmi teší, že môžem v tejto práci so svojimi kolegyňami pokračovať v tomto školskom roku v ešte väčšom rozsahu," uviedla Mária Tóthová Šimčáková, odborná garantka projektu.

NADÁCIA ORANGE ŠTARTUJE PROGRAM DARUJTE VIANOCE

PRISPEJE SUMOU 50 000 EUR

Nadácia Orange nadväzuje na tradičnú predvianočnú iniciatívu Konta Orange a už po ôsmy raz vyhlasuje výnimočný charitatívny program Darujte Vianoce. Prostredníctvom neho podnecuje snahu tých, ktorí sa rozhodli opusteným, chorým alebo sociálne slabším ľuďom vo svojom okolí spríjemniť prežitie blížiacich sa najkrajších sviatkov v roku. Nadácia Orange sumu na projekty tento rok navýšila o viac ako 50% až na 50 000 EUR (1 506 300 Sk). Rovnako ako minulý rok môžu zaslaním darcovskej SMS v hodnote 1 EUR na číslo 828 prispieť všetci ľudia dobrej vôle, nielen autori vianočných projektov.

Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange

Charitatívny program Darujte Vianoce sa stal milou tradíciou, ktorá sa každý rok teší veľkému počtu záujemcov – ľudí s dobrým srdcom, úprimným motívom a prospešným nápadom. „Sme veľmi vďační za to, že môžeme každý rok spájať svoje sily s čoraz početnejšou skupinou Slovákov, ktorí sú ochotní pomáhať tam, kde je pomoc druhého človeka bezpochyby potrebná. Táto snaha bude tieto Vianoce pravdepodobne ešte opodstatnenejšia a verím, že aj intenzívnejšia, nakoľko viacerí Slováci budú nútení s ohľadom na znížený rodinný rozpočet v dôsledku hospodárskej situácie prežiť sviatky skromnejšie než po minulé roky. Aj z tohto dôvodu sme sa preto rozhodli navýšiť základnú sumu podpory z prostriedkov Nadácie Orange. Verím, že 50 000 eur na tento účel vyčlenených bude využitých v prospech čo najväčšej skupiny ľudí, ktorí si zaslúžia prežiť plnohodnotné Vianoce," hovorí Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange. Počas uplynulých šiestich ročníkov tohto programu bolo vďaka projektom ochotných darcov na dobrú vec prerozdelených už spolu viac ako 298 000 EUR (8 977 548 Sk) a bolo podporených viac ako 1080 projektov, z ktorých každý v sebe skrýva skutočný, osobitný, mnohokrát dojímavý ľudský príbeh našťastie s radostným koncom.

Keď ťa nemoc premôže, HLIVIAČIK ti pomôže!

HLIVIAČIK nová rada výrobkov

S HLIVOU USTRICOVITOU

Aby boli deti zdravé...

Aj vy sa bojíte, aby počas chladných jesenných a zimných dní vaše dieťa neochorelo? Veru, nachladnutia, zápaly horných dýchacích ciest, chrípka, angína a rôzne virózy už akosi automaticky patria k tomuto obdobiu. Odteraz však všetko môže byť ináč! Na svete je totiž účinný prípravok zvyšujúci imunitu s obsahom hlivy ustricovitej v podobe sirupu alebo chutných ovocných bonbónov – a dokáže pravé divy!

Prečo práve hliva?

Pozitívne účinky hlivy spočívajú najmä v látkach, ktoré majú schopnosť aktivovať bunky podporujúce prirodzenú imunitu organizmu. Okrem toho, hliva obsahuje celý rad vitamínov B, D, C, K, proteínov, sterolov, niektoré mastné kyseliny a stopové prvky chrómu, medi železa, jódu, sodíka, selénu a zinku. Akým spôsobom však sprístupniť hlivu pre naše deti? Navyše tak, aby im veľmi chutila a prospievala ich zdraviu? Práve touto otázkou sa zaoberal tím odborníkov a treba povedať, že sa im podarilo takmer nemožné:

Úspešne spojili prášok z hlivy ustricovitej s ovocnými šťavami a výsledkom je sirup s príznačným menom Hliviačik. To však nie je všetko! Spolu s ním na náš trh prichádzajú aj Hliviačik ovocné bonbóny na podporu imunity.

Hliviačik sirup

Základom HLIVIAĆIKA je ovocný koncentrát, ktorý sa získava z čerstvého ovocia bez pridania cukru, konzervačných látok a farbív. V 1 flaške sirupu (100 ml) je po prepočte približne 1 kg čerstvého ovocia a čistý prášok hlivy ustricovitej. Sirup môžu bez problémov užívať deti od troch rokov, ale aj dospelí. Vďaka HLIVIAĆIKOVI môžeme zvýšiť prirodzenú imunitu. Sirup podávame dvakrát denne po 5 ml (1 čajová lžička).

HLIVIAČIK *je silný, zdravý, lahodný – silu vráti o pár dní!*

Hliviačik ovocné bonbóny

Tieto bonbóny, ktoré si deti veľmi rýchlo obľúbia, sú mimoriadne zdravé. Ich základom je totiž sušené ovocie – jablko a hruška v prášku, ktorý je zmiešaný s čistým práškom z hlivy ustricovitej. Táto má vďaka svojim látkam schopnosť aktivovať bunky zaisťujúce prirodzenú imunitu organizmu. Okrem toho, tieto bonbóny obsahujú aj rakytník, ktorý je prirodzeným koncentrátom všetkých najdôležitejších vitamínov a obsahuje 10x viac vitamínu C ako pomaranč. Rakytník sa už v dávnej minulosti v Číne a Mongolsku užíval v prírodnom liečiteľstve pri liečbe pľúcnych, zažívacích, črevných a kĺbových ochorení. Pomáhal pri zahlienení i zápale pľúc, reguloval krvný obeh a aj v tibetskej medicíne sa používa ako silný prírodný antioxidant, ktorý urýchľuje proces hojenia.

Ako vidno, Hliviačik ovocné bonbóny sú maximálne zdravé a navyše, majú veľmi dobrú chuť. Citrónovožlté bonbóniky sú jabĺčkové, kým oranžové majú zase hruškovú príchuť. Sú určené na zvýšenie imunity, ale aj proti kašľu. Preventívne môže dieťa zjesť 3 bonbóny denne, najviac však 6 bonbónov. Samozrejme, užívať ich môžu aj dospelí.

TEREZIA COMPANY

HLIVIAČIK

na zvýšenie imunity, vitality a sviežosti

Obsahuje až 1 kg čerstvého ovocia

100 % prírodný OVOCNÝ SIRUP s hlívou ustricovitou s príchuťou višne alebo hrušky

OVOCNÉ BONBÓNY s hlívou ustricovitou a rakytníkom s príchuťou hrušky a jablka.

HLIVIAČIK • HLIVA USTRICOVITÁ POMÁHA:

- zvyšovať prirodzenú imunitu a obranyschopnosť organizmu
- priaznivo ovplyvňovať hladinu cukru a tuku v krvi, krvný tlak, funkciu cievneho systému, peristaltiku čriev
- zmierňovať únavu a strnulosť šliach a končatín
- pri precitlivenosti, strese a záťaži organizmu

PRÍRODNÝ PRODUKT

VYVINULA a VYRÁBA: TEREZIA COMPANY
Tel./Fax: +420 261 221 277, e-mail: vegi@vegi.cz
www.hlivaustricovita.sk

ŽIADAJTE V LEKÁRŇACH

Objednávky na dobierku na tel. čísle: 0907 759 361

AKCIA 2 + 2 DARČEKY

Pri objednaní na dobierku 1 ks sirupu (hruškového alebo višňového) a 1 ks bonbónov dostanete 1 ks HLIVY USTRICOVITEJ v kapsuliách 50 +10 cps + NÁRAMOK ZDARMA.
Kód ponuky 7KUK257. Ponuka platí do 31. 12. 2009.
Cena 1 ks SIRUPU: 8 €, cena 1 ks BONBÓNU: 6 € + poštovné
Adresa: Helena Harišová, Máchova 4, 94651 Nesvady, SR

KUPÓN

Jazdíte nezodpovedne ako ona? Nie? Tak prečo by ste mali platiť ako ona?

Ak budete jazdiť 10 mesiacov bez nehody, odmeníme vás sumou vo výške 10 % z ceny ročného Povinného zmluvného poistenia.

My veríme, že zodpovední vodiči by výškou poistenia nemali doplácať na tých nezodpovedných.
Odmeňujeme zodpovedných vodičov.

Zavolajte si pre nízke poistenie k nám: 0850 111 211

Poistite sa do konca roka a vyhrajte 108 x PZP na 10 rokov zadarmo!

Union
Poisťovňa

www.union.sk

Člen skupiny Eureko