deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 8–9

RODINA

2010 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Účinná jesenná diéta

Adriana Poláková

Aká je v živote, taká je aj na obrazovke

Netradičné pikantné recepty

Štýlové jedálenské súpravy

V detskej móde dominuje šedá farba

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 08

Mamičkine dobroty chutia ako od mamičky.

Maminu kuchyňu nič neprekoná. Všetko chutí presne ako to máme radi, lebo každé jedlo je pripravené s láskou. Chutia ako domov a spomienky na bezstarostné detstvo. Presne také sú všetky produkty COOP Jednota Mamičkine dobroty.

viac na www.coop.sk

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Pomáha celé Slovensko

Muž stojí nad obrovskou jamou na mieste kde bola pred tým záhrada. Nielenže prišiel o ňu a o dom, ktorý postavil. Stačila chvíľa a zrútil sa aj dom, v ktorom sa narodil a vyrástol. Akoby sa spolu s ním zrútil celý život tohto muža a jeho rodiny. Ešte nevedia, kde nájdu silu začať odznova...

To je len jeden skutočný príbeh z mnohých, ktoré prežili ľudia na miestach postihnutých záplavami. Stačilo len zopár chvíľ, aby voda navždy zmenila ich osudy a aby sme si my ostatní uvedomili potrebu zmeny prístupu voči sebe navzájom.

Významné osobnosti nášho spoločenského a kultúrneho života, inštitúcie, humanitárne organizácie a združenia sa rozhodli pomôcť spôsobom, aký u nás doteraz nemal obdobu – veľkým benefičným večerom Pomôže celé Slovensko, v rámci ktorého bolo možné prispieť dobrovoľnou sumou na podporu regiónov a rodín, ktoré povodňami utrpeli najviac. V závere programu, ktorý bol v Slovenskom národnom divadle a naživo ho odvysielala STV, sa na konte objavila suma 200 000 €.

V súvislosti s podujatím sme niekoľko otázok položili organizátorke Márii Vaškovičovej (M. V.), konateľke spoločnosti Agas a Gabrielovi Csollárovi G. C.), predsedovi COOP Jednoty Slovensko.

Čo v súvislosti s nešťastím vo vás najviac zarezonovalo?

M. V.: Skutočnosť, že ide o jedno obrovské nešťastie, aké si pri najlepšej vôli nedokážeme predstaviť, kým sme nič podobné nezažili. Na vlastné oči som videla tú obrovskú beznádej a pocity nešťastia, s ktorým sa ľudia len ťažko vyrovnávajú. Ak to vôbec niekedy dokážu.

Ako ste stretnutia s ľuďmi v zaplavených oblastiach prežívali vy osobne?

Veľmi emotívne. Pre mňa bolo napríklad veľmi skľučujúce zistenie, ako utrpela rodina tým, že tí čo ju tvoria, nie sú spolu práve vo chvíľach, ktoré rodinu sceľujú. Mnohé rodiny sa totiž museli rozdeliť po príbuzných a známych, aby mali dočasne strechu nad hlavou. Bolo to pre nich veľmi bolestné. Istému mužovi nedávno zomrela na rakovinu 49- ročná žena, zostal sám s deviatimi deťmi. Veľmi trpí tým, že nemôže byť s nimi, pretože odišli k príbuzným na Moravu. Pozrieť sa jemu do očí, to stačí na celý život. Nepatrím k ľuďom, ktorí mávajú depresie, ale po návrate z východného Slovenska som si dlho nevedela poradiť so smútkom, ktorý sa ma zmocnil.

Ako sa správali ľudia voči sebe navzájom?

Bolo cítiť, že spoločný žiaľ ich dáva dokopy, no prejavovala sa aj neistota, ktorá v nich vyvolávala obavy a napätie z toho, či sa im dostane nejaká pomoc. Na jednej strane spolupatričnosť a na druhej túžba dostať sa čím skôr z tejto ťažkej situácie – to je celkom prirodzené v podobných situáciách. Túžba vymaniť sa z tej hrôzy je však zároveň aj motorom, pretože hoci ľudia hovorili s trpkosťou v hlase o tom čo sa stalo, všetci si robili plány do budúcnosti. To najhoršie už majú za sebou a teraz sa pozerajú dopredu.

Benefičný koncert v ľuďoch prebudil spriaznenosť s inými, vôľu zamyslieť sa nad tým ako pomôcť, že v nás prebudil ľudskosť. Rada by som poďakovala všetkým, ktorí nás v snahe pomôcť podporili – či už profesionálne alebo konkrétnym finančným príspevkom.

Benefičný večer Pomôže celé Slovensko sa stretol s veľkým celospoločenským ohlasom.

G. C.: Nebolo naším cieľom vyriešiť ľuďom problémy, pretože to nikto nedokáže. Jediné čo dokážeme je zmierniť následky pohromy a vyvolať nádej, že v ťažkej situácii na nich myslia neznámi ľudia, snažia sa spojiť sily a nájsť pre nich nielen morálnu ale aj finančnú podporu. Chceli sme ukázať, ako povodne zasiahli nielen majetok, ale najmä duše. Mnohé ukážky z dokrútok iste neboli príjemné, ale bolo potrebné ich vidieť. Vážim si spoluprácu osobnosti Krištáľového krídla, pretože sú morálnymi, duchovnými a odbornými autoritami na Slovensku i v zahraničí.

Akým spôsobom na benefícii participovala CJS?

G. C.: Jednak je CJS partnerom Krištáľového krídla, ktoré tejto udalosti poskytlo záštitu a celkom prirodzene sme s p. Vaškovičovou našli spoločnú reč. Snažili sme sa pomôcť organizačne a podieľali sme sa aj na nákladoch. Dôležitá bola aktivita nadácie Jednota COOP, kde správna rada odsúhlasila príspevok pre obete postihnuté touto živelnou katastrofou.

M. V.: Som nesmierne rada, že benefičný koncert v ľuďoch prebudil spriaznenosť s inými, vôľu zamyslieť sa nad tým ako pomôcť, že v nás prebudil ľudskosť. Rada by som poďakovala všetkým, ktorí nás v snahe pomôcť podporili – či už profesionálne alebo konkrétnym finančným príspevkom.

Benefičným koncertom sa zbierka na pomoc postihnutým oblastiam nekončí. Občania i organizácie môžu prispieť zaslaním DMS správy na č. 877 alebo dobrovoľnou sumou na číslo osobitného účtu: 2765807454/0200.

Nebezpečné rozmaznávanie

O rodičoch a deťoch

Kým v minulosti trpeli deti pod jarmom autoritatívnej výchovy, dnes sa prejavujú neblahé dôsledky výchovy, v ktorej je všetko dovolené. Rozmaznané deti majú deformovaný rebríček hodnôt a mnohé z nich majú v dospelosti problémy s osamostatňovaním sa, alebo prichádzajú do konfliktu so zákonom.

*-dp-*Rozmaznávanie je celospoločenský fenomén, ktorý nemožno obmedzovať iba na vrstvu bohatých a slávnych. Rodičia málokedy zbadajú, kedy sa starostlivosť o dieťa zmení na nebezpečné rozmaznávanie. V podstate by mali byť stále v strehu, aby nepodľahli výrobcom hračiek, detských odevov, obuvi a televíznym spoločnostiam, snažiacim sa prefíkanými metódami votrieť do priazne maloletých konzumentov, pretože ich podiel na celkovej spotrebe nezadržateľne stúpa.

Nezdravá súťaživosť na značkový tovar vedie ku kurióznym situáciám. Napríklad v Hamburgu chceli spolužiaci vylúčiť z kolektívu jedno dievča, pretože malo lacný školský batoh od neznámej firmy. Keďže matka bola dlhodobo nezamestnaná, podala si na miestny úrad žiadosť o udelenie finančného príspevku. Úradníci rozhodli, že dieťa nesmie byť diskriminované pre zlú finančnú situáciu v rodine a tak dnes nosí značkový batoh za peniaze daňových poplatníkov.

Nespokojní samotári

„Nie je rozhodujúce, čo vieš, ale v čom chodíš," zhrnula zmýšľanie mnohých príslušníkov najmladších vekových kategórií americká psychologička Diane Ehrestaffová. Podľa nej deti dostávajú všetko, ale nie to, čo potrebujú. Väčšina detí má skromné túžby. Potrebujú slnko, piesok a voľné plochy, kde sa môžu vyšantiť. Novozbohatlíci robia veľkú chybu, keď ich vláčia na prehliadky exotických miest, ktoré im nič nehovoria. Nečudo, že medzi deťmi novej podnikateľskej a finančnej elity je mnoho namyslených samotárov, ktorí sú večne nespokojní. Korene uvoľneného prístupu rodičov k výchove detí siahajú do 60- tych rokov, keď škótsky pedagóg a psychológ Alexander Neill vytýčil zásady nezasahovania rodičov do vývoja detí. „Nik nie je taký dobrý alebo múdry, aby si mohol osobovať právo na formovanie svojho dieťaťa," tvrdí Neill. „Dieťa treba milovať, brať vážne a umožniť mu, aby si samo uvedomovalo užitočnosť pravidiel harmonického spolužitia." Z dnešného hľadiska sú tieto predstavy príliš idealistické a pritiahnuté za vlasy. Pred tridsiatimi rokmi však bola výchova detí ešte predmetom verejnej diskusie, kým dnes je to súkromná záležitosť každej rodiny.

Z množstva protichodných metód výchovy možno vydedukovať všeobecný trend, ktorý svedčí o zvláštnom prelínaní prehnanej veľkorysosti a prílišnej úzkostlivosti rodičov vo vzťahu k svojim deťom. Rozmaznávanie súvisí aj s tým, že vo vyspelých krajinách výrazne ubudlo mnohodetných rodín a zvyšuje sa počet rodín s jedným dieťaťom. Situáciu komplikuje aj to, že pôrod prvého dieťaťa sa odsúva na obdobie po tridsiatke, keď prítomnosť dieťaťa prestáva byť samozrejmosťou a mení sa na rozprávku s malým princom alebo princeznou v hlavnej úlohe.

Kompromis vo výchove

Kľúčovým problémom dnešnej rodiny je neschopnosť rodičov nájsť prijateľný kompro-

mis medzi prísnou a uvoľnenou výchovou. To, čo sa na prvý pohľad javí ako absolútna ustretovosť voči dieťaťu, je v skutočnosti extrémnym zasahovaním do jeho vnútorného života a praktickej existencie. Mnohým dnešným deťom chýba priestor na samostatné hodnotenie a riešenie vlastných problémov. Rozmaznané deti na to reagujú buď úplnou letargiou, alebo nečakanými výbuchmi hnevu a agresivity. Z problémových detí však vyrastajú problémoví mladiství, ktorí neraz porušujú zákon.

Riešenie súčasnej krízy vo výchove detí nespočíva v návrate k autoritatívnym metódam, ale vo vytvorení pravidiel hry na základe moderných teórií manažmentu. To znamená, že základom funkčnej rodiny by sa mala stať ochota každého člena viesť dialóg s ostatnými, hľadať kompromisy a vytvoriť také podmienky, aby deti mohli spolurozhodovať o záležitostiach, ktoré sa ich týkajú.

(zatl)

Výchova – záležitosť srdca

Vychovávať dieťa znamená predovšetkým rešpektovať jeho detskú osobnosť so všetkými jej zvláštnosťami a bezpodmienečne ho milovať. Výchova je záležitosťou srdca a vyžaduje veľa trpezlivosti. Výchova pre nás znamená krásnu, zaujímavú a často aj dobrodružnú cestu, ak dieťa dokážeme pochopiť a prijať. Nie ako svoj majetok, ale ako hosťa, ktorý zavítal do nášho domu a do nášho života. Nech mu každý náš pohľad, dotyk, pohladenie, úsmev, každé slovo aj gesto hovorí: „Mám radosť z toho, že si prišlo, dieťatko. Nepýtam sa, čo mi prinesieš a čo budem mať z toho, že si vstúpilo do môjho života. Nepýtam sa, odkiaľ a kam ideš. Máš svoju cestu a ja ťa budem po nej sprevádzať, aby si kráčalo isto. Pokiaľ budeš u mňa, chcem sa o teba starať, dodávať ti silu. Ak sa potkneš, chcem ti dodávať odvahu, aby si sa nevzdávalo. Cestu, po ktorej kráčaš, poznám. Môžeš sa u mňa učiť, poznávať svet a život.

Čo pri výchove svojich detí považujú za najdôležitejšie známe osobnosti

Herečka Emília Vášaryová

Jej dvaja dospelí synovia už matkinu výchovu nepotrebujú a tak svoju pozornosť upriamuje na vnučku Dorotku a vnuka Janka. Sama hovorí, že nie je až takou aktívnou starou mamou, alebo omamou, ako je to v ich rodine zaužívané.

„Isteže, tá zodpovednosť voči vnúčatám je menšia ako k deťom, takže človek je benevolentnejší. Nepociťujem ten každodenný tlak systematickej výchovy a možno robím ako omama aj chybu, že vnúčatám dovolím aj to, čo by som svojim deťom nepovolila. Na druhej strane sa o ne veľmi bojím. Ten permanentný strach je prítomný, ale ja som sa snažila vedome proti tomu bojovať. Strachom a úzkosťou však človek nič nedosiahne. Samozrejme, že každý deň sa pristihnem pri myšlienke, bože môj, aby sa im nič nestalo. Ale nemám rada ten panický strach a zakazovanie všetkého len preto, aby sa im nič nestalo. Myslím si, že čím viac je človek úzkostlivý, tým skôr môže nebezpečie privolať. Obávam sa toho a bojujem proti tomu.

Herečka Zuzana Krónerová

(22 ročná Terezka a 20 ročný Adam)

„Všímať si ich a rozprávať sa s nimi. Možno som bola veľa krát aj otravná matka, keď som opakovala tie isté slogany – nehrb sa, prezuj sa a podobne- a to môže ísť deťom na nervy. Potom som sa zbadala a začala s nimi hovoriť normálne. Asi najdôležitejšie je riadiť sa citom, intuíciou. Deti by mali mať pocit, že rodičom na nich záleží a myslím si, že ich treba predovšetkým počúvať. Priznám sa, že niekedy sa pristihnem, že len predstieram, že ich počúvam a to je zle.

Herec a režisér Jozef Holec

(Osemročné dvojčatá Teo a Leo)

Vysoký prešedivelý elegantný muž, prechádzajúci sa v centre Bratislavy vzbudzuje záujem okoloidúcich. Mnohí ho spoznávajú. Je to herec a režisér Jozef Holec. Tento „princ“ z mnohých rozprávok je dnes otcom dvojčiat – chlapcov Lea a Tea. Najdôležitejšia je láska, ale deti by mali mať pred rodičmi rešpekt.

Natália Hasprová Kratochvílová

„Myslím, že som sa to naučila v Španielsku, totiž dovoliť dieťaťu vysloviť jeho vlastný názor a aj ho rešpektovať, prípadne urobiť nejaký kompromis. U nás sa rodičia väčšinou snažia deti vychovávať príkazmi a zákazmi a je len prirodzené, že deti sa neraz voči ním búria.

Môj syn je veľmi živý a som vďačná svojej mame (Soni Valentovej, pozn red.), že mi pri jeho výchove pomáha.

Mamičky pozor!

Aj strava lieči.

Skúste prijať skutočnosť, že vaše dieťatko sa narodilo so schopnosťou prirodzene si pre seba vybrať tú najlepšiu stravu v správnom čase a v najvhodnejších kombináciách. Túto najprirodzenejšiu schopnosť však veľmi rýchlo stráca, ak si presadíme svoj názor. Myslíme si, že my najlepšie vieme čo a koľko naše dieťa potrebuje. Vnútime mu naše stravovacie návyky, čím postupne stratí prirodzenú schopnosť výberu toho najlepšieho a najvhodnejšieho.

Vyberme vhodné potraviny

V strave našich detí by nemali chýbať potraviny zdravej výživy. Nezabúdajme na cennú vlákninu. Ak nie je v strave detí v dostatočnom množstve, často sa u nich vyskytujú poruchy trávenia a vyprázdňovania. Zaraďme preto do dennej stravy našich detí tieto potraviny:

Obilniny – môžeme ich deťom podávať od druhého polroku. Ako prvú môžeme zaradiť naturálnu hnedú ryžu, potom pšeno, jačmenné a ovsené vločky, kukuricu a nakoniec v druhom roku dieťaťa aj pšenicu. Je potrebné ich tepelné spracovanie. Najčastejšie ich pripravujeme pomleté, rozmixované vo forme kaše, alebo naklíčené.

Strukoviny – môžeme používať všetky druhy (sóju, šošovicu, hrach, fazuľu, cícer, bôb...) a podobne ako obilniny ich treba uvariť, potom pomlieť, alebo rozmixovať. Aj naklíčené strukoviny (šošovicu, cícer, hrach) je potrebné uvariť.

Orechy a semená – ich biologickú hodnotu možno využiť len vtedy, keď sú dôkladne požuté, čo deti dokážu až v treťom roku. Preto je najvhodnejšie orechové mlieko, pomleté orechy a semená môžeme pridávať do zeleninových jedál.

Ovocie – podávame deťom vždy dostatočne zrelé. Môžeme začať banánom a jablkom. Najvhodnejšie je sezónne ovocie z našej zemepisnej šírky – marhule, broskyne, hrušky, slivky, hrozno. Sušené ovocie je zdrojom cenných minerálov (železo, draslík, zinok...).

Zelenina – do stravy dieťaťa patria všetky druhy. Je potrebné, aby zelenina bola čerstvá a pre malé deti spočiatku iba varená, alebo dusená v malom množstve vody.

Obmedzme v strave dieťaťa

Mäso, vajíčka – detský organizmus je nimi pri nadmernej konzumácii zbytočne prekysľovaný, čo oslabuje jeho obranyschopnosť.

Sladkosti – lákavé sladké maškrty (keksy, čokolády, cukríky, zmrzliny...) sú silne kyselinotvorné, berú deťom chuť do jedla, pretože vyvolávajú pocit „falošnej sýtosti," organizmu však poskytujú len prázdnu energiu bez vitamínov, enzýmov, minerálov. Ak ich dieťa konzumuje hneď po jedle, vysoký obsah cukru výrazne spomaľuje trávenie.

Sladké, sýtené nápoje a pasterizované ovocné džúsy – zahlieňujú organizmus. Je nevhodné zapíjať nimi akékoľvek jedlo, pre vysoký obsah cukru spôsobujú tráviace ťažkosti, podobne ako všetky sladkosti.

Chemicky upravované potraviny – chemicky konzervované potraviny s predĺženou trvanlivosťou, aromatizované a prifarbované potraviny, hotové jedlá v prášku, sušené, alebo mrazené (veľké množstvo mäsových výrobkov, sladkosti, zákusky, kečup, horčica, majonézy, studené omáčky a dresingy, potraviny z konzervy, sušené polievky, omáčky, zmrzliny...) zaťažujú životne dôležité orgány a ohrozujú ich zdravie, hlavne pečeň a obličky, oslabujú imunitný systém.

Pre detských astmatikov je nebezpečná jeseň

Jeseň a začiatok školského roka je najrizikovejším obdobím pre zhoršenie astmy u detí, rodičia by preto mali zbystriť pozornosť a nepodceňovať už prvé príznaky tohto ochorenia. Nachladnutia a vírusové ochorenia sú najčastejším (až v 80%) spúšťačom astmy.

Ochorenie dýchacích ciest postihuje čoraz viac mladších detí. Celosvetovo ňou trpí približne 5% populácie, ale až 10% detí. Na Slovensku máme 3% dospelých a až 6% (65 tisíc) detských astmatikov. Z čísel jasne vyplýva, že práve deti patria k veľmi rizikovej skupine pacientov a preto im treba venovať zvýšenú pozornosť. Podľa epidemiologických štúdií sa astma u detí začína najčastejšie v priebehu prvých piatich rokov života, a to v 50–80%. Astma však neobchádza ani úplne malé bábätká – prvé príznaky tohto ochorenia sa objavujú v 15–20% už pred prvým rokom života.

Jeseň a začiatok školského roka je najrizikovejším obdobím pre zhoršenie astmy u detí v školskom veku. Práve toto ročné obdobie prináša zvýšený výskyt prechladnutí a vírusových ochorení, pričom riziko sa ešte zvyšuje so zaradením do väčšieho kolektívu. Dieťa oveľa rýchlejšie ochorie a práve bežné nachladnutie a vírusové ochorenia sú najčastejším spúšťačom (až v 80%) astmy u detí. Aktivizujú sa typické astmatické prejavy – ťažké dýchanie, záchvaty kašľa, piskoty pri dýchaní, ktoré sa často opakujú. Malí astmatici sú tak na jeseň oveľa viac hospitalizovaní ako v ktoromkoľvek inom ročnom období.

Časté opakujúce sa pískavé dýchanie a pretrvávajúci kašeľ, na ktorý nezaberajú antibiotiká môže byť príznakom astmy. Pozornosť treba venovať aj opakujúcemu sa zadýchavaniu a rozkašlaniu dieťaťa pri športových aktivitách. Rodičia majú tendenciu zvaľovať to na slabú kondíciu syna či dcéry. Ale pozor, aj to môže byť varovný príznak astmy, ktorý netreba podceňovať a prehliadať.

Základom správnej a úspešnej liečby astmy je prísť čo najskôr k lekárovi. Ak sa ochorenie včas podchytí a správne lieči, detskí pacienti majú šancu žiť rovnako plnohodnotný život ako ich zdraví kamaráti. Pomocou dnešných moderných liekov je možné udržať astmu pod kontrolou až u 80% detí. Kontrolná liečba je dostupná vo viacerých formách - inhalátory, tablety, žuvacie tablety či granulát, pričom niektoré z nich neobsahujú ani obávané steroidy. Niektoré lieky môžu užívať dokonca už 6 mesačné bábätká.

Cieľom každého lekára pri liečbe astmy je zachovanie čo najvyššej kvality života pacienta. Správne liečený astmatik má byť schopný vyrovnať sa, aj pokiaľ ide o fyzickú námahu, zdravým rovesníkom. Nesmie sa vytrhávať z kolektívu, z prostredia, nepohybovať sa. Plnohodnotný život sa však dá dosiahnuť jedine poctivo dodržiavanou liečbou. A tá začína práve skorým odpozorovaním príznakov a čo najrýchlejšou návštevou odborníka alergológa, imunológa alebo pneumológa. Lekár je tou najpovolanejšou osobou, ktorá vám vie odporučiť ten najvhodnejší liečebný postup.

Viac informácií o detskej astme získate v prehľadnej brožúrke „Deti a ASTMA“, ktorú si môžete bezplatne objednať na infolinke 0800 800 888 alebo prostredníctvom webovej stránky www.brozura.sk.

Tipy pre zdravú desiatu, ktorú dieťa s radosťou zje

Desiatové tipy pre deti

Stáva sa, že vaše dieťa prinesie zo školy nezjedenú desiatu? Alebo mu radšej dávate peniaze, aby si v prípade hladu kúpilo niečo pod zub? Deti si často neuvedomujú, čo znamená vyvážená a plnohodnotná desiata a väčšinou siahajú po lízankách, zmrzline alebo sladených nápojoch. Preto sa oplatí investovať čas do prípravy desiaty. Čím viac farebnejšia a zaujímavejšia na pohľad, tým viac láka vaše ratolesti k zahryznutiu. Nebojte sa do prípravy zapojiť aj deti, napríklad pri podávaní chlebíka alebo umývaní zeleniny a ovocia. Pokiaľ vám pomôžu, môžu sa pochváliť nielen svojim rovesníkom, ale viac si desiatu aj vychutnajú.

Plnohodnotná desiata je pre deti dôležitá. Predpoludním sa potrebujú sústrediť v škole a spracúvajú tak množstvo energie. Nielen správne zloženie raňajok, ale aj desiata im pomáha práve k tomu, aby boli celé dopoludnie sústredené. Podľa odborníkov by mala práve dopoludňajšia desiata pokryť až 15% dennej spotreby energie dieťaťa, pričom polovicu by mali tvoriť v rovnakom diele bielkoviny a uhľohydráty, zvyšok ovocie a zelenina. Na prípravu desiaty používajte kvalitné potraviny, aby ste sa uistili, že svojej ratolesti podávate to najlepšie.

Usmievavá desiata

Na prípravu potrebujeme:
Chlieb grahamový, Kuracia šunka, , Plátkový syr, Nátierkové maslo, Čerstvá rajčina, Čerstvá uhorka, Červená paprika

Postup:
1. Grahamový chlieb potrieme nátierkovým maslom, na ktoré poukladáme Kuraciu šunku a plátkový syr.
2. Vrch chlebíka ozdobíme rajčinou, uhorkou a paprikou do tvaru usmievavej tváričky. Pre ľahšiu manipuláciu môžeme tváričku prekryť chlebíkom a zabaliť do potravinárskej fólie.
3. Takto pripravenú desiatu vložíme do desiatovej škatuľky.

Olivová dobrota

Na prípravu potrebujeme:
Chlieb grahamový, Kuracia šunka, Nátierkové maslo, Plátkový syr, Biela reďkovka, Olivy

Postup:
1. Chlieb potrieme nátierkovým maslom, na ktoré poukladáme šunku a plátkový syr.
2. Bielu reďkovku očistíme a nakrájame na pásiky. Olivy nakrájame na kolieska.
3. Pripravíme si ďalší diel chleba na prikrytie, na ktorom vytvoríme olivové slniečko – približne v strede vyrežeme kruh a okolo kruhu narežeme pásiky na lúče. Takto upravený slniečkový chlieb priložíme na pripravený základ. Do pripraveného kruhu jemne vtlačíme krúžky olív, ktoré budú predstavovať tvár slniečka a naokolo vtlačíme do narezaných otvorov pásiky bielej reďkovky.

Desiatu môžeme zabaliť do potravinárskej fólie a vložiť do školskej tašky.

Zapečený zvieratkový toast

Na prípravu potrebujeme:
Sandwich , Hydinová šunka, Plátkový syr, Syrová nátierka, (na prípravu syrovej nátierky potrebujeme mäkký syr, nátierkové maslo a soľ), Saláma, Hydinový párok, Nakladaná uhorka

Postup:
1. Sandwich potrieme syrovou nátierkou, na ktorú uložíme hydinovú šunku a plátkový syr. Necháme zapiecť v mikrovlnke na 40 sekúnd.
2. Na ozdobenie uvaríme jeden párok, ktorý následne pozdĺžne rozkrojíme. Jednu menšiu nakladnú uhorku nakrájame na plátky.
3. Na zapečenom syre vytvoríme stonožku – na stred poukladáme salámu, na ňu uložíme polovicu párku a nožičky dotvoríme z nakrájanej nakladanej uhorky. Pre ľahšiu manipuláciu môžeme tváričku prekryť ďalším sandwichom a zabaliť do potravinárskej fólie.
4. Desiatové dielko vložíme do desiatovej škatuľky.

Príprava syrovej nátierky:
Mäkký syr s nátierkovým maslom vyšľaháme do peny. Osolíme podľa chuti.

Zajtra dokáže viac než dnes.

RAMA JE SÚČASŤOU PESTREJ VYVÁŽENEJ STRAVY A ZDRAVÉHO ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU.

Rama Deti nám rastú pred očami.

Náš organizmus si nedokáže vytvárať esenciálne mastné kyseliny sám. Rama obsahuje esenciálne mastné kyseliny, ktoré deti potrebujú pre správny rast a vývoj. 20 g margarínu Rama denne (zodpovedá približne 2 zľahka natretým krajcom chleba) dodá významné množstvo esenciálnych mastných kyselín. Denné potrebné množstvo esenciálnych mastných kyselín na dosiahnutie ich priaznivého účinku je 2 g kyseliny alfa-linolénovej (ALA) a 10 g kyseliny linolovej (LA).

Viac na www.rama.sk, ✆ 0850 123 850.

Jesenná diéta

Vymeňte čerešne za banány či kivi, nabite sa energiou a vyhráte nad sychravým počasím

Zamračená obloha, padajúce lístie, kratšie dni môžu vo vás ľahko vzbudiť pocit, že najlepšie je zabaliť sa do perín, obklopiť sa nezdravými dobrotami a vychutnať si sladké ničnerobenie. Ak prepadnete tejto jesennej atmosfére, nečudujte sa potom, keď sa nezmestíte do plesovej róby. Aj v tomto „smutnejšom" ročnom období sa oplatí jesť zdravo! Nielen kvôli krásnym šatám, ale najmä pre vírusové ochorenia, ktoré na seba nedajú čakať.

Prvý deň

Raňajky

Ošúpeme polovicu banánu, jedno kivi a nakrájame ich na menšie kocky. Ovocie zmiešame so stopäťdesiatimi mililitrami mlieka a tridsiatimi gramami ovocného musli.

Desiata

Na malé kocky nakrájame stodvadsať päť gramov uhorky a zmiešame ju s troškou sekanej žeruchy a sto gramami taveného syra. Ochutíme soľou, korením a zmesou potrieme jeden knäckebrot.

Obed

Nakrájame dvestopäťdesiat gramov šampiňónov, menšiu cibuľu a päťdesiat gramov šunky. Na panvicu nalejeme lyžičku olivového oleja a šampiňóny podusíme. Po niekoľkých minútach pridáme cibuľu, šunku a všetko zalejeme dvomi lyžicami zeleninového vývaru. Z troch väčších zemiakov pripravíme pyré, ktoré dochutíme ľubovoľnými bylinkami.

Olovrant

Sto gramov krémového tvarohu zmiešame so škoricou, s umelým sladidlom a sedemdesiatimi piatimi gramami ľubovoľného ovocia.

Večera

Sto gramov tvarohu zmiešame s tridsiatimi gramami ovčieho syra. Dochutíme soľou, korením a jedným pretlačeným strúčikom cesnaku. Do zmesi nastrúhame mrkvu a na záver pridáme nasekanú petržlenovú vňať. Všetko dobre premiešame a servírujeme s bagetou.

Druhý deň

Raňajky
Vodorovne prekrojíme celú žemľu a potrieme ju asi so sto gramami krémového tvarohu. Na pásiky nakrájame papriku a dáme ju na žemľu. Na záver všetko osolíme, prípadne okoreníme.

Desiata
Väčší krajec celozrnného chleba potrieme lyžicou rastlinného masla. Nakrájame sto gramov paradajok, dochutíme ich ľubovoľnými bylinkami a servírujeme s pripraveným chlebom.

Obed
V slanej vode uvaríme 40 g rezancov. Nakrájame cibuľu a päť lístkov špenátu. Na lyžičke oleja osmažíme cibuľu, potom pridáme špenát s päťdesiat gramov tuniaka. Zmes zmiešame s uvarenými rezancami.

Večera
Uvaríme stodvadsať gramov ryže a zmiešame ju s lyžičkou karí omáčky. Do ryže pridáme nakrájanú cibuľu, trochu čerstvého ananásu a päťdesiat gramov morčacej šunky. Dobre premiešame, chvíľu necháme postáť, potom servírujeme.

Tretí deň

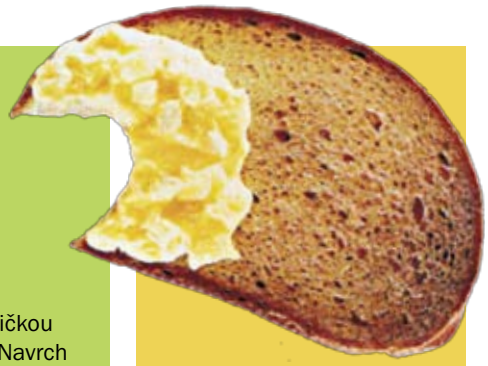
Raňajky
Krajec hriankového chleba potrieme lyžičkou rastlinného masla. Navrch položíme päťdesiat gramov plátkového syra. Chlieb zajedáme s polovicou jablka.

Desiata
Sto gramov tvarohu zmiešame s troškou citrónovej šťavy, stodvadsiatimi piatimi gramami ľubovoľného ovocia. Podľa chuti dosladíme umelým sladidlom.

Obed
Ošúpeme a na kocky nakrájame stopäťdesiat gramov zemiakov. Potom ich povaríme v slanej vode. Nakrájame polovicu žltej a červenej papriky. Na lyžici oleja krátko osmažíme jednu nakrájanú červenú cibuľu. Potom pridáme zemiaky a po niekoľkých minútach aj papriku. Zemiakovú zmes servírujeme s dvomi nakrájanými čerstvými paradajkami.

Olovrant
Sto mililitrov kefíru zmiešame so šťavou z jedného pomaranča a dochutíme umelým sladidlom.

Večera
Rozrežeme jednu celozrnnú žemľu a obidve polovice potrieme šesťdesiatimi gramami natierkového masla, na ktoré položíme listy šalátu. Otvoríme malú konzervu tuniaka vo vlastnej šťave, asi osemdesiat gramov, necháme ho odkvapkať a položíme na šalát. Zmiešame jednu nakrájanú cibuľu a dve paradajky, ktoré servírujeme so žemľou.



Štvrtý deň

Raňajky
Krajec celozrnného chleba potrieme lyžičkou rastlinného masla, navrch položíme päťdesiat gramov šunky. K chlebu servírujeme dvesto gramov žltého melóna.

Desiata
Nakrájame kivi a zmiešame ho so stodvadsiatimi piatimi gramami zaváraných, alebo rozmrazených malín. Ovocný šalát dochutíme troškou citrónovej šťavy a umelým sladidlom. Na záver posypeme dvomi lyžičkami mandľových lupienkov.

Obed
Rozkúskujeme dvesto gramov brokolice a tri minúty ju povaríme v slanej vode. Zmiešame dve vajíčka, lyžičku vody, korenie, trochu muškátu a lyžičku postrúhaného parmezánu. Na panvici rozhorúčime lyžičku oleja, chvíľu na ňom brokolicu osmažíme a potom ju zalejeme vajíčkovou zmesou. Môžeme servírovať s celozrnným pečivom.

Olovrant
Dve lyžice kukuričných lupienkov zmiešame so sto mililitrami mlieka.

Večera
Nakrájame sto gramov morčacích pŕs, dvesto gramov cukety a stopäťdesiat gramov paradajok. Na lyžičke oleja osmažíme najskôr mäso a potom pridáme zeleninu. Ochutíme soľou a korením. Servírujeme s celozrnným pečivom.

Piaty deň

Raňajky
Stopäťdesiat gramov vanilkového jogurtu zmiešame so stopäťdesiatimi piatimi gramami zaváraných alebo mrazených malín a s lyžicou kukuričných lupienkov.

Desiata
Ošúpeme a nastrúhame stodvadsať päť gramov mrkvy a zmiešame ju s troškou ananásu. Ovocný šalát dochutíme citrónovou šťavou a s umelým sladidlom.

Obed
Na kocky nakrájame stodvadsať päť gramov zemiakov a mrkvy. Zeleninu krátko podusíme na lyžičke masla a potom ju zalejeme štyristo mililitrami zeleninového vývaru. Varíme sedem až desať minút, ochutíme soľou a korením. Na záver pridáme päťdesiat gramov nakrájaného hydinového párku.

Olovrant
Dve lyžice tvarohu zmiešame so stodvadsiatimi piatimi gramami zaváraných alebo rozmrazených malín, alebo jahôd. Ochutíme umelým sladidlom.

Večera
Upečieme dva krajce hriankového chleba. Potom jeden potrieme lyžičkou rastlinného masla, na ktoré položíme dva listy šalátu, plátkový syr a jedno na kolieska nakrájané kivi. Druhý krajec položíme navrch.

JESEŇ JE VHODNÝ ČAS NA ZÁKROKY

Čo nás po letnom slnení privedie do ambulancie kožného lekára

Počas leta vplyvom ultrafialového žiarenia vznikajú na koži rôzne pigmentácie, rozšírené cievky či výrastky. Je potvrdené, že slniečko urýchľuje starnutie kože a spôsobuje tvorbu rôznych nezhubných nádorčekov. Známe je aj to, že v tých najhorších prípadoch spôsobuje rakovinu kože. Preto po letnom slnení navštevujeme dermatológov, aby nás po dovolenkách dali do poriadku. Kožní lekári často odporúčajú svojim pacientom, aby prišli na jeseň, pretože väčšina zákrokov vyžaduje niekoľkotýždňovú abstinenciu slniečka a dajú sa robiť len na neopálenej koži.

Radí MUDr. Alexandra Novotná, PhD. dermatologička

Koža je po lete zhrubnutá, vplyvom UV žiarenia zhrubne horná rohová vrstva, vo zvýšenej miete sa tvoria upchaté komedóny a hnisavé vyrážky. U žien a mužov s citlivou pleťou sa môžu po lete zvýrazniť pigmentové fľaky, pleť je nerovnomerne sfarbená a môže sa ošupovať.

Ako prvá pomnoc je vhodné hneď na jeseň podstúpiť mikrodermabráziu, kedy pomocou diamantovej brusky jemne zlupneme hornú vrstvu pokožky. Ak je to nevyhnutné, vykoná sa aj mechanické čistenie kože, po naparení a komedóny sa mechanicky uvolnia. Následne sa aplikuje podľa typu kože modré svetlo na dezinfenciu propionibacterium acne alebo červené svetlo na rejuvenizáciu pokožky.

Pokiaľ pociťujete nejaký z horeuvedených problémov, mali by ste absolvovať konzultáciu u dermatológa a ten vám odporučí najvhodnejšiu metódu.

Čo sa týka fľakov a nerovností najčastejšie je to fotorejuvenizácia, pri vráskach 3 D fotorejuvenizácia, ak ide o pokles a ochabnutie pokožky, je to radiofrekvencia Thermaclinik. Vynikajúci efekt sa dosahuje v kombinácii s mezoterapiou alebo mezoliftom.

Aké typy ošetrení a zákrokov sa robia na jeseň

Odstraňovanie pigmentácií

Momentálne najúčinnejším spôsobom na odstránenie škvŕn na tvári, na dekolte, alebo iných častiach tela je použitie intenzívneho pulzného svetla najnovšej generácie. Je šetrnejšie voči pokožke, menej poškodzuje okolité tkanivá a nepáli kožu. Pri zákroku sa na pigmentáciu priloží kryštál, cez ktorý prechádza impulz – svetlo presne definovanej vlnovej dĺžky, ktoré ničí pigmentové bunky. Samotný zákrok trvá niekoľko minút, žena môže cítiť akoby štipnutie gumičkou. Pigmentácia po zákroku stmavne a po troch až štyroch týždňoch zmizne. Podľa hĺbky a intenzity pigmentácie je potrebné zákrok opakovať.

Odstraňovanie cievok

„Ďalším častým problémom, s ktorým prichádzajú klienti na našu kliniku“, pripomína MUDr. Novotná, „sú rozšírené cievky – tzv. teleangiektázie na tvári, lícach, nose, ale aj na hrudníku a tiež rozšírené cievky na nohách – tzv. venektázie. Môžu tvoriť kresbu, ale môžu tiež splývať do rovnomerného začervenania.“

Častým ochorením je aj rosacea. Spočiatku sa na tvári objavuje prchavé, neskôr trvalé začervenanie a rozšírené cievky. V neskorších štádiách ochorenia sa pridružia hnisavé vyrážky na lícach a nose a hrubnutie väziva kože. Dôsledkom je hlavne u mužov typické uzlovité zväčšenie nosa s výraznou tmavomodrou sieťou žiliek. V tomto prípade treba liečiť základné ochorenie, súčasťou liečby je však aj redukcia cievok. Toto ochorenie býva geneticky podmienené a zhoršujú ho vonkajšie vplyvy, ako prechod z mrazu do tepla, sauna, horúce jedlá a nápoje, nadmerné opaľovanie atď.

Porada pred zákrokom.

Červené bodky a oheň

Každý pozná drobné červené bodky na hrudníku alebo na chrbte – Angioma senile , ktoré vznikajú spravidla v tridsiatom až štyridsiatom roku života. Vyskytujú sa u oboch pohlaví, častejšie však u mužov. Ich veľkosť dosahuje niekoľko milimetrov, spravidla bývajú veľké ako špendlíková hlavička. Vyskytujú sa jednotlivo, častejšie sú však mnohopočetné. Slnečné žiarenie u predisponovaných ľudí výrazne prispieva k ich tvorbe.

Vážnym problémom býva tzv. oheň – naevus flameus bledočervené až tmavofialové znamienko pokrývajúce častokrát aj veľké plochy tela alebo tváre.

Odstraňujú sa laserom alebo polychromatickým pulzným svetlom.

U menších povrchových afekcií býva zákrok jednorazový, pri hlbších poruchách je ho potrebné opakovať.

Odstraňovanie vrások

Mnohé ženy trpia hlavne po lete na pocit presušenej, povädnutej, akoby unavenej pleti, ktorá má šedavý nádych. Doterajšia starostlivosť v podobe krémov, masáží a použití rôznych soft laserov už nie je dostačujúca a majú potrebu intenzívnejšej starostlivosti.

Intenzívnejšiu alternatívu predstavuje mezoterapia, ktorá regeneruje a hydratuje pokožku.

Mezoterapia je liečebná metóda, pri ktorej sa pomocou jemnej ihly aplikuje do hornej vrstvy pokožky „koktail „obsahujúci kyselinu hyaluronovú a vitamíny – napr. retinol, tyamín, riboflavín, nikotínamid dexpantenol, pyridoxín, vitamín C, E, D a iné látky slúžiace na biorevitalizáciu pokožky. Tým, že je látka aplikovaná injekčne, je zabezpečený jej prestup do cieľových štruktúr kože.

Vhodnými klientmi sú osoby s jemnými vráskami a dehydratovanou, presušenou pokožkou.

Na ošetrenie sú vhodné líca, okolie očí, čelo, brada, okolie úst, krk, dekolt, ale aj ramená, stehná a brucho.

Po zákroku je koža začervenalá a sú na nej drobné známky po vpichoch, ktoré sa hoja maximálne do niekoľkých dní, preto ako vhodný deň na aplikáciu je považovaný koniec týždňa. Po zákroku odporúčame 12 hodín nenanášať make up, týždeň po zákroku vynechať pobyt na slnku alebo v soláriu a v saune.

Okrem klasických metód ako sú použitie botulotoxínu alebo mikroimplantátov či mezoterapie, je oblúbenou zimnou metodou fotorejuvenizácia, metóda ktorá v prvom rade nie je určená na vyhladzovanie vrások, skôr spôsobí vyrovnanie farebných nerovností a celkové prežiarenie pleti. Mnohé klientky udávajú po troch mesiacoch spevnenie pružnosti kože, čo je spôsobené prehriatím kolagénu v derme. Pri správnej kombinácii vo viacerých dimenziách kože napríklad kombináciou s Nd: Yag laserom, prípadne mikrodermabráziou a aplikáciou kyseliny hyaluronovej do hornej vrstvy kože, dokážeme dosiahnuť pekný efekt bez toho, aby si klientka musela ľahnúť pod sklapel.

Novinka v liečbe vrások a povädnutej kože je bipolárna rádiofrekvencia

Čo je to AMFLI technológia?

TermaClinic prístroj využíva najnovšiu Automatic Multi-Frequency and Low Impedance / AMFLI / technológiu. Vysoká efektivita systému spočíva v schopnosti rýchlo dodávať vysokú energiu , ktorá zvyšuje teplotu v strednej a hlbšej vrstvy kože bez bolesti a bez nevyhnutnosti chladenia povrchu kože.

Bipolárny aplikátor chráni pred rozptýlením energie a udržiava ju koncentrovanú na ošetrovanú oblasť.

Zákrok je vhodný na použitie na tvári, krku, v dekolte, prípadne ramenách.

Systémový procesor automaticky zosníma informácie o odpore kože cez bipolárnu elektródu z povrchu kože a automaticky nastaví optimálnu hladinu rádiofrekvencie. Priebežná automatická kontrola umožňuje ošetrenie vysokou teplotou bez potreby chladenia. Vplyvom tepla dochádza k pôsobeniu na fibroblasty a podporuje novotvorbu kolagénu.

Pôsobenie na povrchové vrásky

Miestne zvýšenie teploty – hypertermia spôsobuje zápalovú reakciu, sťahovanie fibroblastov, spevnenie spojivového tkaniva a neokolagenézu. Zlepšenie kvality kože a redukcia vrások je výsledkom zvýšeného prekrvenia a staihnutia pôvodného kolagénu.

Laserová epilácia

Rast chĺpkov v netypických lokalitách – u žien nad hornou perou, na brade, okolo prsných bradaviek, okolo pupka, na vnútorných stranách stehien, u mužov napríklad na chrbte, spôsobuje mnohým starosti a komplexy. Genetika niekomu nadelila miniatúrne blond chĺpky, inému tmavé, hrubé chlpy. Vo väčšine prípadov sú chĺpky iba kozmetický problém, ktorý je možné riešiť.

V prvom rade treba vylúčiť vážne ochorenie a až potom sa môžeme zaoberať tým, že chĺpky odstránime," zdôrazňuje MUDr. Novotná. „Najefektívnejším riešením je laser. Tie najmodernejšie nepoškodzujú pokožku, lebo ju pred zákrokom chladia a svojím pôsobením sa dostávajú priamo ku korienku. Podmienkou laserovej epilácie je aspoň minimálna prítomnosť pigmentu v chĺpku, teda laser neodstráni biele, blonďavé alebo šedivé chĺpky."

Princíp, na ktorom laser funguje, sa označuje ako selektívna fototermolýza. Laser produkuje svetelné žiarenie jednej vlnovej dĺžky. Lasery používané za účelom epilácie produkujú svetlo citlivé na farbivo vlasového chĺpku – melanín. Laser svojím pôsobením reaguje s farbivom chlpu, zahreje ho na extrémne vysokú teplotu a spáli.

Tmavé chĺpky, svetlá koža

Farbivo melanín obsahuje aj koža. Čím je koža prirodzene tmavšia, alebo opálenejšia, tým viac laserový lúč zahrieva aj pokožku. Takže pri tmavej koži je nutné použiť nižšiu energiu laserového lúča, takú, pri ktorej nedôjde k poškodeniu kože. Táto nižšia energia je však menej efektívna pre definitívne odstránenie vlasovej cibuľky. Ideálny je tmavý hrubý chlp a svetlá koža. Čím je väčší rozdiel medzi farbou chlpu a farbou pokožky, tým je laserová epilácia účinnejšia.

Počet opakovaní na docielenie definitívneho odstránenia chlpov je individuálny a okrem rozdielu medzi farbou pokožky a farbou ochlpenia závisí od množstva zasiahnutých či poškodených chlpov v aktívnej – rastovej fáze chlpu. Len v tejto fáze je korienok citlivý na zásah laserovým žiarením. Laserový lúč prenikne ku korienku chlpu, zachytí sa na tmavom pigmente a tepelným účinkom ho spáli. Chlp sa po niekoľkých dňoch z korienka uvoľní a vypadne. Vlasové cibuľky, ktoré boli práve v kľudovej fáze sa postupne zregenerujú, stmavnú a začnú z nich znovu rásť chlpy. Preto treba zákrok opakovať najskôr po dvoch mesiacoch.

Chemický peeling

Chemický peeling je metóda, pri ktorej je na pokožku aplikovaná ovocná kyselina v 35-, 50- až 70-percentnej koncentrácii. Takto sa ošetruje najmä tvár a dekolt, chrbát, stehná, predlaktie a chrbát ruky. Výsledkom je zlepšenie stavu akné a mastnej pokožky, zjemnenie jej povrchu, sploštenie jaziev a zmenšenie veľkosti pórov, lepšia hydratácia, zblednutie pigmentových škvŕn, vyhladenie jemných povrchových vrások a celkovo jasnejší vzhľad pokožky. „Zákrok je potrebné absolvovať 3- až 8-krát, podľa stavu kože," upozorňuje MUDr. Novotná. „Zákrok je možné kombinovať aj s mikrodermabráziou a ošetrením intenzívnym pulzným svetlom najnovšej generácie."

V tomto roku zavádzame novinku, ešte šetrnejší peeling pomocou lipohydroxykyselín, ktorý poteší hlavne pracujúce ženy, ktoré si nemôžu dovoliť akúkoľvek zmenu stavu pokožky, ale potrebujú podstúpiť zákrok či už na odstránenie rozšírených pórov alebo drobných jazvičiek.

Odstraňovanie jaziev, výrastkov, vrások

V laserovej medicíne sa používajú na zbrusovanie kože dva typy laserov – erbiový a CO 2. Erbiový laser sa používa od r. 1986. Cieľovou substanciou, kde sa zachytí laserový lúč je voda, ktorú obsahuje kožné tkanivo. Takto dochádza k obrusovaniu pokožky. Týmto spôsobom možno vyhladiť vrásky aj na celej tvári tzv. resurfacing. Jemnejšou formou je refreshing. Erbiovým laserom možno vyhladzovať aj jazvičky. Ďalšími indikáciami sú pigmentové škvrny, xantelazmy, rôzne typy výrastkov, keratóz a iné. Zákroky sa robia v neslnečnom období. Podľa hĺbky zákroku trvá hojenie pokožky cca 2-3 týždne..

Najnovším typom lasera je frakčný laser MiXto, pri ošetrení ktorým pacient nepociťuje bolesť a PN ka je len 3 dni. Efekt je úžasný a riziko zákroku nízke.

Magic child

prvotriedna talianska značka

V tomto sortimente sa mamičky určite nezaobídu bez klasického kojeneckého oblečenia, na ktorom badať v menšej miere vplyv detskej Exkluzívne oblečenie, obuv a doplnky pre deti od 0 do 14 rokov. Žiaľ, zatiaľ len v Prahe, ale to nie je pre nás tak ďaleko. Za bohatou ponukou, zahrňujúcou všetko, čo by detský šatník mal obsahovať, sa oplatí vycestovať. Nájdete tu oblečenie na každý deň, cez všetky športové aktivity až po slávnostné šaty, vytvorené v štýle haute couture. módy. Prejavuje sa hlavne v miniatúrnych topoch, ktoré majú tenké ramienka, chutné šortky pre dievčatá a cargo nohavičky pre chlapčekov.

Foto 2.media.cz

MAGIC CHILD
pre chlapcov

Aj oblečenie pre chlapcov je trendové a veľmi kvalitné. Magic child je naozaj veľmi atraktívnou detskou módnou značkou..

Foto 2.media.cz

V znamení ružovej

Táto farba sa nesie s dievčatkami už od narodenia. Začína dupačkami, svetríkmi, ale aj kabátikmi a hlavne doplnkami. Ružová im však pristane aj v školskom a predškolskom veku. To sa však už kombinuje s aktuálnou šedou farbou. Nápadné sú najmä ozdobné detaily v tvare kvetov a zaujímavým doplnkom su pekné klobúčiky.

Foto 2.media.cz

KEĎ SÚ KVETY hlavným ozdobným prvkom

Foto 2.media.cz

Je to úžasný nápad. Takto oživíte aj ten najšedivejší sveter, či šaty. Čo poviete, neskúsite to?

Kto je aký v živote, taký je aj na obrazovke

Adriana Poláková (34 rokov)

Všímam si to už veľmi dávno. Veď za dvadsať rokov existencie nášho časopisu som urobila množstvo rozhovorov s osobnosťami našich televízií. Vždy som si vyberala tých, ktorí vyžarovali dobrú energiu, príjemnú náladu a pokoj. Áno, aj to všetko môžete z televíznej obrazovky cítiť. Adriana Poláková je veľmi sympatická mladá žena. Ako skalná diváčka markizáckeho Telerána som si ju obľúbila. Je s ňou radosť „vstávať." Neraz vo vysielaní čo – to zo svojho súkromia prezradila, ale veľa vecí ma ešte zaujíma a verím, že aj vás. Preto som ju požiadala o rozhovor.

Viem, že nebývate v Bratislave. Odkiaľ dochádzate do Markízy?

Z Malinova. Môj otec a brat bývajú hneď vo vedľajšej dedine, takže som rada, že ich mám tak nablízku. Neviem aké by to bolo keby som bola sama, ďaleko od nich. Vždy sme držali spolu a je to tak aj teraz. Zomkli sme sa veľmi po maminej smrti. Je to už 11 rokov, čo umrela na rakovinu. Dovtedy nás ona vždy držala všetkých pokope, tak ako každá mama. Na prvom mieste bola vždy rodina. Veľmi ma podporovala, keď som študovala, no mojej svadby a vnúčat sa už nedočkala. O to viac to všetko so mnou prežíva môj otec. Po vysokej škole som chvíľu pracovala na Francúzskej ambasáde a potom som sa vydala. A po siedmom kritickom roku som sa rozviedla. Teraz si spokojne žijem so svojimi deťmi Jurkom (10) a Luckou (9) neďaleko Bratislavy. Tu som sa aj narodila, mama v tom čase učila na strednej záhradníckej škole ekonomiku. Dobre to tu poznám a preto sa tu dobre cítim.

Aká bola vaša cesta do Markízy?

Moja cesta do Markízy bola dlhá, konkurz začal vo februári a až v júni mi povedali, že by som mohla nastúpiť do spravodajstva. Vedela som ale, že je to práca mimoriadne náročná na čas a deti boli vtedy ešte moc malé nato, aby som ich nechávala niekomu na starosť. To som nechcela, tak som to odmietla a opäť som ostala doma s deťmi. Až mi na jeseň zavolali, že hľadajú moderátorky do Telerána, aby som prišla na konkurz. A opäť 2mesiace „konkurzovania" a kamerových skúšok. A 5. januára 2005 som moderovala svoje prvé Teleráno v živote. Vtedy ešte s Gregorom Marešom. Bol to skúsený moderátor a veľa ma naučil, takže som mala šťastie, že som začínala práve s ním.

Čo všetko vám táto práca dala a čo vzala?

Práca v Teleráne ma veľa naučila. Ako si zachovať chladnú hlavu a riešiť problém v pokoji. A čo mi vzala? Nedala som si nič vziať, čo chcem aby bolo iba moje. S tým sa s nikým nedelím a tak je to moje. Ja som večný optimista a tak sa snažím všetko brať s tej lepšej stránky. A keď aj príde niečo zlé, poviem si, že to tak malo byť a všetko zlé je na niečo dobré. A zatiaľ mi to funguje.

Kto je vašim najväčším kritikom, ale aj radcom? Na čí názor dáte?

Mojimi kritikmi sú moje kamarátky, ktoré ma poznajú roky a poznali ma dávno pred tým ako som sa stala moderátorkou. Takže nemajú problém mi povedať čokoľvek, či to bolo dobré alebo zlé. A určite mi veľmi záleží na tom ako ma vníma môj otec. Ak mi on povie, že sa mu niečo nepáčilo, tak ma to ešte dlho trápi. Chcem aby mal zo mňa iba radosť a bol na mňa hrdý a preto si dávam pozor nato ako vystupujem, čo poviem do novín alebo ako vyzerám keď idem na nejakú akciu.

Viem, že vašou srdcovo záležitosťou je Francúzsko, prečo?

Študovala som francúzsky jazyk a už vtedy som túžila žiť aspoň chvíľu v tejto krajine. Zatiaľ sami to nepodarilo, ale mám sesternicu v Paríži a tak pomerne často chodím za ňou a vychutnávam si atmosféru mesta. Žiadne behanie po nákupoch či pamiatkach. Len také leňošenie.

V Teleráne máte príjemného partnera, rozumiete si aj v súkromí?

Už som spomínala, že v moderovať som začala s Gregorom, ale keď odišiel dostala som nového partnera. Dáriusa Richtera som predtým poznala iba z obrazovky, pracoval v TA3, ale osobne nie. Mala som obavy, lebo spolu - moderovať je ťažšie ako keď človek moderuje sám. Musí vedieť, ako ten druhý myslí, čo povie, kam sa pozrie a ak by si nerozumeli, bolo by to z moderovania cítiť. My sme si našťastie nemuseli dlho hľadať cestu k sebe. Daro je mimoriadne pozorný, vždy sa veľmi vzorne pripravuje na vysielanie, viem, že je na neho spoľahnutie. Cez prázdniny sme mali napríklad 2 týždňovú pauzu a on mi zavolal len tak, že ako prázdninujem a čo je nové. Som rada, že si rozumieme nielen na obraze ale aj v súkromí. Dokážeme si spolu „pokecať" o čomkoľvek.

O televíznom prostredí sa traduje, že v ňom platia poriadne ostré lakte a vzťahy nebývajú najlepšie. Ako sa s tým vyrovnávate?

No na tie lakte musí mať človek aj žalúdok a to ja nemám. Je zopár ľudí zo showbiznisu, ktorí mi sadli, rozumieme si a sú to úplne super, normálni ľudia. A tieto kamarátstva mi stačia. Ostatné vzťahy neriešim. Rada sa porozprávam s kýmkoľvek ale že by som cielene chodila do spoločnosti, len aby som si udržala potrebné vzťahy, to nie. Ja som najradšej s ľuďmi, ktorí ma poznali ešte pred Markízou.

Čo máte radšej prácu v rozhlase, či v televízii?

Nedá sa povedať, ktorú prácu mám radšej. To je akoby ste sa ma opýtali, ktoré zo svojich detí mám radšej. Aj v Teleráne aj v Jemných melódiách som rada, keď sa môžem prihovárať ľuďom, ktorí si ma radi vypočujú. Vždy sa pripravujem a dávam si záležať na tom , čo a ako poviem. Tí diváci aj poslucháči si zaslúžia aby sa im dostali len dobré veci a o to sa snažím. Je veľa podobných ľudí ako ja, ktorí riešia problémy s deťmi, vzťahy či prácu a aj to nás k sebe približuje. Dá sa povedať, že ja som jedna z vás, len som viac vidieť a počuť.

Viem, že ešte s manželom ste podnikali v reštaurácii. Ako ste to zvládali?

S bývalým manželom sme tú reštauráciu začínali rozbiehať spolu. No potom som ja odišla do Markízy. Reštaurácia tým vôbec neutrpela, perfektne sa jej darí a zásluhu má na tom práve manžel. Vždy mal dobré nápady a vedel čo robiť, aby podnik napredoval. Veď napokon tá reštaurácia je známa a vždy obsadená, hostia sú spokojní.

Ako ste zvládli rozvod ? Čo deti? Stretávajú sa s otcom?

Rozvod prebolel a už s ak nemu nechcem vracať. Deti to neriešili. Bývame blízko seba a pravidelne si ich striedame. U nás nefungu-

je týždeň u mňa a víkend u otca. Kto ich kedy chce, tam sú, koľko chcú. My sme sa vždy vedeli dohodnúť čo a ako a teraz si rozumieme ešte lepšie ako keď sme bývali spolu.

Nezanevreli ste na mužov?

Muži sú rôzni, rovnako ako aj my ženy. Nezanevrela som, ale im jednoducho neverím. To nečakané sklamanie bolo pre mňa príliš veľké, ale ako sa hovorí, všetko chce čas.

Kto vám pomáha s deťmi, veď do práce odchádzate veľmi skoro ráno?

Na deti som nikdy nebola sama odkedy pracujem. Vždy mi pomáhal ich otec alebo môj ocino. Viem, že môžem kedykoľvek zavolať buď jednému alebo druhému a o deti je dobre postarané. Keď vysielam sú u otca. Ako som spomínala ten sa vie pekne postarať.

Čo sa výchovy týka, sú veci, v ktorých nepoľavím – učenie a veci, kde nie som taká dôsledná. Keďže deti majú dva domovy, aj v jednom aj v druhom ale platia rovnaké pravidlá. Takže si nemôžu vyberať, kde im to viac vyhovuje.

Čo vás okrem práce baví, lebo viem, že moderovanie je „veľká droga“?

Okrem práce je mojím veľkým hobby záhrada. Ale nie taká pestovateľská, ale okrasná. Tráva, stromčeky, kvetinky. A samozrejme pečenie koláčov. Ale nič zložité. Jednoduché koláče, ktoré sú hotové za 40 minút.

Stále ste štíhla, ako to robíte? Veď vy výborne varíte a pečiete, že? A kedy stíhate deťom variť?

To akú mám postavu, zato vďačím génom a vždy som rada športovala. Z každého rožka troška. Na základnej škole atletika, na strednej plávanie, na vysokej jazdectvo. Aj teraz keď sa dá, si občas zajazdím, alebo si idem zabehať. A preto aj strava je skôr jednoduchá a rýchla a varím priebežne cez deň, nič zložité, takže sa to dá stíhať.

Ako relaxujete, kde ste boli na dovolenke?

Môj relax je moja záhrada. Mám veľmi rada čas, ktorý tam strávim. Celý deň tam behám s kosačkou, záhradnými nožnicami a lopatkou a potom si ľahnem do veľkej záhradnej hojdačky a oddychujem s knihou v ruke. To je môj relax. A keď sa dá tak aspoň na pár dní ísť k moru, poleňošiť si.

Kde hľadáte pokoj, keď nechcete mikrofón ani vidieť?

Na túto otázku by som odpovedala rovnako ako na otázku ako relaxujem, takže opäť – záhrada.

Chceli by ste na sebe niečo zmeniť?

Niekedy by som nemusela byť taká tvrdohlavá a občas prijať pomocnú ruku. No naučila som sa byť úplne samostatná a nie vždy je to najlepšie. A priznám sa, občas som povrchná.

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

Ja som v znamení Raka a podľa čínskeho horoskopu v znamení Draka. Spojene tvora čo cúva keď je v ohrození a tvora čo chrlí vtedy oheň je občas naozaj zaujímavé. Charakteristika sedí úplne, ja som presvedčená o tom, že znamenia naozaj niečo do seba majú. Viem napríklad, že už by som nechcela muža v znamení Strelca ☺

Čo je pre vás živote najdôležitejšie?

Zdravie. Keďže mi mamička umrela na rakovinu viem aké to je byť bezmocný. A stále trpnem, aby sa nikomu z mojich blízkych nič nestalo lebo neviem, či by som tú bezmocnosť vedela opäť zvládnuť a prekonať.

Pripravila L.Sabová
Foto Ivana Lipovská,
Katka Husenicova-Rogel

Nový Brumíkov web ušitý na mieru pre mamičky

Mladé mamičky často surfujú na sieti a hľadajú najrôznejšie informácie. Niet divu, veď každý deň musia vyriešiť tisíce úloh od malých až po tie najväčšie a internet môže byť dobrým pomocníkom. Teraz už nemusíte surfovať dlhé hodiny. To najdôležitejšie nájdete na jednom mieste – na nových stránkach www.brumik.sk.

Na Brumíkovom webe je množstvo praktických rád a nápadov pre všetkých rodičov detí mladšieho školského veku, ďalej tipy na výlety, ktoré možno zdieľať, či personalizované rozprávky ušité na mieru vášmu malému nezbedníkovi. Nechýba ani poradňa, kde si mamičky radia navzájom. Určite nielen vy oceníte širokú škálu edukatívnych hier, ktoré rozvíjajú schopnosti vašich detí.

Brumík rozumie potrebám mamičiek

Brumíkov web je koncipovaný tak, aby sa v ňom rodičia ľahko orientovali. Tomu napomáha prehľadné rozdeľovanie jednotlivých rubrík i detská symbolika v dizajne (napr. počet labiek označuje obťažnosť hry, farby rozlišujú jednotlivé hry a pod.).

Dnešní školáci si s počítačom veľmi rýchlo rozumejú, je však na rodičoch, aby im vybrali vhodnú zábavu. Na Brumíkovom webe v sekcii „Škola hrou“ je pestrá škála náučných hier, napr. zvukové pexeso, domino alebo počítanie obrázkov, kde deti zábavnou formou priraďujú k obrázkom číslice. Rodičia môžu mať tiež dokonalú kontrolu nad tým, ako dlho sa ich potomkovia na počítači hrajú. Stačí zapnúť počítadlo, ktoré po zvolenom čase automaticky sekciu „Hráme sa s Brumíkom“ vypne. V tej chvíli môžu prísť na rad rozprávky, riekanky alebo maľovanky. Mamičky si môžu najrôznejšie maľovanky a spojovačky vytlačiť a viesť deti k tvorivosti i bez počítača. Všetky Brumíkove aktivity sú cielene zamierené na získavanie základných schopností a znalostí, zlepšenie pozornosti a jemnej motoriky.

Natrite detskú izbu ekologicky

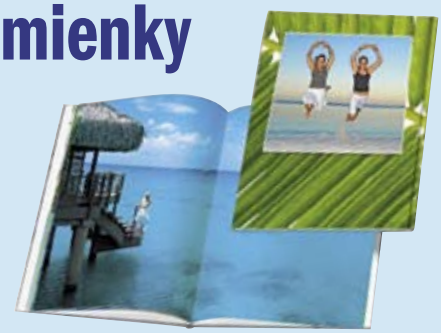
Asi najväčšiemu opotrebovaniu v obytnom dome podliehajú zariadenia detských izieb. Ratolesti dokážu veľmi ľahko a bez zábran pokresliť drevený nábytok, nehovoriac o množstve rôznych rýh a škrabancov, ktoré sa objavujú takmer pravidelne. Aby izba vášho dieťaťa vyzerala zachovalo a nemuseli ste sa za ňu hanbiť pred prípadnými pohľadmi hostí, premaľujte ju. Vyberte si pri tom nátery, ktoré sú ekologické a spĺňajú európske normy. Najdôležitejšou je norma EN 71 pre povrchovú úpravu hračiek. Vďaka nej budete mať istotu, že vaše dieťa nebude inhalovať škodliviny a nevstrebá do svojho organizmu nebezpečné chemické látky. Vhodným prípravkom je náter BALAKRYL Uni Mat V2045, alebo BALAKRYL Uni Lesk V2068. Ide o vodou riediteľnú farbu, vhodnú na drevo aj kovy. Nábytok, drevené hračky aj radiátor, si tak zrenovujete „jedným ťahom“ a nebudete musieť kupovať prípravky pre rôzne druhy podkladov. Náter je vysoko odolný voči opotrebovaniu. Má dlhú životnosť a rýchlo zasychá. V prípade že budete prípravok používať na podklad s ryhami, najprv ho prebrúste. Výsledok bude o to dokonalejší. BALAKRYL Uni Mat vlastní tak isto atest pre použitie v potravinárskom priemysle, čo je zárukou zdravotnej nezávadnosti. www.balakryl.sk

Ovocná explózia chuti

Ovocným čajom patrí popredné miesto v našom pitnom režime. Sú vhodné pre malých i veľkých, predovšetkým pre deti, keďže neobsahujú teín či kofeín ani žiadne iné povzbudzujúce látky. Sú produkované na čistej prírodnej báze a je ich možné piť bez obmedzenia. Značka prémiových čajov Mistral prináša lahodnú novinku v podobe ovocného čaju Brusnica, malina a baza čierna, ktorý výborne hasí smäd a osviežuje telo i myseľ. Harmonická a vyvážená kombinácia ovocia v novom čaji Mistral obsahuje pravé sladké maliny doplnené ostrou chuťou brusníc. Ovocnú fantáziu dotvárajú jemné kvety bazy čiernej. Oddajte sa vychutnávaniu sviežej chute plnej vitamínov z darov našej prírody, ktoré nechajú vyniknúť aj tej najodvážnejšej ovocnej fantázii chuťových zmyslov.

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.

Uchovajte si spomienky z dovolenky



Aj vy plánujete nezabudnuteľnú dovolenku v obľúbenej destinácii alebo sa chystáte objavovať nepoznané krajiny? Určite so sebou nezabudnite vziať fotoaparát. Z krásnych momentov si budete môcť neskôr vytvoriť unikátnu fotoknihu s názvom „Naša dovolenka“, Leto v plavkách, Maledivy 2010 a pod. Tvorba fotoknihy pri tom nie je vôbec náročná. Stačí si stiahnuť z webovej stránky www.happyfoto.sk program HF Designer a pustiť sa do príjemnej tvorivej práce. Program je intuitívny, takže na jeho fungovanie prídete veľmi rýchlo. Vytvoríte si v ňom všetko, z čoho kniha akú vidíte napríklad v kníhkupectve pozostáva. Najprv to bude zadná a predná strana obalu, kam vložíte fotografiu s názvom knihy, ďalej hrebeň s nápisom napr. „Dovolenka 2009“, alebo „Moja Kréta“, atď. Potom príde na rad tvorba vzhľadu jednotlivých strán. Vybrať si budete môcť z nepreberného množstva pozadí na ktoré poukladáte fotografie ľubovoľnej veľkosti. Program ponúka základné animačné funkcie vďaka ktorým fotografiu orámujete, zosvetlíte a rôzne upravíte. Pod každú fotografiu môžete vložiť text, čím sa kniha stane pútavou a originálnou. Zvoliť si môžete od 24 (od 16 pri fotoknihe s drôtenou väzbou) do 240 strán, čo je pomerne veľa. Ak uložíte na jednu stranu tri fotografie zmestí sa vám do knihy spolu až 720 fotiek. Čo by to však bolo za knihu, keby sme ju mali len v elektronickej podobe. Po vytvorení grafického návrhu bude nasledovať objednávka tlače knihy, ktorú uskutočníte priamo z vášho programu. Nasledovať bude vyplnenie osobných údajov a odoslanie knihy do centrály spoločnosti Happy foto, kde knihu vytlačia a zviažu. Doba doručenia knihy potrvá približne dva týždne. Cena za 24 stranovú knihu s pevnou lepenou väzbou s formátom cca A4 je 23.99 Eur. Zvoliť si môžete 24 až 240 strán.

Buďte očarujúca!

Vlasové trendy pre rok 2010 od Schwarzkopf

“Túto sezónu ženy jednoducho snívajú o účesoch, ktoré vyzerajú draho”, prezrádza najnovší trend Schwarzkopf expert Armin Morbach. “Novú formu klasicizmu môžeme vidieť na mólach po celom svete, od Milána až po Paríž. Moderná žena je osudovejšia ako ležérne dievča odvedľa. Rýchly, povrchný účes sa vytráca na úkor podmanivého účesu sveta módy a pôvabu.”

Účesy filmových hviezd a hudobných celebrít, ktoré patria medzi štýlové ikony mediálneho sveta, slúžili ako inšpirácia pri tvorbe štyroch Schwarzkopf lookov pre rok 2010. Hollywoodske vlasy dodávajú pocit osudovej príťažlivosti a jedinečnosti, ktorá v každej žene zobúdza ozajstnú divu. A to je aj cieľom vlasových trendov pre rok 2010 – premietnuť a prepojiť najnovšie a najhorúcejšie trendy a inšpirácie zo sveta módy a šoubiznisu s každodenným životom. „Tajomstvo úspechu tkvie vo vhodnej kombinácii správnej starostlivosti o vlasy, ideálnej farby a dokonalého stylingu“, dodáva Armin Morbach.

Dámska párty vo vašej réžii

Žijeme v hektickej dobe. Termíny, stres a ďalšie negatívne vplyvy si vyberajú svoju daň. Preto sa každá z nás teší na relax v príjemnej spoločnosti svojich priateliek. Ako zorganizovať takú dámsku párty, na ktorú budete ešte dlho spomínať? Keďže sa väčšinou všetky účastníčky večierka poznajú, je možné urobiť malý prieskum a spýtať sa priamo priateliek, čo by na párty uvítali. Vzájomne sa tak inšpirujete a prediskutujete nápady. Dôležitý je aj správny výber chutného jedla a nápojov, ktoré vás budú sprevádzať počas celého večera. Pre dámsku párty sú vhodné jednohubky alebo sushi a nebojte sa zájsť po nápoje aj do sveta glamour, ktoré očaria každú z vás. Vychladený iskrivý sekt vás správne naladí a dodá punc originality a jedinečnej chuti. Veď ktorá z nás sa necíti ako dáma, keď drží orosený pohár na dlhej stopke s perlivým mokom? Odporúčame štýlový Hubert Grand Rosé, ktorý je obľúbený najmä u žien pre jeho jemnú arómu a neopakovateľnú chuť a taktiež jemne ružový odtieň. Salut!

Nové vône Silan so zložkou Silan Perfume Pearls

Cítiť sa čisto a sviežo patrí medzi základné priority každého človeka. Nie je to len o vyžehlenej blúzke alebo saku, dôležitá je aj vôňa a hebkosť nášho oblečenia. Práve preto je pre mnohých dôležitou súčasťou pracieho procesu bielizne aj pridanie aviváže. Rad produktov Silan je medzi spotrebiteľmi veľmi obľúbeným, a to vďaka hebkosti a dlhotrvajúcej sviežosti, ktorú zabezpečuje zložka Silan Perfume Pearls. Tieto špeciálne mikrokapsule, v ktorých je obsiahnutá svieža vôňa, vás pri každom pohybe a dotyku oblečenia zavinú do príjemnej atmosféry skvelých vôní. Odborníci spoločnosti Henkel rad produktov Silan vynovili očarujúcimi voňavými variantami - Silan Fresh Sky, Silan Fresh Lilac, Silan Fresh Paradise a Silan Fresh Japanese Garden, ktoré sú inšpirované sviežosťou prírody a určené sú pre každého, kto má rád intenzívnu a dlhotrvajúcu vôňu svojej bielizne.

Pikantné zmesi

Leto ponúka svoje dary plnými náručami, prečo teda neuchovať niektoré z týchto lahôdok na dobu, kedy bude o ne núdza? Chutnú prílohu, predjedlo alebo ľahký olovrant neskôr ako keby sme našli.

Paprikový mix

Na 2 poháre (každý asi 500 ml) si pripravíme:
2 zelené a 2 červené papriky (asi 800 g), 6 stredne veľkých cibúľ, 4 lyžice oleja, 1 lyžičku naloženého zeleného korenia, 1 červenú feferónku, 12 lyžíc vínneho octu, soľ, 4 lyžičky cukru, biele korenie, na ozdobenie pred podávaním: kocky cibule, naložené zelené korenie a chilli.

1. Papriky umyjeme, zbavíme jadierok a nakrájame na kocky – oddelene zelené a červené. Cibuľu očistíme a nahrubo nasekáme.
2. Zelený mix: V hrnci zahrejeme 2 lyžice oleja a na ňom podusíme polovicu cibule kým nezosklovatie. Pridáme zelenú papriku a zelené korenie a všetko spoločne dusíme pod pokrievkou približne 5 minút. Občas zamiešame.
3. Červený mix: feferónku umyjeme, odstránime jadierka a nadrobno nakrájame. V hrnci zohrejeme zvyšný olej a podusíme na ňom feferónku a zvyšnú cibuľu. Pridáme červené papriky a všetko pod pokrievkou dusíme asi 5 minút. Občas zamiešame.
4. Do každého z mixov zamiešame 6 lyžíc vínneho octu, 4 lyžice vody, asi pol lyžičky soli a 2 lyžičky cukru a povaríme nezakryté pri občasnom miešaní približne 40 minút do zhustnutia.
5. Obe zmesi rozmixujeme, podľa potreby dochutíme bielym korením a prisolíme. Ešte horúce naplníme do pohárov a ihneď uzavrieme. Hodí sa ako príloha k minútkam. Pri podávaní posypeme červený mix cibuľou a chilli, zelený kockami cibule a naloženým zeleným korením.

Zeleninový šalát

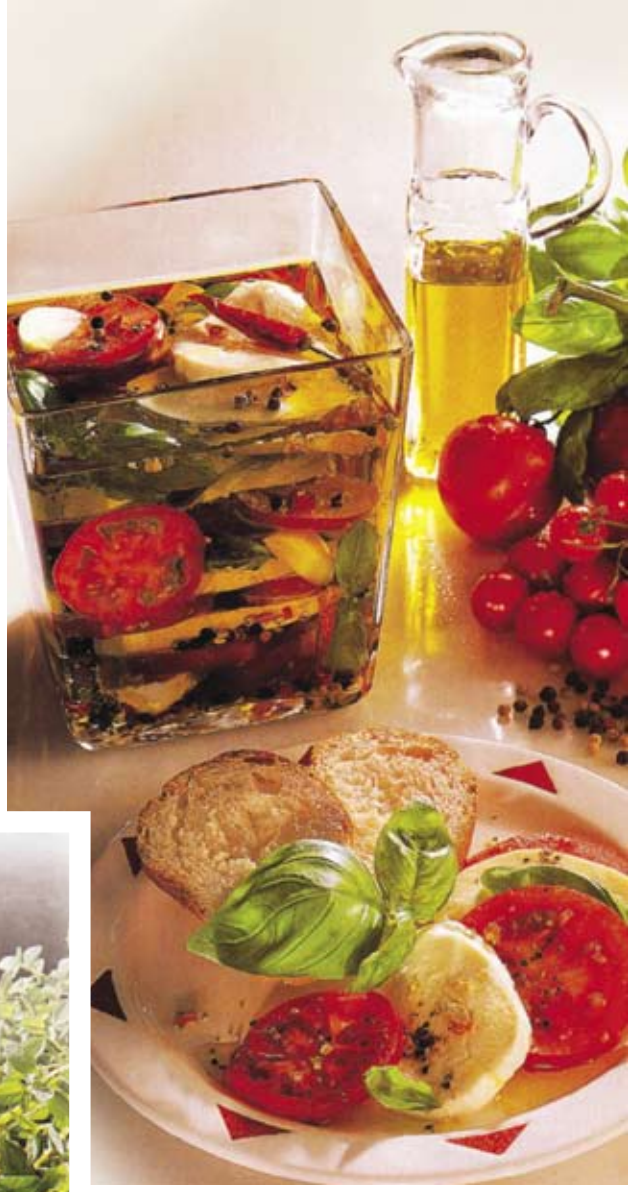
Na 6 pohárov (každý asi 750 ml) si pripravíme:
600 g šalotky, 4 strúčiky cesnaku, 3 lyžičky soli, 3 lyžice farebného korenia, 4 bobkové listy, 1 kg šampiňónov, 2 kg cukety, trošku kôpru a rozmarínu.

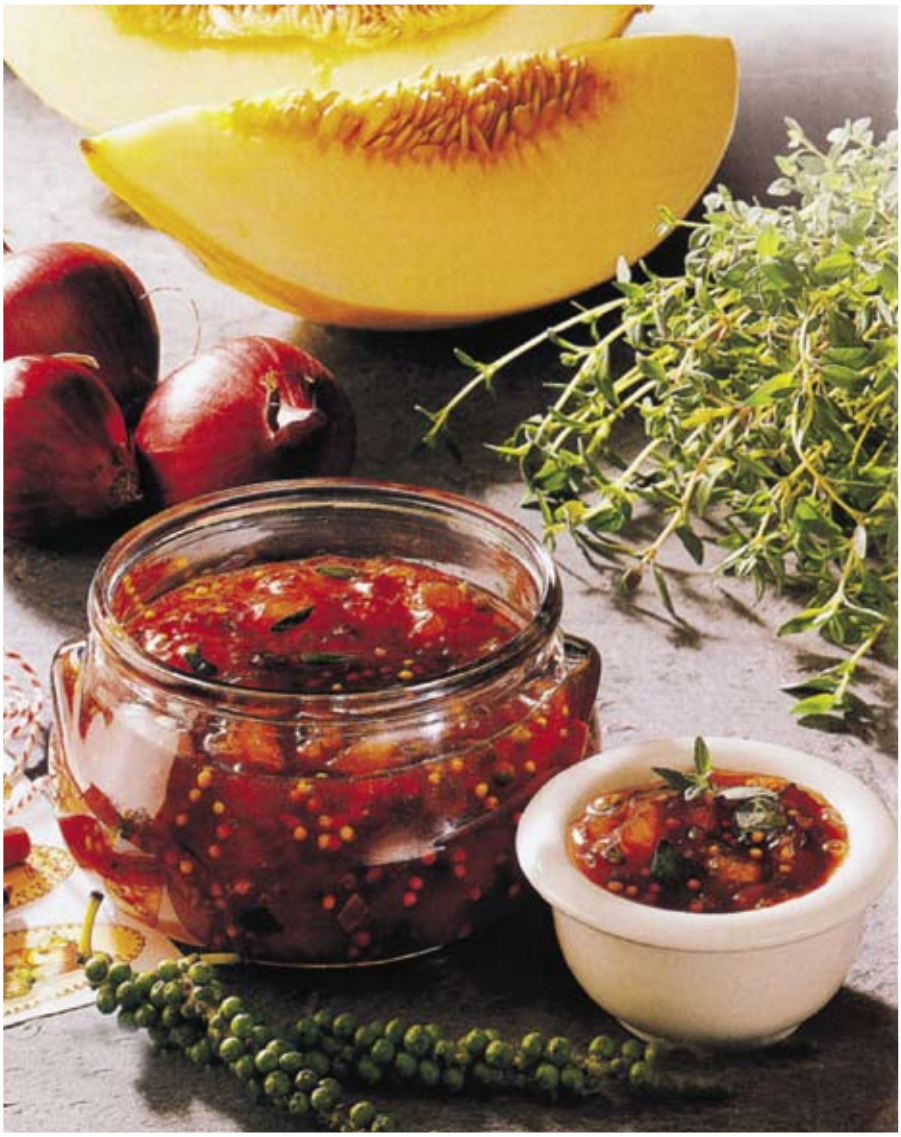
1. Šalotku a cesnak očistíme. Šampiňóny očistíme a umyjeme. Cesnak nakrájame na tenké plátky, spolu so šalotkou ho vložíme do 2,5 l vriacej vody a asi 2 minúty povaríme. Pridáme soľ, korenie, bobkový list a šampiňóny a varíme ešte približne 5 minút.
2. Cukety očistíme (veľké olúpeme, rozkrojíme a odstránime jadierka), umyjeme a nakrájame na väčšie kúsky. Bylinky umyjeme a odtrhneme lístočky. Všetky prísady rovnomerne rozdelíme do pripravených pohárov a doplníme ich povarenou zmesou cibule a šampiňónov asi 2 cm pod okraj. Poháre pevne uzavrieme.
3. Plech naplníme vodou do výšky asi 1 cm a vložíme do neho poháre so šalátom tak, aby sa navzájom nedotýkali. Sterilizujeme v mierne predhriatej rúre (elektrický sporák 150 stupňov, plyn 1 stupeň) asi 2,5 hodiny. Podľa potreby dolievame vodu. Šalát je výborný ako predjedlo, i ako príloha.

Rajčiny so syrom

Pre 8 osôb si pripravíme:
500 g mozzarelly alebo ovčieho syra, 400 g rajčín, 2 strúčiky cesnaku, 1 feferónku, 1 zväzok bazalky, 250 ml oleja (najlepšie olivového), soľ, korenie, feferónky na ozdobenie.

1. Syr nakrájame na plátky. Rajčiny umyjeme a tiež nakrájame na plátky. Cesnak ošúpeme a pokrájame na štvrtiny. Feferónku umyjeme, rozkrojíme, odstránime jadierka a dužinu na jemno nasekáme. Bazalku umyjeme, dosucha utrieme a odtrhneme lístky.
2. Syr, rajčiny a bazalku striedavo navrstvíme do veľkého pohára alebo sklenenej nádoby. Olej zmiešame s nasekanou feferónkou, cesnakom, soľou, korením a prelejeme ním naložený syr a rajčiny. Prikryjeme a necháme na chladnom mieste minimálne 12 hodín marinovať. Podávame s bielym chlebom a ozdobené feferónkou ako predjedlo alebo ľahkú večeru. V chladničke vydrží až 8 dní.





Melónové čatní

Na 12 pohárov (každá asi 400 ml) si pripravíme:
Asi 1,3 kg cukrového melónu, 250 g červenej cibule, 1 lyžicu horčicových semienok, 2 lyžičky naloženého zeleného korenia, 250 g cukru, 150 ml vinného octu, 1 lyžičku soli, ½ lyžičky korenia, 2 lyžice karí, trošku tymiánu.

1. Melón rozkrojíme na štvrtiny, odstránime jadierka, odkrojíme kôru a dužinu nakrájame na kocky. Cibuľu očistíme a nadrobno nakrájame. Melón, cibuľu a všetky prísady okrem tymiánu vložíme do hrnca, privedieme do varu a varíme asi 30 minút do zhustnutia. Občas premiešame.
2. Tymián opláchneme, otrháme lístky a vmiešame do zmesi. Horúcim čatní plníme pripravené poháre a uzavrieme. Je to vynikajúca príloha k rybám a fondue.

Chutné a lacné zeleninová recepty

Menej ako 1,50 Eur

Zemiakovo-mrkvová tortilla

(4 osoby)
500 g zemiakov, 250 g mrkvy, 6 lyžíc oleja, 250 g zelených fazuliek, 6 vajec, 2 lyžice minerálnej vody, soľ, korenie, 2 cibule, 1 strúčik cesnaku, 300 g rajčín, kayenské korenie, provensálske bylinky.

1. Zemiaky a mrkvu očistíme, pokrájame na tenké plátky. Na panvici rozohrejeme olej, pridáme zemiaky, mrkvu a fazuľku udusíme. Vajce s minerálnou vodou, soľou a korením rozmiešame, nalejeme na zeleninu, prikryjeme pokrievkou a pri strednej teplote necháme zhustnúť.
2. Cesnak a cibuľu očistíme, nadrobno nakrájame. Rajčiny umyjeme, zbavíme zrniečok, na drobno nakrájame. Zmiešame s cibuľou a cesnakom. Pridáme korenie, soľ,- bylinky a kayenské korenie. Servírujeme so zeleninovou tortillou.

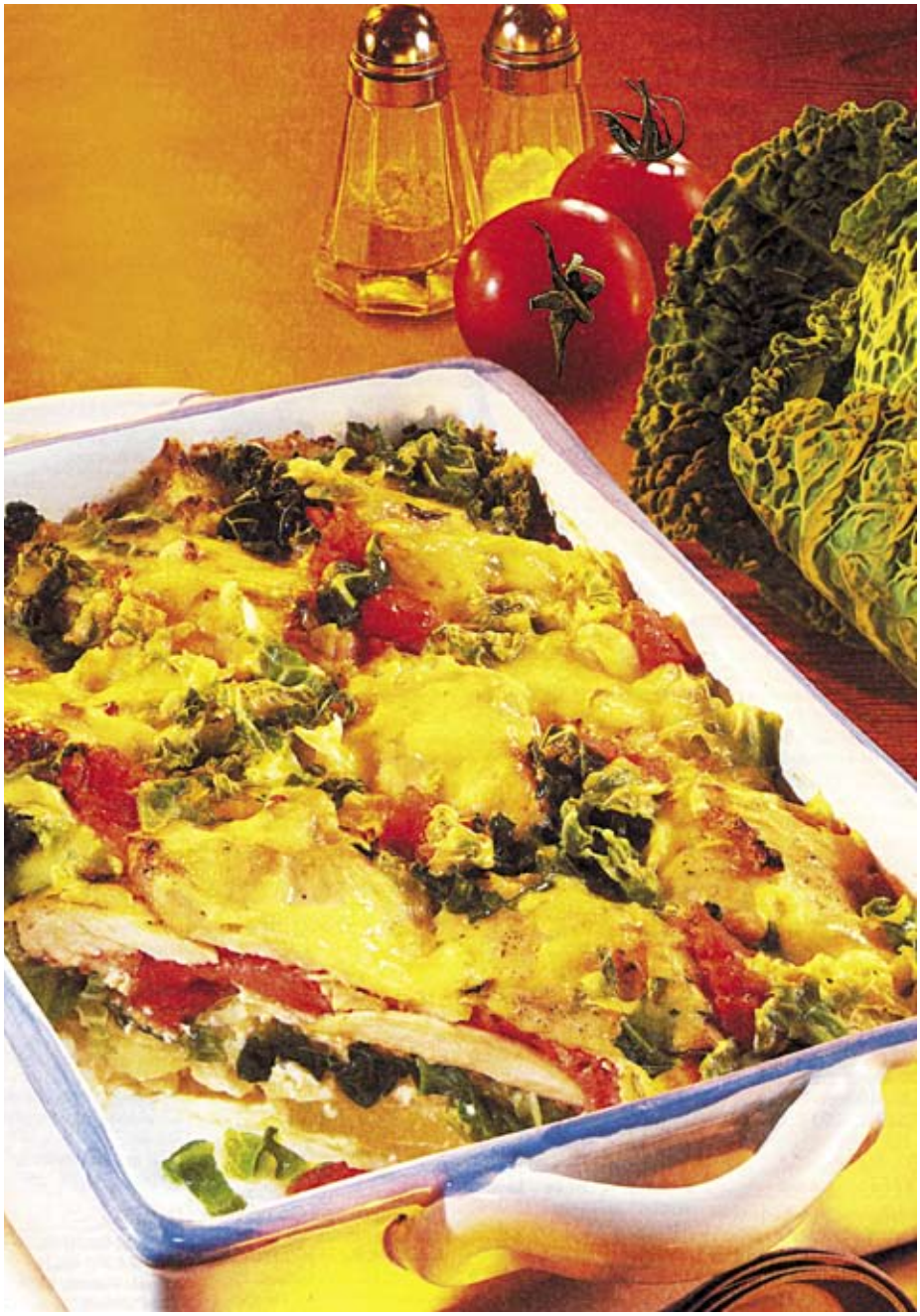
Náš tip
Ideálne zúžitkovanie zvyškov. Nadrobno nasekanú zeleninu a zvyšky mäsa orestujeme na oleji a potom zalejeme vaječnou zmesou a necháme stuhnúť.

Morčací špíz s rajčinovou šťavou

250 g cibule, 200 g cukiny, 200 g červenej čerstvej papriky, 400 g morčacích prs, celé korenie, 6 lyžíc oleja, soľ, 1 rajčinová konzerva, trošku sušenej bazalky.

1. 200 g cibule roštvrtíme, cukiny prekrojíme na dve polovice. Papriku umyjeme, utrieme. Cukinu nakrájame na hrubšie kolieska, papriku tiež na väčšie kúsky.
2. Mäso umyjeme, osušíme, nakrájame, posypeme korením. Napichujeme na špajle striedavo spolu so zeleninou.
3. 4 lyžice oleja rozohrejeme na panvici, špízy na ňom opekáme 10 až 15 minút. Posypeme soľou.
4. Očistenú cibuľu nadrobno pokrájame, pridáme do výpeku a dusíme. Rajčiny pokrájame a pridáme k cibuli. Necháme prevariť. Dochutíme bazalkou, soľou a korením. Podávame s opečeným chlebom.

Náš tip
Aby jedlo bolo aromatickejšie. Sušené bylinky rozdrvíme v mažiari. Ak nemáte mažiar, jednoducho ich rozotrite v prstoch.



Kelový nákyp

500 g kelu, soľ, 1 veľká konzerva rajčín (850 ml), 500 g zemiakov uvarených v šupke, 3 vajcia, 200 g šľahačkovej smotany, korenie, 300 g kuracích prś, tuk na vymastenie formy, 100 g nastrúhaného syra.

1. Kel umyjeme a nakrájame na malé kúsky, pritom odstránime zhrubnuté časti. Varíme vo vriacej vode 5—6 minút. Vyberieme a necháme na site odkvapkať.
2. Rajčiny necháme odkvapkať. Zemiaky očistíme a pokrájame na kolieska. Vajcia rozmiešame so smotanou, soľou a korením. Mäso pokrájame na tenké plátky a okoreníme.
3. Do vymastenej formy ukladáme najskôr zemiaky, potom vrstvu kelu, rajčín a mäsa a zakryjeme kelom. Zalejeme smotanou s vajcami a posypeme syrom.
4. V prehriatej rúre pečieme pri teplote 200 stupňov 35 až 40 minút.

Náš tip
Nákyp zakryjeme
Ak nechceme, aby sa na povrchu vytvorila tmavá kôrka, nákyp počas pečenia zakryjeme alobalom.

Plnené palacinky

½ l mlieka, 180 g múky, 3 vajcia, soľ, 50 g cibule, 10 lyžíc oleja, 150 g čerstvej papriky, 500 g pomletého mäsa, 200 g hrachu, 1 konzerva paradajkového pretlaku, 100 g šľahačkovej smotany, korenie, tabasco.

1. Mlieko, múku, vajcia a trošku soli rozhabarkujeme a necháme chvíľku odstáť.
2. Cibuľu očistíme, pokrájame nadrobno a opečieme v 2 lyžiciach oleja do zlatista. Očistíme papriku a tiež pokrájame na malé kúsky. Pridáme k cibuli a opečieme. Potom pridáme hrach, rajčinový pretlak, smotanu, soľ a dochutíme korením a tabascom.
3. Na panvici rozohrejeme 1 lyžicu oleja, palacinkové cesto si rozdelíme na 8 častí a na strednej teplote robíme tenké palacinky. Udržujeme v teple. Hotové palacinky naplníme zeleninovo-mäsovou zmesou a ihneď podávame.

Štýlové jedálenské súpravy

LePatio patrí už takmer 20 rokov medzi vyhľadávané obchody s nábytkom a interiérovými doplnkami. Už pri vstupe dýchne na vás neopakovateľná atmosféra, zacítite vôňu najmilších spomienok, dotknete sa bohatstva ďalekých krajín. Veľmi zaujímavé sú najmä filipínske výrobky z perleti a iných prírodných materiálov. Elegantné jedálenské súpravy, taniere, misky a servírovacie tanieriky sú na prvý pohľad veľmi krehké, ale opak je pravda. Základ z prírodnej perleti je na povrchu spevnený náterom z pryskyrice, ktorá dodáva tomuto materiálu pevnosť. Jedinečný dekor urobí z každého jedla výnimočnú udalosť.

Foto 2.media.cz

Pri zariaďovaní detskej izby

treba pamätať na bezpečnosť

Každý človek – aj ten najmenší – potrebuje svoj životný priestor. Detská izba nie je iba miestom, kde naše dieťa prespáva, píše si úlohy alebo sa hrá. Je to aj miesto, kde sa formuje jeho osobnosť. Tak, ako je obdobie detstva plné zmien, mala by sa aj detská izba týmto zmenám postupne prispôsobovať.

Detská izba ako výchovný prostriedok

Ak chcete, aby sa vaše dieťa naučilo rešpektovať druhých a naučilo sa zodpovednosti, môžete začať tým, že mu doprajete slobodu a súkromie. Nezabúdajte, že detská izba je jeho svetom. Preto rešpektujte jeho predstavy a želania - podporíte tak uňho schopnosť vyjadrovať svoj názor a počúvať názor druhých. Možno sa vám výzdoba stien a hudobný vkus vašej ratolesti nebudú zdať pochopiteľné, ale skúste ich tolerovať. Ak chcete mať súkromie aj vy, klopanie pred vstupom do izby by sa malo stať samozrejmosťou.

Detská izba ako „ihrisko“

Stavať si skrýše, hrady, kresliť po stenách, hrať sa na schovávačku, to sú aktivity, ktoré by sme mali pri zariaďovaní detskej izby brať do úvahy. Preto je dôležité „zásobiť“ dieťa najrôznejšími dekami, vankúšmi, šatkami a podobne. Ak chcete, aby vaše dieťa mohlo naplno realizovať aj svoje výtvarné ambície, vopred rátajte s vybavením pre „nástenné maľby“: kus steny natretý umývateľnou farbou alebo papier pripevnený na stenu, prípadne tabuľa vás chránia pred zbytočnými nákladmi a obmedzovaním dieťaťa. To isté platí aj pre vymeniteľné poťahy na čalúnenie. Rovnako aj podlaha v detskej izbe by mala byť masívna a pripravená zniesť „nešetrné“ zaobchádzanie počas detských hier. (Ak bude navyše plniť aj funkciu zvukovej izolácie, uchránite susedov pred účasťou na hrách vašich detí.) Ak umiestnite do detskej izby nejaké kvety, podporíte u detí zodpovednosť. To isté platí aj o zvieratku. Takéto rozhodnutie by však malo byť vopred dohodnuté a povinnosti, ktoré pre dieťa z toho budú vyplývať, jasne formulované a dôsledne vyžadované.

Ako odbúrať stres a bojovať proti jesennej depresii

Teplé letné dni pominuli a prichádza sychravé jesenné počasie, ktoré negatívne vplýva na psychiku mnohých ľudí. Menej slnečného svitu, nepríjemné daždivé počasie, krátke dni, dlhé večery, blížiaca sa zima a predvianočné obdobie a väčšia pracovná záťaž – to všetko nám odoberá energiu a zhoršuje náladu. Aj vy máte pocit, že vás nič nebaví, nič sa vám nedarí a cítitite sa vyčerpane ako vyžmýkaný citrón? Presne v takýchto momentoch by ste si mali urobiť čas na seba, odpočívať a zabojovať proti príznakom práve nastupujúcej jesennej depresie.

Ako odbúrať nahromadený stres a cítiť sa vyrovnane a spokojne? Základom je dosiahnuť rovnováhu medzi duševnou a fyzickou pohodou, zachovať si optimizmus a dobrú náladu. Mnoho ľudí sa snaží bojovať proti depresii pohybom, pravidelne cvičí alebo chodí na masáže. Dobrá nálada však súvisí aj vnútornou silou človeka. Na to, aby ste sa cítili dobre a dosahovali maximálne výkony, je nevyhnutné zapojiť okrem telesnej stránky aj intelektuálnu a emociálnu stránku osobnosti.

Emociálna stránka ovláda podstatnú časť našej osobnosti. To znamená, že ak je človek zle psychicky naladený a snaží sa cvičiť alebo urobiť niečo pre svoje zdravie, nedosiahne očakávaný efekt bez zapojenia emócií a pozitívneho myslenia.

Vyskúšajte tieto overené rady a zažeňte jesennú depresiu!!

1 Naučte sa relaxovať: Jedna múdrosť hovorí, že kto chce dosahovať maximálne výkony, musí dokázať aj maximálne relaxovať. Skrátka, robte všetko na maximum. Keď pracujete, nerozptyľujte sa myšlienkami na včerajší večer alebo nasledujúci víkend. Takisto, keď oddychujete, nerozptyľujte sa myšlienkami na prácu a na to, ako všetko nestíhate. Vychutnajte si príjemné okamžiky.

2 Nájdite si čas pre seba: Niekoľkokrát do týždňa si doprajte príjemný kúpeľ vo vani, otvorte si fľašu lahodného sektu, zapáľte si vonné sviečky pustite si príjemnú hudbu a oddychujte.

3 Cvičte s rozumom a radosťou: Dbajte na to, aby ste nekráčali do posilňovne s odporom, ale aby ste sa na to tešili. Predstavte si, ako sa po cvičení budete cítiť skvele, uvoľnite sa a prekonajte svoje negatívne pocity.

4 Naučte sa ovládať svoje pocity a emócie: Šéf alebo kolega vás v práci neskutočne nahnevá. Najradšej by ste im vykričali všetko, čo vám na jazyk príde. Skúste to v sebe udržať a kvôli chvíľkovému rozladeniu neprísť o miesto. Otočte sa a vybehnite si 5-krát hore a dolu po schodoch, prípradne skúste chôdzu po čerstvom vzduchu. To najhoršie bude za vami a môžete sa pokojnejšia vrátiť do kancelárie.

5 Tešte sa z každej maličkosti: Kto dokáže vychutnávať život plnými dúškami a každú minútu prežíva s vedomím, že je výnimočná, disponuje nevysýchajúcim prameňom životnej radosti. Šťastie spočíva v okamihoch, ktoré často prepasieme, lebo deň prežívame s pocitom, že nič nestíhame. Všímajte si krásy okolo seba, zapadajúce slnko, krásnu prírodu.

Vychutnajte si každú chvíľku strávenú v prítomnosti milovanej osoby pri sviečkach a pohárikuperlivého sektu a nič nenechávajte na náhodu. Sekt je totiž overeným afrodiziakom.

6 Nepotláčajte svoje pocity, dajte im priestor: Vyhľadajte miesto, kde vás nikto nebude rušiť a zahĺbte sa do seba. Nechajte Vaše negatívne pocity prúdiť telom. Zanadávajte si, poplačte, dupajte, boxujte do podušky – skrátka robte všetko, čo sa vám zachce. Potom si položte ruky na brucho, pokojne a zhlboka dýchajte a pátrajte po svojich pocitoch. Vstaňte a vráťte sa do všedného života.

7 Myslite pozitívne: Je obdivuhodné, ako si dokážeme sami strpčovať život. Vymýšľame si katastrofické scenáre, kritizujeme sa, sami si navodzujeme negatívne myšlienky. To, čo vnímate, nie je vo väčšine prípadov až také zlé. Aktívne si môžete vytvárať pozitívne myšlienky trénovaním a vytváraním kladných formulácií. Napríklad, keď idete na rokovanie, konkurz alebo skúšku, nehovorte si: „Nie som pripravená, určite pohorím...“ Namiesto toho si povedzte: „ Mám jasnú myseľ, viem, čo robím a určite budem úspešná.“

8 Odbúrajte stresy: Keď ste vystresovaná, vypnite, uvoľnite sa, urobte si prestávku alebo sa choďte prejsť. Urobte si svoju zbierku radostí. Po príchode z práce si pripravte príjemnú šálku čaju alebo kávy, pustite si hudbu. Obklopte sa farbami, zažnite si voňavú sviečku a venujte sa sama sebe. Prečítajte si obľúbenú knihu, prelistujte časopis. Doprajte si dostatok spánku. Prospeje to vašej kráse aj vašim nervom. Po nabitom týždni si naplánujte príjemný víkend.

9 Zvyšujte si sebavedomie: Nálada sa dá ovplyvniť aj držaním tela. Kráčajte dynamicky, vzpriamene, zľahka sa hojdajte a zhlboka dýchajte. Keď k tomu pridáte mierny úsmev, úspech je zaručený.

Majte sa radi. Nehľadajte na sebe iba chyby, tešte sa zo svojich kladov. Veď okolie vníma iných ľudí tak, ako sa oni prezentujú. Ak budete omieľať, že dnes vyzeráte a cítite sa hrozne, aj ostatní vás ta budú vnímať. Ak presvedčíte sami seba, že dnes vyzeráte a cítite sa úžasne a podľa toho sa budete aj správať, aj ostatní vo vás uvidia šarmantnú krásku.

10 Stravujte sa zdravo a pre radosť: Potrava je zdrojom telesnej energie a motorom pre procesy v tele, ktoré podporujú dobrú náladu. Nesnažte sa týrať svoje telo aj dušu hladovaním. Doprajte si chutné a zdravé jedlo a neprepočítavajte obsah taniera na kalórie, odoberáte si tak veľa životnej radosti a pôžitkov. Jedzte veľa čerstvého ovocia a zeleniny a niekedy sa môžete rozmaznávať aj sladkosťami. Sladkosti človeku vylepšujú náladu a čokoláda vyvoláva pocit šťastia. Netreba to však preháňať, dajte si kúsok a dobre ho vychutnajte. Dajte si záležať na stolovaní a podľa možností ho vychutnávajte v príjemnej spoločnosti.

Zelený „poklad“ v šálke

Liečivý, moderný, obľúbený. To je len niekoľko prívlastkov, ktorými sa pýši jeden z najužitočnejších darov prírody, zelený čaj. Čínska medicína ho používa už vyše 4000 rokov. Práve v Japonsku a Číne je jeho spotreba vyššia ako u čierneho čaju. Pitie zeleného čaju sa u Japoncov traduje približne od roku 800 n.l. Pomocou neho liečili mnohé choroby a neduhy a predlžovali tak svoj život... Vďaka vysokému obsahu antioxidantov s ochrannými účinkami na organizmus si udržuje zelený čaj povesť zdravého nápoja aj v dnešnej modernej dobe.

Po stáročia sa považuje čaj za účinný prostriedok pri potláčaní únavy, na zvýšenie telesnej i duševnej aktivity. Ďalším odhaleným tajomstvom úspechu zeleného čaju je spôsob spracovania čajových lístkov. Lístky zeleného čaju pochádzajú rovnako ako pri čiernom čaji z rastliny Camellia sinensis, ale ako jediné čajové lístky sa nespracovávajú fermentáciou. Preto si zachovajú bohaté množstvo zdraviu prospešných látok a jemnú zelenú farbu. Oproti čiernemu je zelený čaj horkejší vďaka väčšiemu obsahu trieslovín.

Zázračný nápoj

Odborníci a čajoví labužníci vedia, že čaj spojený s relaxom a voľnou mysľou je balzamom na dušu. Zelený čaj v zime príjemne zohreje, povzbudí a v lete zase osvieži. Okrem toho má množstvo prospešných látok, ktoré posilňujú zdravie. Obsahuje viaceré minerály ako draslík, horčík, ale aj oxidanty. Polyfenoly v čaji brzdia vstrebávanie cholesterolu do krvi, a tak sú prevenciou srdcových chorôb. Triesloviny obsiahnuté v zelenom čaji blahodarne ovplyvňujú tráviaci trakt tým, že sú schopné viazať a odvádzať škodliviny. Kofeín obsiahnutý v čaji podporuje zase činnosť centrálnej nervovej sústavy. Ustupuje po ňom únava, zvyšuje sa kapacita vnímania, myseľ je jasnejšia a sústredenejšia. Vitamín E spomaľuje degeneráciu buniek a fluór bráni vzniku zubného kameňa.

Zdraviu prospešné antioxidanty

Keď sa po prvý raz čaj objavil v Európe, ľudia ho užívali ako medicínu proti žalúdočným ťažkostiam. Dnes vieme, že čaj patrí k najlepším „lapačom“ škodlivých voľných radikálov vďaka obsahu zdraviu prospešných antioxidantov. Veľkú skupinu antioxidantov v čaji tvoria flavonoidy, ktoré sú prospešné pre celkové zdravie. Zelené čaje dokonca obsahujú viac jednoduchých flavonoidov zvaných katechíny. Typ a množstvo flavonoidov v čaji sa mení v závislosti na druhu listu, prostredia rastu, spracovania, výroby a ďalších faktorov. Veľmi bohatý na účinné antioxidanty je organický čaj z čínskych čajových záhrad oblasti Hunan. Táto provincia leží na juhu krajiny ako jedna z 18 rozdielnych regiónov, v ktorých sa čaj pestuje. Organický čaj je známy aj tým, že pri pestovaní čajovníka nie sú použité žiadne postreky, ani hnojivá. Vďaka tomu je čaj výnimočne príjemný, s plnou chuťou a vôňou, bez známky trpkosti alebo horkosti.

MISTRAL
čaj, ktorý má svoj príbeh

Otestujte sa s nami

AKÝCH MÁTE RODIČOV?

Toto sme tu ešte nemali! Test pre vaše deti. Určite im polichotí, ak pred ne položíte časopis a ceruzku, aby zakrúžkovali správne odpovede. Deti sa dozvedia, či majú prísnych rodičov a keď si potom vy prezriete ich odpovede, budete vedieť, čo si o vás myslia vlastné deti!

1. Ako sa oblieka tvoj otec?
a) ako figurína z výkladu obchodného domu
b) ako anglický lord
c) ako mladý zvodca žien

2. Akú hudbu najradšej počúvajú tvoji rodičia?
a) husle, violončelo, dychové hudobné nástroje
b) diskotéku z čias ich mladosti, najčastejšie švédsku skupinu ABBA
c) milujú techno viac než ty

3. Zišlo ti už dakedy na um požičať si nejaký kus odevu zo šatníka tvojej matky alebo tvojho otca?
a) áno, keď som potrebovala dobový kostým na maškarný bál
b) len keď bolo treba obliecť sa na mimoriadne slávnostnú príležitosť
c) nie, ale potešilo by ťa, keby si rodičia prestali požičiavať veci z tvojho šatníka

4. Keď si na prechádzke s matkou a s otcom....
a) najradšej ideš tri metre za nimi
b) to sa nestáva, prechádzate sa na celkom iných miestach
c) ľudia, čo vás vidia, si povedia, že ste traja priatelia

5. Vedia tvoji rodičia, kde prežívaš väčšinu svojho voľného času?
a) vždy a keď meškáš čo i len päť minút, prepadne ich panika
b) nie a okrem toho ani ty vždy nevieš, kde sú oni
c) nie vždy, ale dá sa povedať, že to dôverujú

6. Prišla si domov s piercingom, s prebodnutým nosom, či s prebodnutou perou. Ako zareagujú?
a) ihneď ťa prinútia, aby svoju novú okrasu dala dole
b) netvária sa príliš šťastne, chcú sa s tebou pozhovárať
c) môžeš si byť istá, že už nasledujúci deň sa tvoja mama dovalí domov s podobnou okrasou

7. Rozprávajú sa s tvojim priateľom, prípadne priateľkou?
a) nie, neznášajú sa navzájom
b) áno, o škole
c) áno, dokonca sa bavia o poslednej časti Pána prsteňov

8. Na vysvedčení ti svieti trojka z matematiky....
a) rodičia sa s tebou nebudú baviť aspoň desať rokov
b) znížia ti vreckové
c) všetko sa skončí dobre a to ti pomôže zlepšiť si známku

9. Zveruješ sa so svojimi ľúbostnými zážitkami matke alebo otcovi?
a) v žiadnom prípade, zbláznili by sa
b) ide o to, o čom konkrétne hovoríme
c) áno, vždy sú tvojimi „domácimi psychiatrami“

10. Aký je ich najobľúbenejší program na televíznej obrazovke?
a) súťaže
b) prírodopisné filmy
c) dobrý film z dévedéčka alebo na kazete

Vyhodnotenie

Prevaha odpovedí „a“: Sú tvoji rodičia prísni? Dalo by sa povedať, že áno. Nielenže sú prísni, ale nedokážu sa správať uvoľnenejšie. Ak sa chceš s nimi normálne pozhovárať, vysvetli im, že časy sa zase raz zmenili a pripomeň im, že odkedy boli mladí oni, tie časy sa zmenili viackrát. Je na tebe, aby si rodičov prinútila myslieť modernejšie a a by sa začali modernejšie aj správať.

Prevaha odpovedí „b“: Hoci sa nedá tvrdiť, že by si mala staromódnych rodičov, až príliš radi spomínajú na to, aký bol svet za čias ich mladosti. Skús spolu s nimi spísať zoznam vecí, ktoré ti pripadajú moderné a tých, na ktoré by oni mali radšej zabudnúť. Nuž a nezabudni ich pochváliť za každý posun v myslení dopredu.

Prevaha odpovedí „c“: Máš šťastie! Dá sa povedať, že tvoji rodičia sú menej prísni na teba ako ty na nich! Mať však rodičov, ktorí sú modernejší než väčšina tvojich priateľov, to tiež nie je vždy ľahké. Skús si na chvíľu predstaviť, že oni teba pokladajú za prísnu! Naskočili ti na chrbát zimomriavky, však?!

Horoskop na september

Baran 21. 3.–20. 4.

Ak sa stretnete s ponukou týkajúcou sa vášho zamestnania, doprajte si dostatok času na rozmyslenie. Zásadné rozhodnutie by mohlo ovplyvniť celý váš život. V súkromnom živote by ste sa mali vyvarovať horúčkovitého nakupovania vecí, ktoré ani nepotrebujete.

Býk 21. 4.–21. 5.

Vo svojej blízkosti objavíte osobu, ktorá bude na vás pozitívne vplývať. Vďaka jej názorom uvidíte niekedy zložité rodinné problémy v jednoduchšom svetle. Na pracovisku vám môže spôsobiť problémy práve človek, ktorému najviac dôverujete.

Blíženci 22. 5.–21. 6.

Nezačínajte vetu slovami: Ja by som to nikdy neurobil, ale snažte sa vžiť do postavenia toho, koho sa kritika týka. Nezvaľujte vinu len na okolie a skúste kritike, ktorou ho zahŕňate, podrobiť aj seba. Potom opäť získate stratené sympatie ľudí, na ktorých vám záleží.

Rak 22. 6.–22. 7.

Patríte k ľuďom, ktorí majú radi všetko presne zaškatuľkované. Nedopustíte, aby vám partner vzal váš vnútorný pokoj a rovnováhu. Taktne mu vysvetlite, že vaše predstavy o živote sa od tých jeho líšia. Na pracovisku hrozí konflikt s nadriadeným.

Lev 23. 7.–23. 8.

Ak máte pocit, že sa priveľmi nechávate vťahovať do problémov iných, urobte rázny koniec. Milo, pokojne, ale rozhodne ich upozornite na skutočnosť, že niektoré veci si musí vyriešiť každý sám. V pracovnej oblasti očakávajte striedavý úspech, nedajte sa odradiť.

Panna 24. 8.–23. 9.

V tomto období potrebujete pomoc partnera viac ako peniaze. Načerpajte silu, doprajte si oddych, nemyslíte na žiadne nepríjemnosti. Len tak sa pripravíte na nadchádzajúce obdobie, poznačené zvýšenou pracovnou aktivitou, ktorá vám prinesie úspech.

Váhy 24. 9.–23. 10.

Mali by ste svojmu partnerovi venovať viac pozornosti. Mohlo by sa stať, že pre vaše pracovné povinnosti nadobudne pocit, že vám na ňom nezáleží. Preto si nájdite chvíľku času a otvorene sa s ním porozprávajte. On vám bude vďačný a vy predídete pohrome.

Škorpión 24. 10.–22. 11.

Zvýšenú pozornosť venujte starostlivosti o zdravie. Ani sa nenazdáte a ocitnete sa v posteli s nepríjemnou chorobou. V partnerských vzťahoch sa vám pokúsi uškodiť osoba, ktorú poznáte len z rozprávania. Prostredníctvom vás chce vzbudiť u partnera žiarlivosť.

Strelec 23. 11.–21. 12.

Pokúste sa v spomienkach objaviť niekoho, kto bol vašim skutočným priateľom, na ktorého sa dalo spoľahnúť. Určite ho vyhľadajte. Aj keď sa vám jeho slová možno nebudú páčiť, aspoň ho vypočujte. V práci pretrváva každodenný stereotyp.

Kozorožec 22. 12.–20. 1.

Ak budete svojho partnera neustále kontrolovať, môže sa to zle skončiť. Ak mu nedôverujete, mali by ste sa o tom porozprávať. Aj keď pravda nemusí byť vždy príjemná, zbavíte sa nočnej mory, ktorá vás už dlho prenasleduje.

Vodnár 21. 1.–19. 2.

Pokúste sa porozprávať s partnerom, prečo sa istí ľudia začali k vám správať odmeranejšie. Jeho úprimnosť vám otvorí oči. Ak dostanete v práci nového kolegu, nežiarlite na neho, ale pokúste sa získať jeho dôveru. V budúcnosti oceníte jeho talent a služby.

Ryby 20. 2–20. 3.

Cítite sa plní síl a entuziazmu. Mali by ste sa sústrediť na prácu a vyhľadávať situácie, kde sa rozhoduje o budúcej kariére. Je pravdepodobné, že vaše investícia sa vám čoskoro niekoľkonásobne vráti. V súkromí si dávajte pozor na jazyk.

Civilizačné ochorenia

Daň za moderný spôsob života

Medzi civilizačné ochorenia patrí:
Srdcovo-cievne ochorenia
Ateroskleróza
Obezita
Rakovina
Cukrovka
Predčasné starnutie
Reumatické ochorenia
Depresia
Alzheimerova choroba
Chronický únavový syndróm
Reprodukčné problémy
Alergie

Vývoj ľudskej civilizácie napreduje míľovými krokmi. Je dokonca taký rýchly, že jedinečný organizmus človeka, zvyčajne pripravený takmer na všetko, nie je schopný sa takýmto náhlym zmenám prispôsobiť. Prirýchly a pretechnizovaný spôsob života na nás kladie stále väčšie nároky, platíme zaň vysokú daň v podobe predčasných úmrtí na civilizačné ochorenia. Veď zaiste si len ťažko si dokážeme predstaviť neandertálca s vysokým tlakom alebo alzheimerom. Ochrana zdravia pred novodobými vplyvmi patrí k závažným výzvam súčasnosti pre každého z nás.

Organizmus sa bráni

Ľudský organizmus sa snaží prispôsobiť prostrediu dvoma spôsobmi:

- Imunitná reakcia – tá chráni pred prenikaním cudzorodých látok do organizmu.
- Stres – ten síce ohrozuje vnútornú rovnováhu organizmu, ale zároveň aktivizuje jednotlivé vnútorné orgány na boj proti negatívnym vonkajším vplyvom.

Zlyhanie týchto dvoch mechanizmov vedie k vzniku civilizačných chorôb. Ide o degenerátívne ochorenia, ktoré sú dôsledkom poškodenia orgánov a tkanív.

Najväčší zabijak – srdcovocievne ochorenia

Srdcový infarkt, či mozgová mŕtvica (porážka) ročne zabije viac ako 17 miliónov ľudí na celom svete. Na Slovensku o život ročne pripravia viac ako 30 tisíc ľudí. Inými slovami srdcovo-cievne ochorenia zabijú jedného človeka každých 18 minút. Obidve sú spôsobené chorobami srdcovo-cievneho systému a spravidla človeka dokážu prekvapiť skôr než si vôbec uvedomí, že už dávno patrí do rizikovej skupiny... Ak máte nadváhu, vysoký krvný tlak, vysokú hladinu cholesterolu, tuky i vápnik a cukry v krvi, patríte medzi rizikových pacientov. Tieto látky sa usádzajú na stenách ciev a vyvolávajú poškodenia, a zabraňujú prúdeniu krvi.

A tak je lotériou, ktorú z príhod môžete dostať, ak nezačnete o svoje zdravie dbať viac!

Najčastejšie srdcovo-cievne ochorenia na Slovensku sú: ischemická choroba srdca, infarkt myokardu, mozgový infarkt, mozgové krvácanie, pľúcna embólia, hypertenzná choroba obličiek, ateroskleróza

Vedeli ste že:

- infarkt myokardu sa môže prejavovať aj obyčajnou bolesťou zubov či chrbta
- sklerotické cievy majú už 10 ročné deti
- 40 percent obyvateľov Slovenka má vysoký krvný tlak
- na srdcovo-cievne ochorenia zomiera 16 krát viac žien ako na rakovinu prsníka
- do jedného roka po koronárnej príhode zomiera približne 30% pacientov
- Slovensko je v európskom rebríčku úmrtnosti na srdcovo–cievne ochorenia na jednom z najhorších miest v Európe. Horšie sú na tom v rámci Európskej únie už iba Rumunsko a Bulharsko
- viac ako polovica srdcových infarktov a 80% smrteľných prípadov vzniká po päťdesiatke
- najhoršie sú infarkty ľavej komory, ktorá zabezpečuje rozvod krvi do celého organizmu

Ochráňte svoje srdce a cievy – jedzte Omega 3 mastné kyseliny

Možností ako sa vyvarovať vzniku kardio-vaskulárnych ťažkostí je hneď niekoľko. Lekári odporúčajú každému dospelému človeku naučiť sa čo najskôr vo svojom živote eliminovať podmienky pre vývoj civilizačných ochorení, ako hypertenzia, diabetes, vylúčiť fajčenie, odstrániť nadváhu či nedostatok pohybu. Odporúčaná je zmena životného štýlu a vedecky preukázaný je ochranný účinok Omega 3 nenasýtených mastných kyselín a zvýšenie ich prísunu v strave.

Nie je predsa žiadnym tajomstvom, že v krajinách kde prevládajú v strave ryby, ľudia takmer vôbec netrpia srdcovo-cievnymi ochoreniami ani atritídou. U Eskymákov (Grónski Inuiti) je vďaka tomu až 400-krát nižší výskyt infarktov ako v „civilizovanom“ svete! Všetci to už dávno vieme, počuli sme od lekára, alebo sme čítali, že práve Omega 3 mastné kyseliny v rybacej strave, dokážu zregulovať krvný tlak, znížiť zrážanlivosť krvi, zanášanie ciev, pozitívne vplývajú na činnosť mozgu, zabraňujú dokonca aj jeho degeneratívnym zmenám. Ale nie každý ich má možnosť konzumovať pravidelne. Navyše potraviny s vysokým obsahom Omega 3 sú u nás zastúpené len v malom počte – okrem rýb aj ľanové semienka, vlašské orechy. Preto podľa odporučení lekárov je na ochranu pred civilizačnými ochoreniami vhodné prijímať Omega 3 mastné kyseliny v tobolkách vo výživových doplnkoch.

Cesta ku zdraviu močových ciest

Moč zdravého človeka je sterilný. Obsahuje soli a odpadové látky, avšak bez baktérií, vírusov a plesní. Infekcia vzniká, keď sa mikroorganizmy dostanú do močovej rúry a začnú sa množiť, pričom sa rozširujú do močového mechúra, prípadne do obličiek.

Mužská močová rúra má cca 15 cm a baktéria musí byť zdatný horolezec, aby sa vyšplhala do tejto výšky a ešte jej, laicky povedané, ostal dostatok síl na spôsobenie zápalu v močovom mechúre. V prípade žien je močová rúra dlhá len 3–4 cm. Aj to je dôvod, prečo majú druhú najčastejšiu bakteriálnu infekciu na svete, infekciu močových ciest, niekoľkonásobne častejšie práve ženy. Obsahuje soli a odpadové látky, avšak bez baktérií, vírusov a plesní. Infekcia vzniká, keď sa mikroorganizmy dostanú do močovej rúry a začnú sa množiť, pričom sa rozširujú do močového mechúra, prípadne do obličiek. Mužská močová rúra má cca 15 cm a baktéria musí byť zdatný horolezec, aby sa vyšplhala do tejto výšky a ešte jej, laicky povedané, ostal dostatok síl na spôsobenie zápalu v močovom mechúre. V prípade žien je močová rúra dlhá len 3–4 cm. Aj to je dôvod, prečo majú druhú najčastejšiu bakteriálnu infekciu na svete, infekciu močových ciest, niekoľkonásobne častejšie práve ženy.

Zápal dolných močových ciest znamená zápal močovej rúry a močového mechúra (cystitída). Aspoň raz za život ho v ľahšej či závažnejšej forme prekoná každá druhá žena. Medzi typické príznaky patrí časté močenie v malých dávkach, ktoré sprevádza nepríjemné pálenie, rezanie, bolesti v podbrušku. Dôležité je vedieť, že to nie je sexuálne prenosné ochorenie a nespôsobuje ho ani nedostatočná osobná hygiena. Sezóna zápalov močových ciest prichádza s jesenným ochladením a nízkymi zimnými teplotami.

V liečbe infekcií močových ciest sú veľmi rozšírené antibiotiká. Užívaním antibiotík sa však likvidujú aj prospešné vaginálne mikroorganizmy (laktobacilus). To vedie ku narušeniu krehkej rovnováhy v pošve a umožňuje premnoženie kvasiniek, ale aj baktérií E-coli, ktoré spôsobujú väčšinu infekcií močových ciest. Z vagíny sa ľahko dostanú do močovej rúry, mechúra a prepukne tzv. infekčný cyklus, opakované zápaly. Ďalšou nevýhodou antibiotík je skutočnosť, že hoci by bolo možné niektoré slabšie zápaly močových ciest preliečiť v priebehu dvoch dní, antibiotiká treba vždy dodržiavať, pri nedoliečení vznikajú odolné baktérie. Proti nim zaberú zas len „silnejšie“ antibiotiká. Vedľajšími účinkami sú hnačky, zápchy, poruchy trávenia a podobne. Pri niektorých antibiotikách určených na urologické infekcie navyše pacient nesmie jesť mliečne výrobky ani nič kyslé, čo nie sú príjemné obmedzenia.

Seriózne štúdie liečivých účinkov brusníc a extraktov z nich sa datujú od 20. rokov 20. storočia. Mimochodom, prvé historické správy o liečebnom využití týchto drobných červených trpkastých plodov pochádzajú od európskych osadníkov v Severnej Amerike, ktorí zaznamenali ich hojné užívanie u Indiánov.

Neskôr sa brusnice používali na lodiach plaviacich sa cez Atlantik na prevenciu skorbutu, ochorenia spôsobeného nedostatkom vitamínu C. Pritom sa náhodne prišlo aj na ich výborný účinok v súvislosti s močovými infekciami. Mechanizmus účinku brusníc spočíva v znížení schopnosti baktérií prichytiť sa na výstelku močovej rúry, zvyšuje teda prirodzenú imunitu močových ciest. V organizme je totiž okrem protilátok dôležitou imunologickou bariérou práve bariéra kontaktná a sem patria aj sliznice. Brusnice okrem toho pôsobia aj ako silný antioxidant. Ďalšou vynikajúcou vlastnosťou výťažkov z brusníc je výrazné spomalenie rozkladu vylúčeného moču, čo je vlastnosť brániaca vzniku charakteristického a nepríjemného zápachu u ľudí trpiacich únikom moču. Aj preto sa v zahraničí brusnicová šťava a výťažky používajú v domovoch, kde žijú seniori.

V ponuke sú extrakty z brusníc v troch rôznych prípravkoch:

Urinal v balení 30 toboliek a 60 toboliek s aktívnou látkou NutriCran™, koncentrovanou sušenou šťavou z brusníc veľkoplodých. Odporúča sa v rámci prevencie, možné je užívanie aj spoločne s antibiotikami či v rámci doliečovania infekcie.

Urinal Akut je 10-tabletové balenie vhodné na odvrátenie príznakov akútnej infekcie, vysoko koncentrovaný extrakt, kde denná dávka zodpovedá 144 gramom brusníc.

Okrem toho je k dispozícii aj **Urinal hot Drink**, kde denná dávka predstavuje 30 g brusníc a možno ho pripraviť vo forme chutného horúceho nápoja. Počas infekcií močových ciest sa totiž odporúča vo zvýšenej miere piť tekutiny, čo pomáha účinne vyplavovať cudzorodé baktérie z močových ciest.

Viac na www.urinal.sk

NAVYŠE ZÍSKAJTE
20x TÝŽDENNÝ POBYT
V TURČIANSKYCH TEPLICIACH

KÚPELE ZAMERANÉ NA CHOROBY OBLIČIEK A MOČOVÝCH CIEST
www.therme.sk

Pravidelná starostlivosť o **zdravie močových ciest**

- obsahuje 100 % prírodnú koncentrovanú sušenú šťavu NutriCran™ z brusníc veľkoplodých zo Severnej Ameriky
- pravidelné užívanie podporuje správnu funkciu močových ciest
- pomáha zvýšiť rast prospešnej uroepiteliálnej mikroflóry
- vhodný aj pre deti od 3 rokov, tehotné ženy a ženy v menopauze

Ako získať týždenný relaxačno-liečebný pobyt s Urinalom?

V termíne od 1. augusta 2010 do 30. septembra 2010 si kúpte akékoľvek produkty značky **Urinal®**. Vystrihnite čiarový kód alebo viacero čiarových kódov. **SÚŤAŽNÝ KUPÓN spolu s čiarovými kódmi pošlite v označenej obálke „LIEČEBNÝ POBYT URINAL“ na adresu:**

Klub zdravia Walmark, s.r.o., P. O. BOX A-70, 010 90 Žilina.

Pobyt získava **10 najvernejších**, ktorí pošlú v súčte najviac **čiarových kódov** a **10 najšťastnejších**, ktorí budú vyžrebovaní **15. októbra 2010**. Súťaž Urinal® nie je možné kombinovať s vernostným programom Klubu zdravia WALMARK!

Výživové doplnky žiadajte vo svojej lekárni!
Viac informácií nájdete na **www.urinal.sk**.

SÚŤAŽNÝ KUPÓN

Meno a priezvisko

Adresa

Telefón: PSČ:

e-mail:

Súhlasím so zasielaním infomailov na moju e-mailovú adresu

Vyplnený súťažný kupón spolu s EAN kódmi pošlite na adresu: **Klub zdravia Walmark, P.O.BOX A-70, 010 90 Žilina.**

Podpis:

Súhlas: Podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov svojím podpisom udeľujem spoločnosti WALMARK, spol. s r.o., so sídlom Na stanicu 22 v Žiline, súhlas so spracúvaním osobných údajov, za ktoré sa považujú údaje uvedené na súťažnom kupóne. Vyhlasujem, že poskytnuté osobné údaje sú správne.

WALMARK® www.klubzdravia.sk • Infolinka: **0800 191 191**

HOMEOPATIOU PROTI CHRÍPKE A BEŽNÝM VÍRUSOM

Najčastejším dôvodom návštevy lekára sú infekcie dýchacích ciest a až 80 % z nich je vírusového pôvodu. Nádcha, zvýšená teplota, kašeľ, či neurčitá bolesť v hrdle ešte nie je chrípka. Ide o prejavy bežných vírusových ochorení, ktoré nemajú vážnejšie komplikácie a vyvoláva ich veľké množstvo iných ako chrípkových vírusov. Čo je vlastne chrípka? Na to sme sa opýtali MUDr. Jany Mrázovej.

MUDr. Jana Mrázová

Chrípka je vysoko nákazlivé vírusové ochorenie, ktoré postihuje horné dýchacie cesty. Pôvodcom je Myxovirus influenzae, ktorý má 3 základné typy: A, B, C. Najnebezpečnejší je typ A, ktorý spôsobuje veľké epidémie a pandémie asi v 10–12 ročných intervaloch. U nás sa vyskytol v roku 1918 a na svete vtedy následkom chrípky zomrelo viac ako 20 miliónov ľudí. Vírus chrípky vplyvom rôznych faktorov môže meniť svoje vlastnosti, vznikajú nové podtypy a vznikajú nové epidémie, ktoré sa objavujú pravidelne v jedno-trojročných intervaloch. Typ B vyvoláva menšie epidémie a postihuje najmä deti. Typ C je najmenej nebezpečný a prejavy ochorenia nebývajú vážne.

Ako sa chrípka prenáša a ako sa prejavuje?

Ochorenie má veľmi krátku inkubačnú dobu 12–72 hodín. Zdrojom infekcie je chorý človek. Prenáša sa kvapôčkou nákazou, teda kašľaním, kýchaním a v niektorých prípadoch aj predmetmi osobnej hygieny, hlavne vlhkými uterákmi. Začiatok ochorenia je vždy náhly, s teplotami do 38–40 °C, býva prítomná zimnica, bolesti hlavy, svalov, kostí. V priebehu niekoľkých hodín sa pridruží suchý dráždivý kašeľ, prekrvenie očných spojiviek, prípadne zápal sliznice nosa. Niekedy sa objavujú príznaky z postihnutia tráviaceho systému, ako sú vracanie, bolesti brucha a hnačka. Ochorenie bez komplikácií trvá 3–5 dní. V prípade komplikácií, ako je zápal hrtana, priedušnice alebo pľúc, trvá liečba podstatne dlhšie a celková únava a rekonvalescencia po ochorení môže trvať niekoľko týždňov.

Ako chrípku liečiť?

Špecifická liečba chrípky v bežnom živote v podstate neexistuje. To by sme museli mať liek na každý jeden druh vírusu, a to nemáme. Určite sa spýtate, čo očkovanie. Očkovanie proti chrípke nie je liečba, ale prevencia ochorenia. Očkovacia látka stimuluje organizmus na tvorbu protilátok proti tým podtypom vírusu, ktoré obsahuje. Na chrípkové vírusy totižto neplatí tzv. skrížená imunita. To znamená, že po očkovaní nie ste automaticky odolní proti všetkým druhom vírusov, ale len voči tým trom, ktoré sú v očkovacej látke. Ináč povedané, ak máte slabú obranyschopnosť organizmu, pri výskyte epidémie vyvolanej inými vírusmi môžete ochorieť aj niekoľkokrát!

Liečba nekomplikovanej chrípky vyžaduje pokoj na lôžku, teda ochorenie treba vyležať. Podávame dostatok tekutín, vitamínov a lieky proti horúčke. Snažíme sa podporovať imunitný systém, aby sa rýchlejšie vyrovnal chorobou. Podávanie antibiotík nemá význam, pretože na vírusy neúčinkujú a ich miesto je až pri bakteriálnych komplikáciách. Účinnú pomoc predstavujú homeopatické lieky, ktoré zvyšujú obranyschopnosť organizmu. Osvedčený homeopatický liek proti chrípke má nielen preventívny účinok, ale aj liečivý účinok v ktorejkoľvek fáze ochorenia.

Ľudia si často mýlia chrípku a bežné prechladnutia...

Nádcha, zvýšená teplota, kašeľ, či neurčitá bolesť v hrdle ešte nie je chrípka. Iste je

nepríjemné, keď nám tečie z nosa, kýchame, škriabe nám v hrdle, dráždivo kašleme alebo sme zachrípnutí. Sú to však prejavy bežných vírusových ochorení, ktoré vyvoláva veľké množstvo iných ako chrípkových vírusov a nemajú vážnejšie komplikácie. V tomto prípade poskytuje homeopatia rýchlu a účinnú pomoc v priebehu niekoľkých hodín.

Prečo si vybrať homeopatiu?

Homeopatia je regulačno-stimulačná liečba, ktorá podporuje obranyschopnosť organizmu v tom smere, aby sa zbavil choroby vlastnými silami a prirodzenou cestou.

Je vhodná pre všetky vekové kategórie – deti i dospelých (vrátane tehotných aj dojčiacich žien). Homeopatické lieky sú vyrobené z prírodných zdrojov, účinkujú rýchlo, nie sú toxické, nemajú nežiaduce účinky a nevzniká na ne závislosť ani pri dlhodobom užívaní.

Na Slovensku máme dva druhy homeopatických liekov. Jednozložkové lieky sú vyrobené len z jednej prírodnej látky v rôznych riedeniach a lekár – homeopat ich vyberá podľa toho, aké ochorenie lieči a aký účinok očakáva. Tieto lieky sú oficiálne na lekársky predpis, pretože rôzne riedenia toho istého lieku môžu mať odlišné pôsobenie na úrovni jednotlivých orgánov.

Voľnopredajné homeopatické lieky, tzv. špeciality, sú určené na domácu samoliečbu bežných akútnych ťažkostí. Ide hlavne o lieky proti chrípke, bolestiam hrdla, kašľu, tráviacim ťažkostiam, nervozite a pod. Podávajú sa podľa možnosti čo najskôr, hneď pri objavení sa prvých ťažkostí. Ich podávanie je časté, každú 1–2 hodiny. Účinok sa dostavuje v priebehu niekoľkých hodín a so zlepšením stavu sa intervaly podávania predlžujú. Ak sa prejavy ochorenia nezlepšia do 3 dní, treba navštíviť lekára, ktorý pacienta vyšetrí a určí individuálnu liečbu.

Účinne proti vírusom!

OSCILLOCOCCINUM – PREVENCIA A LIEČBA VÍRUSOVÝCH INFEKCIÍ

- najpoužívanejší homeopatický liek proti chrípke na svete
- **zvyšuje obranyschopnosť organizmu**
- zastavuje vírusové infekcie od ich prvých príznakov
- účinok potvrdený klinickými štúdiami
- **preventívne:** obsah 1 tubičky užiť 1x týždenne počas zvýšeného výskytu chrípkových infekcií
  liečebne: pri prvých príznakoch chrípky užiť čo najskôr 1 dávku (1 tubičku) a zopakovať 1–2krát v 6-hodinovom intervale
- v rozvinutom stave podávame spolu s liekom **PARAGRIPPE**
- **„OSCILLO + PARAGRIPPE“ = kompletná homeopatická liečba chrípky**

STODAL – SUCHÝ AJ VLHKÝ KAŠEĽ

- laryngitídy, tracheitídy, bronchitídy
- **tlmí suchý kašeľ** – neobsahuje kodein!
- **rozpúšťa hlieny**
- **podporuje vykašliavanie hlienov** pri vlhkom kašli
- **sirup:** deti:1 kávová lyžička 3–5x denne
  dospelí: 1 polievková lyžica 3–5x denne

CORYZALIA – NA KAŽDÚ NÁDCHU

- **nádcha akútna, chronická**
- **vodnatý dráždivý výtok z nosa**
- **husté ťažko vysmrkateľné hlieny**
- **upchaté prinosové dutiny**
- **časté kýchanie**
- účinok potvrdený klinickou štúdiou
- 1 tabletu každú hodinu nechať voľne rozpustiť v ústach, pri zlepšení príznakov predlžovať intervaly podávania

Bližšie informácie o liekoch nájdete na www.boiron.sk, kontakt na lekára homeopata na telef. čísle 02/49102210. Pred užitím lieku si pozorne prečítajte príbalovú informáciu, prípadne sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

BOIRON

Opálená aj v zime

Ako si udržať hnedú pokožku po návrate z dovolenky

Po návrate z dovolenky pri mori si každá žena chce udržať čo najdlhšie krásnu hnedú farbu. Ako na to? Poradí nám Andrea Mišíková, kozmetička.

Pokožku si najskôr treba ošetrovať a až potom používať samoopaľovacie prípravky, keď chceme byť hnedé čo najdlhšie. Mnohé ženy si farbu udržiavajú aj v solériu.Najdôležitejšie je, aby ste si uvedomili fakt, že vaša pokožka je po slnení, slanej vode a príjemnom morskom vetríku do veľkej miery poškodená. Potrebuje dodať dostatok prirodzenej vlhkosti a zvýšiť elasticitu. V opačnom prípade sa začne klasicky už po niekoľkých dňoch rýchlo ošupovať. Za normálnych okolností by na to potrebovala štyri týždne, aby sa zrohovatené bunky vymenili za nové, ale stačí, ak ste sa len mierne pripiekli, potom trošku spotili a už sa proces olupovania výrazne urýchli. A nádherná hnedá opálená farba sa v priebehu niekoľkých sekúnd odplaví aj s penou sprchovacieho gélu do nenávratna...

Prvým krokom, ktoré takýto proces zbrzdia, je používať špeciálne prípravky po slnení ako krémy, mlieka, oleje či gély s výrazne hydratačnými a premasťujúcimi účinkami. Do prázdnych vodných zásobární v pokožke napumpujú chýbajúcu vodu. Predovšetkým jemné partie na tvári, krku a dekolte by ste si mali rozmaznávať hydratačnými a výživnými kúrami a na ostatné telo použiť takisto produkty s podobnými účinkami, prípadne oleje s upokojujúcimi éterickými liečivými rastlinnými extraktmi. Vyhladzujú pokožku rýchlejšie ako gély alebo ľahké lotiony a často obsahujú práve také látky, ktoré upokojujú a uvoľňujú, a súčasne bránia zápalovým procesom.

K bronzovému nádychu pokožky pomôže aj moderná kozmetika a samoopaľovacie prípravky. Mnoho žien daruje tmavú pokožku z tuby nohám, tvári či celému telu. Čo predtým treba urobiť? Z nôh je užitočné odstrániť si nežiaduce ochlpenie. Taktiež by ste si mali dopriať šetrný píling, ktorý odstráni odumreté bunky, pokožku rozžiari a vyhladí. Stačí ho použiť raz za mesiac, je však dôležitý. Píling môžete použiť aj na zvyšok tela, no na tvár je vhodnejší špeciálny jemný abrazívny krém. Hladká pleť je pre rovnomerné zafarbenie pokožky podmienkou. Samoopaľovacie prípravky zafarbia hornú vrstvu pokožky, tónovacie krémy či terakotové púdre sú jemnejšie a zostávajú len na povrchu. Odporúča sa postupovať podľa návodu na obale, krém treba starostlivo rozotrieť. Po nanesení samoopaľovacích prípravkov sa pokožka za určitý čas nádherne sfarbí. So slnečným opálením je to komplikovanejšie. Jeho predpokladom je dostatok betakaroténu, podporujúceho pigmentáciu, a vitamínu E, pôsobiaceho proti voľným radikálom. Obe zložky môžete organizmu dodať špeciálnymi potravinovými doplnkami, ktoré možno kúpiť v lekárňach. „Umelo“ opálenú pokožku netreba nijako mimoriadne ošetrovať, pretože kvalitné samoopaľovacie prípravky na tvár i telo obsahujú aj ochranné látky. Avšak je potrebné vedieť, že na miestach, ktoré sú vystavené svetlu (tvár) alebo častému umývaniu (ruky), hnednutie výrazne rýchlejšie bledne. Tomu sa nedá zabrániť, ale je možné vyrovnať tónovanie špeciálnym mejkapom či samoopaľovací prípravok aplikovať každý tretí až štvrtý deň.

Mnohé ženy sa často sťažujú, že pri používaní samoopaľovacích prípravkov zostávajú škvrny na odeve alebo dokonca na pokožke. Čo treba teda dodržať? - Samoopaľovacie krémy môžu rôzne sfarbiť rozdielne typy pleti. Preto si najskôr urobte malý test - na pokožku predlaktia si naneste malé množstvo, počkajte 3–5 h a zistíte farebnú reakciu vašej pokožky. Dôležitým predpokladom je dokonale hladký povrch. Pri sprchovaní si pokožku celého tela vymasírujte žinkou alebo použite píling. Jemným telovým mliekom obnovte stratenú vlahu v pokožke a vyčkajte, pokiaľ sa dôkladne absorbuje.

Ako treba nanášať prípravok?

Nastáva najdôležitejší moment – rovnomerné nanesenie samoopaľovacieho prípravku. Vždy nanášajte iba malé množstvo, neskôr môžete naniesť ďalšiu vrstvu. Krúživými pohybmi smerom zdola nahor. Na miestach, kde je pokožka veľmi suchá, príp. tenká (lakte, kolená, členky, zadná časť chodidiel), aplikujte prípravok striedmejšie. Obzvlášť opatrne na tvár. Umyte si ruky dôkladne aj medzi prstami a kefkou vyčistite nechty. Oblečte sa až po úplnom absorbovaní prípravku. Inak môže dôjsť k sfarbeniu vášho bavlneného, hodvábneho alebo vlneného oblečenia. Takto za 2–3 hodiny získate peknú hnedú pokožku a efekt vydrží približne jeden týždeň. Po každom sprchovaní a kúpeli pokožku hydratujte, aby ste predĺžili trvanlivosť sfarbenia. Čo robiť, ak je aj napriek dodržanému postupu farba rôznorodá. Ak je predsa len farba na niektorých miestach príliš tmavá alebo sa vytvorili nevzhľadné fľaky, použite píling alebo žinku. Chýbajúcu farbu doplníte jemnou vrstvičkou samoopaľovacieho prípravku. Po týždni celý postup zopakujte. A ešte jeden tip. Prirodzenejší odtieň dosiahnete nanesením dvoch až troch veľmi jemných vrstiev samoopaľovacieho prípravku po jednodňovej prestávke.

UŽ 16. SEZÓNU VÁM REALIZUJEME VAŠE DOVOLENKOVÉ SNY ☺ LETO 2010

GRÉCKO
na 12 dní

Paralia, Leptokaria, Sarti

Apartmány 3*: teraz **229€**

prístelka: teraz 109€

RODOS
na 8 dní

Hotel 4*, polpenzia: teraz **479€**

dieťa na prístelke: teraz 249€

z BA a KE na 11/12 dní

Hotel 3*, polpenzia: teraz **449€**

Hotel 4*, all inclusive: teraz **699€**

dieťa na prístelke: teraz 249€

KRÉTA
na 8 dní

Hotel 3*, polpenzia: teraz **349€**

až 2x dieťa na prístelke: teraz od 249€

z KE a BA na 11/12 dní

Hotel 4*, polpenzia: teraz **535€**

Hotel 4*, all inclusive: teraz **699€**

až 2x dieťa na prístelke: teraz 249€

KOS
na 11/12 dní

Hotel 3*+, all inclusive: teraz **535€**

Hotel 4*, polpenzia: teraz **599€**

až 2x dieťa na prístelke: teraz 249€

IBIZA
na 11/12 dní

Hotel 3*+, polpenzia: teraz **689€**

Hotel 4*, all inclusive: teraz **779€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 249€

MALORKA
na 8 dní

Hotel 3*+, polpenzia: teraz **449€**

Hotel 4*, all inclusive: teraz **649€**

až 2x dieťa na prístelke: teraz od 249€

na 11/12 dní

Aparthotel 3*+, polpenzia: teraz **599€**

Hotel 4*, all inclusive: teraz **825€**

dieťa na prístelke: teraz od 249€

TURECKO
na 8 dní

Hotel 5*+, ULTRA AI: teraz **649€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz za 249€

2 týždne za príplatok

TURECKO
z KE a BA na 11/12 dní

Hotel 4*, all inclusive: teraz **529€**

Hotel 5*+, ULTRA AI: teraz **835€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz za 249€

BULHARSKO
na 12 dní

Hotel 3*, raňajky: teraz **239€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 99€

na 8 dní

Hotel 3*, raňajky: teraz **299€**

Hotel 4*, polpenzia: teraz **359€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 149€

2 týždne za príplatok

z KE a BA na 11/12 dní

Penzión 3*: teraz **269€**

Hotel 4*, polpenzia: teraz **439€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 149€

CHORVÁTSKO
na 10 dní

Penzión 3*: teraz **199€**

možnosť aj individuálnej dopravy

V cenách nie sú zahrnuté povinné servisné poplatky pokiaľ nie je uvedené inak.

Hechter® slovakia

POBOČKY: BA 02/52731159, 52925031, 52925033, **NR** 037/6525154, 6516122, **BB** 048/4152766, **ZA** 041/5625098, **ZV** 045/5323742
OBCHODNÉ ZÁSTÚPENIA: TT 033/551 48 77, **KE** 055/6255502, 055/6231728, **KM** 041/4215449 **TN** 032/7432272, 7444585, **NZ** 035/6404200, **SE** 034/6516614, 6546454, **BN** 038/7601020, **MA** 034/7723611, **PB** 042/4260990, **PD** 046/5425740, **BR** 048/6116279, **ZH** 045/6725625, **PK** 033/6413972, **SC** 02/45927282, **BS** 045/6949653, **LC** 047/4331395, **ZC** 045/6812121, **KN** 035/7732735, **LE** 036/6222219, **TO** 038/5321082, **PO** 051/7722067, **PP** 052/7723740, **MY** 034/6214064, **NM** 032/7715122, **DS** 031/5517127, **GA** 031/7802106, **PN** 033/7733341, **SI** 034/6645708, **DK** 043/5821690, **LM** 044/5514140, **MT** 043/4221337, **RK** 044/4324167
www.hechter.sk , e-mail: hechter@hechter.sk

| BULHARSKO | TURECKO | GRÉCKO | RODOS | KRÉTA | KOS | CHORVÁTSKO | MALLORCA | IBIZA | MS VO FUTBALE 2010 JAR |

DOVOLENKA SNOV

Plavila som sa už po mnohých moriach – Čiernom, Stredozemnom, Japonskom, po Atlantickom oceáne či Pacifiku, ale najkrajšia je plavba po Karibskom mori. Vždy je spojená s výletmi na krásne karibské ostrovy.

Tak ako každý rok, aj toto leto trávila časť prázdnin s nami v Bratislave vnučka Katarínka z USA. Teraz má už deväť rokov, takže slovenčina jej nerobí žiadne problémy. Na Slovensku má veľa priateľov, spoznáva našu krajinu a už si uvedomuje, že tu sú jej korene. Celý rok sa na jej pobyt u nás veľmi tešíme a preto nám čas strávený s ňou ubehne Nastala chvíľa odletu na Floridu. Letela som samozrejme s ňou a netušila som, aké milé prekvapenie pre nás moja dcéra Eva pripraví. Všetky tri dievčence sme na Miami nasadli na obrovskú, v súčasnosti aj najmodernejšiu loď Norwegien Epic. Jej impozantná veľkosť, elegancia mi doslova vzala dych. Spolu s asi štyri tisíc ďalšími pasažiermi sme sa ocitli v rozprávkovom meste na vode, lebo inak asi ťažko nazvať túto sedemnásť poschodovú loď.

Naša kajuta na štrnástom poschodí mala terasu, s nádherným výhľadom na more. Úžasný pocit. Ako ho opísať? Nedá sa to a tak som len fotografovala. Trvalo nám aspoň dva dni, kým sme zistili, že táto loď má absolútne všetko, čo poskytuje mesto svojim obyvateľom. O našu modernú a priestrannú izbu s príslušenstvom, televízorom, telefónom, na ktorom neboli čísla, ale vypísané služby, sa staral mladý Filipínec. Prišiel vždy s úsmevom na tvári, aby splnil všetko, čo nám videl na očiach. Zašpinili sme si niečo na garderóbe, z jedného dňa na druhý sme to našli v izbe čisté a vyžehlené. Želali sme si ľad, vymeniť uteráky, priniesol noviny, alebo program čo sa deje, či mapu lode, lebo bez nej by sme blúdili. Priznávam, že som sa zo pár krát zamotala pri hľadaní našej kajuty, ale utešovala som dcéru, že ak zablúdim, v Miami ma isto nájdu a vyložia. Náš starostlivý Filipínec nás prekvapoval malými pozornosťami, ako sú zvieratká majstrovský vytvorené s uteráčikov. A tak raz nám izbe visela opička, inokedy sme si našli slona či ružu. Aj takto nám spríjemňoval plavbu.

Musím povedať niečo aj o reštauráciách, aj keď som na ne trochu na zanevrela. Bolo ich tam 20 a vyberali ste si tú, ktorá zodpovedala našim chuťovým bunkám, či dokreslila našu fantáziu. Našli ste v nich gurmánske pochúťky z celého sveta. Nahnevali ma preto, že skoro všetci sne pár kilogramov pribrali, aj keď sme statočne plávali v bazénoch, spúšťali sa na nezmyselne pokrútených šmýkačkách, či liezli na horolezeckej stene, hrali ping-pong, korčuľovali sa na ľadovej ploche, cvičili v elegantne vybavenom fitnes centre. Po zakotvení lode v prístavoch na ostrovoch sme v menších lodičkách vyplávali na more, potápali sme sa v krištáľovo čistých vlnách mora, hľadali potopenú loď a dotýkali sa zvedavých rybičiek. Nevymenovala som všetko, lebo ťažko by ste aj uverili, že sme tam hrali gulečník, kolky, stolový hokej a čo bolo mladšie, to behalo okolo lode na atletickej dráhe. Vychutnala som si najmä pokojné plávanie v bazénoch, ale dala som za dosť aj môjmu adrenalínu v kasíne. Raz som vyhrala, raz prehrala a tak som sa domov vrátila na svojich.

Mládeži na lodi bolo ako maku. Ale stratili sa nám z dohľadu, len čo vstúpili do detského raja. Tu spolu s vychovávateľmi prežívali radovánky v miestnostiach z vyhliadkou na more, kde boli počítače, premietali sa filmy, ale deti najradšej súťažili.

Zabudla som na butiky? Kdeže! Ako ich môže jedna žena obísť? Veľa som v nich neminula, ale získala som veľa. Jeden s predavačov na lodi sa volal Tomáš. Mladý inžinier. Vraj chce skúsiť svet a našetriť si peniaze.

– Je tu ešte nejaký Slovák? – pýtam sa Tomáša.

– Áno jedno dievča.

– Kde by som ju našla.

– Zavolajte si z recepcie, volá s Julka.

Hneď som konala. Mne nič netreba hovoriť dva razy. Zbehla som k recepcii a prosím, aby ma zapojili s Juliou. Ale tam mi povedali, že na lodi žiadna Julia nepracuje.

– A čo tak Džulia?

– Takú máme. Hneď vás spojím – oznámil mi ochotný hlas..

Po chvíli čakania sa mi do telefónu ozval ženský hlas.

– Kto volá?

Ja hneď pekne po slovenský – Vy ste Júlia?

– Áno, a zacítila som v jej hlase radosť. Predstavila som sa jej a ona na to.

– Rada sa s vami stretnem na desiatom poschodí v zadnej časti lode v záhradnej reštaurácii. Spoznáte ma podľa uniformy. Ale prepáčte, už muším končiť. Tu sa nesmiem rozptyľovať. Práve riadim loď. Isto prídem!

Vydýchla som si a chytila druhý dych. „Ona riadi túto loď?

Vybrali sme sa teda do záhradnej reštaurácie a čakali.

Prišla včas. Vysoká, usmiata v námorníckej uniforme s výložkami na pleciach. Pozdravili sme sa a srdečne objali. S otvorenými ústami som počúvala, že je zo Slovenska a je prvou navigačnou dôstojníčkou na tejto úžasnej lodi.

Akokoľvek som sa započúvala do jej rozprávania, nemohla som si nevšimnúť pohľady okolo sediacich nášho stola. Nielen preto, že sme mali pri sebe takú „šaržu“ z lode, ale aj náš spoločný jazyk sa líšil od ostatných.

Dúfam, že chápete moje prekvapenie. Ja, ktorá som iba nedávno vydala knihu o úspešných Slovenkách doma i v zahraničí, lebo som pevne presvedčená o šikovnosti a múdrosti našich žien. A tu teraz predo mnou sedí jedna z nich a má také nezvyčajne postavenie, nielen pre Slovenku, ale ženu vôbec.

S Julkou sme strávili niekoľko príjemných hodín a postupne, skáčuc si do reči, aby sme my zodpovedali jej otázky, kto sme a odkiaľ sme. Julka si hneď porozumela s mojou dcérou Evou. Akoby aj nie, veď nesporne sa stretli dve výnimočné ženy. Jedna z letectva a druhá z námorníctva. Julka nám ukázala zakázané priestory lode, ale aj svoju kajutu a nedočkavo sme vstúpili na kapitánsky mostík.

Porozprávala nám a poukazovala veci, o ktorých sa nám ani len nesnívalo a sľúbila, že keď príde na dovolenku na Slovensko, tak ma navštívi. Musí ešte absolvovať dve plavby a potom sa ohlási. Domov sa veľmi teší, má tu svoju rodinu a priateľov.

Už som doma a prezerám si fotografie z tejto úžasnej cesty. Teším sa, že v niektorom z ďalších čísiel si budete môcť prečítať viacej aj o živote tejto úspešnej Slovenky.

Kamila Kay Strelka Kanková
www.kamilastrelkova.sk

Každý deň robíme rozhodnutia, ktoré sú často otázkou života alebo smrti. Nemusíme rovno spáchať samovraždu, stačí, že svoj organizmus ustavične zaťažujeme škodlivými látkami, ktoré skrátia život práve tak efektívne, ako samovražda.*

Prečo žijú muži kratšie?

Teoreticky by sa mohli ľudia dožívať okolo 120 rokov, ale v praxi to ešte pred 50 rokmi dotiahli z celosvetového pohľadu iba na 46,5 roka. Dnes je svetový priemer o 20 rokov vyšší a našťastie, ten náš je 69,9 roka u mužov a 78 rokov u žien. Tu sa iste každý chlap zarazí: Akým právom bude takmer naisto z jeho ženy vdova?

Ako keby nebolo dosť, že Slováci žijú v priemere o päť rokov kratšie ako západní Európania, ešte majú pobyt tu na Zemi až o osem rokov kratší ako ich krajšie polovičky. Kruté výsledky tejto štatistiky sú dané faktom, že pravdepodobnosť predčasného úmrtia v porovnaní so ženami je u mužov tri- až štyrikrát vyššia. Vari má pánboh ženy radšej? Ale prečo sa potom hovorí, že ako prvého urobil na svoj obraz chlapa?

Vieme, ale nechceme vedieť

Toto všetko sú otázky, na ktoré už existujú odpovede. Iná vec je, že aj keď o nich chlapi zväčšia vedia, tvária sa, že ich nikdy nepočuli. Nuž, bodaj by. Život mužom totiž najviac skracuje nesprávny životný štýl, pre ktorý sú charakteristické také rizikové faktory ako vysoký krvný tlak (hypertenzia), fajčenie, obezita, vysoká hladina škodlivého „zlého“ cholesterolu (hypercholesterolémia), nezdravé životné prostredie a hazardné správanie na cestách, pri športe a v nebezpečných situáciách. V poslednom čase majú muži s rozvojom genetických vedných disciplín sklony zvádzať svoj dezolátny zdravotný stav na gény, prípadne na nekvalitné zdravotné služby. Reprezentatívne americké výskumy, ktoré sledovali výskyt vysokého krvného tlaku a vysokej hladiny cholesterolu, obezity, cukrovky a fajčenia po období 30 rokov u 400-tisíc osôb ukazujú, že tieto rizikové faktory zapríčiňujú až 90 percent srdcových chorôb vrátane zlyhávania srdca. Ukázalo sa, že keby ľudia nefajčili a žili striedmo, s veľkou pravdepodobnosťou by sa neaktivovali gény, spôsobujúce srdcové choroby.

Do tela a o tele

Zdravie priemerného človeka je podmienené dvoma základnými faktormi: Po prvé – čo do našich tiel dodávame a po druhé ako so svojimi telami zachádzame. Tieto faktory sa dajú vyjadriť pojmom životný štýl. Nikto nemôže zmeniť svoj genetický balíček, s ktorým prišiel na svet, ale môže riadiť svoj životný štýl a vďaka tomu zabrániť vzniku chorôb, na ktoré je geneticky náchylný, alebo ich aspoň oddialiť alebo zmierniť. Dr. Lamont Murdoch z Lomalindskej univerzity výstižne hovorí, že „zlá genetická výbava je ako nabitá pištoľ pri hlave, ale je to náš životný štýl, kto stlačí spúšť“. Americkí vedci McGinnis a Foege v časopise Journal of the American Medical Association uviedli, že z deviatich najčastejších dôvodov predčasnej smrti až päť súvisí so životným štýlom. Je to nesprávne stravovanie a nedostatočný pohyb, fajčenie, alkohol, sexuálne správanie a drogy. A navyše, napriek tomu, že toto percento je naozaj hrozivo vysoké, nie sú doň zarátane úmrtia v dôsledku infekčných chorôb, hoci aj na kvalitu imunitného systému vplýva životný štýl. Nuž, nemáme to my chlapi na svete ľahké. Isteže by sa nám páčilo žiť dlhšie, ako tých dnešných priemerných ani nie 70 rokov. Najhoršie na tom však je, že by sme pre to museli aj sami niečo urobiť...

Muži by sa mali viac starať o seba, a nie o genetiku

S vedúcou odboru sledovania zdravotného stavu obyvateľov Úradu verejného zdravotníctva SR MUDr. Beatou Havelkovou *

Je ten hrozivý rozdiel v dĺžkach priemerného života v neprospech mužov iba dielom prírody?

Genetické predispozície žien na dlhší život v porovnaní s mužmi nie sú pre tento vzťah až natoľko určujúce, ako rozdiely v životnom štýle. Geneticky sú muži viac ohrození kardiovaskulárnymi chorobami ako ischemické ochorenie, infarkt myokardu a ďalšie. Ženy sa však popritom zdravšie stravujú a aj lepšie zvládajú stresové situácie. Podľa prieskumu zdravotného uvedomenia stres pôsobí na mužov dlhšie. Čo sa týka pohybovej aktivity, ktorá tiež vplýva na kvalitu a dĺžku života, už od veku 30 rokov začína byť u mužov nižšia ako u žien, ktoré sa aj po príchode zo zamestnania vlastne nezastavia ani v domácnosti.

Existujú v našej malej krajine rozdiely v dĺžke života aj podľa jednotlivých regiónov?

Na Slovensku sa dožívajú najkratšieho priemerného veku muži na južnom Slovensku. Celkovo stredná dĺžka života u mužov závisí aj od vzdelanostnej úrovne. Inými slovami, čím nižšia vzdelanostná úroveň mužskej populácie v regióne, tým kratšia stredná dĺžka ich života. Pri tomto parametri teda ide o priamu, lineárnu súvislosť, teda čím vyššie vzdelanie, tým viac poznatkov o rizikových faktoroch, väčšia zodpovednosť za svoj životný štýl a dlhší priemerný vek. Ak kategorizujeme fajčiarov podľa stupňa vzdelania, štatisticky najviac ich je v kategórii s nízkym vzdelaním, a to platí aj o ľuďoch s častou konzumáciou alkoholu. Ďalej sa u nás na skracovaní strednej dĺžky života mužov podieľajú tzv. urózy, čiže externé príčiny úmrtia. Rozdiel medzi ženami a mužmi podľa tohto parametra je až trojnásobný v neprospech mužov. Majú chlapi dôvod na rezignáciu s tým, že proti prírode sú bezmocní? Genetici skutočne vyslovili hypotézu, že chromozóm Y, ktorý predurčuje mužské pohlavie, je menej odolný ako ženský chromozóm X. Muži sú vraj preto náchylnejší podliehať vplyvom životného prostredia. Táto hypotéza však zatiaľ iba čaká na potvrdenie.

Som šťastný
a všetko sa mi podarí.

Človek by si nemal hovoriť, že niečo nezvládne, pretože sa tým vopred odsúdi na neúspech, ktorý zákonite musí prísť

Už Seneca povedal, že niektoré veci sa neodvážime urobiť preto, že sú ťažké. Avšak ony sú ťažké iba preto, že sa ich neodvážime urobiť. Aké sú teda zabijaky úspechu? Na konečný neúspech sa môžete napríklad odsúdiť vtedy, ak chcete príliš rýchlo dosiahnuť svoj cieľ, ak pred sebou máte niekoľko cieľov súčasne, ak si vopred poviete, že ich nikdy nesplníte, ak pred nimi uprednostníte rodinu a ak máte nedostatočné odborné vedomosti.

1 Svoj cieľ chcete dosiahnuť príliš rýchlo. Ak sa v čase dosahovania svojho cieľa dostanete do stresovej situácie, budete ho chcieť dosiahnuť čo najskôr. Pravdepodobne ste si nedopriali dostatok času, aby ste mohli popremýšľať o svojich úmysloch. Urobte to, kým nie je neskoro. I Reálny časový plán je veľmi dôležitý, aby ste sa nedostali pod tlak. I Opätovné preverenie vašich úmyslov vás ušetrí prípadného sklamania. I Presne si napíšte, čo chcete, a aké možnosti máte na to, aby ste to dosiahli. I Porozprávajte sa s niekým o vašich cieľoch.

2 Stanovili ste si niekoľko cieľov súčasne. Mať niekoľko cieľov v rôznych oblastiach je obdivuhodné, veď mnoho ľudí pred sebou nemá nijaké ciele. Avšak ak si toho na seba naložíte priveľa, nevyhnutne sa dostanete do kolízie. Prehnaná aktivita nevedie k úspechu, skôr naopak – celkom určite vás prepadne pocit frustrácie. I Napíšte si všetky svoje ciele a stanovte si priority.

3 Vopred viete, že to nedokážete. Radšej nebudete robiť nič, veď by ste mohli urobiť chybu alebo sklamať. Máte strach začať niečo nové. Skúste si aspoň raz veriť a urobíte viac, ako ste si mysleli! I Napíšte si na lístok, čo dobré ste už urobili. I Napíšte si na lístok, o čo sa zaujímate a čo by ste sa chceli naučiť. I Ak si ešte vždy myslíte, že to nedokážete, skúste sa o to aspoň pokúsiť. I Môžete len vyhrať.

4 Pred cieľmi uprednostňujete rodinu. Aj vy si vopred poviete, že vaša rodina bude určite proti tomu, aby ste zobrali nové miesto, pretože potom s ňou budete tráviť menej času? Je možno jednoduchšie, ak za seba necháte rozhodnúť iných, aspoň nemusíte niesť zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Alebo máte strach z nových požiadaviek a rozhodnutie vašej rodiny vám prišlo celkom vhod? I Čo vlastne chcete? I Porozprávajte sa o svojich želaniach a obavách s rodinou. I Skúste nájsť možnosti, ako to málo času, čo budete mať s rodinou k dispozícii, strávite intenzívnejšie.

5 Máte nedostatočné odborné vedomosti. Vaša hlava je plná úžasných nápadov, avšak všetkých sa musíte vzdať, pretože vaša odborná kvalifikácia na ich realizáciu jednoducho nestačí. Skôr, ako sa vzdáte ďalšej myšlienky, poobzerajte sa po iných možnostiach. I Napíšte si všetky nové nápady. I Akú kvalifikáciu potrebujete na ich realizáciu? I Môžete si doplniť chýbajúce vedomosti? I Poznáte človeka, ktorý môže k realizácii vašich nápadov prispieť svojimi vedomosťami? I Ak nikoho takého nepoznáte, porozmýšľajte, kde by ste ho mohli nájsť. I Porozprávajte sa o vašich nápadoch s priateľmi a so známymi. I Ak v tomto úsilí nepoľavíte, určite narazíte na človeka, vďaka ktorému sa pohnete ďalej.

POVÝŠENIE ZÁROVEŇ ZNAMENALO MONIKIN PÁD NA DNO

Skutočný príbeh potvrdzuje, že zlomyseľné poznámky a útoky spolupracovníkov môžu spôsobiť obrovský skrat v kariére

Mobbing, ktorý možno opísať ako „systematické intrigovanie a ignoranciu väčšiny voči menšine, resp. jednotlivcovi", môže vyvolať nielen fyzické, ale najmä psychické ochorenia, ktoré si nie zriedka vyžadujú odbornú terapeutickú pomoc. Podľa virtuálneho magazínu o ľudských zdrojoch HRweb.sk až 41 percent pracovníkov, ktorí sa stali jeho obeťami, trpí dlhodobými depresiami, vyše 80 percent sa stáva menej produktívnymi z rozličných dôvodov, medzi ktoré patrí napríklad strach, strata koncentrácie či nespavosť, a 31 percent žien a 21 percent mužov trpí následnými stresovými poruchami. Svoje si s mobbingom prežila aj tridsaťpäťročná ekonómka Monika, ktorá sa nedávno rozhodla porozprávať svoj príbeh.

„Na prvý pohľad to bol pondelok ako každý iný. Pracovala som v menšej pobočke jednej veľkej banky a na začiatku pracovného týždňa sme sa ako obyčajne s niekoľkými kolegyňami stretli pri rannej káve. Namiesto veselého hodnotenia uplynulých voľných dní sme však boli ticho," spomína Monika, ktorá dodnes nemôže zabudnúť na chvíľu, keď sa medzi spolupracovníčkami po prvý raz necítila dobre. Nakoniec kávu vypila v novej kancelárii a - do očí sa jej tisli slzy. „Čo sa stalo?" pýtala sa sama seba a uprene hľadela na steny moderne zariadenej miestnosti. Moniku krátko pred víkendom uviedli do funkcie vedúcej oddelenia. Mala o to miesto záujem, na riadiacu prácu sa veľmi tešila a snažila sa na ňu dôkladne pripraviť. Realita je však často iná ako tá najprepracovanejšia teória... Doteraz bola obľúbenou členkou väčšinou ženského kolektívu. Kolegyni pomohla vyrovnať sa s nečakaným rozvodom, po práci občas zašla s ostatnými do neďalekého bistra a cez obednú prestávku spolu klebetili o riaditeľovi. „Bude to tak aj naďalej?" kládla si Monika ďalšie otázky a hoci rozum jej odpovedal kladne, v podvedomí cítila, že sa toho zmení oveľa viac, ako si v tej chvíli bola ochotná pripustiť. Vysokú školu skončila Monika s červeným diplomom a malou dcérou v náručí. Hoci vedela, že na svoje prvé skutočné zamestnanie si bude musieť pár mesiacov počkať, už teraz sa naň veľmi tešila. Počas materskej dovolenky si všetko dokázala hravo zorganizovať, takže popri starostlivosti o dieťa si našla čas na čítanie odborných článkov a sledovanie noviniek vo svojom odbore. Keď mala Veronika dva roky, napriek manželovmu protestu nastúpila ako radová referentka do banky a vďaka svojej odbornosti a vysokej motivácii rýchlo postupovala po rebríčku. „Práca ma nesmierne bavila. Ráno som vstávala skôr, ako bolo treba, a naozaj som sa tešila do práce. Samozrejme, moja spokojnosť bola podmienená tým, že dcérka zostávala doma s mojou mamou, ktorá býva neďaleko nás, takže jej nerobilo problém prísť každé ráno k nám a starať sa o malú a domácnosť v čase, keď som bola v zamestnaní. „Keď na sklonku roka prišiel postup na vedúce miesto, bola som naozaj šťastná," hovorí Monika o kariérovom skoku, o ktorom vtedy netušila, že práve on sa stane zárodkom všetkého zlého, čo ju v najbližšom čase čakalo.

Hoci Monika zostala aj po výmene stoličky rovnako príjemná a vždy ochotná poradiť a Monikino trápenie sa neskončilo pri odmietaní komunikácie a drobných posmeškoch. Udalosti nabrali rýchly spád a jeden útok striedal druhý. „Jedného dňa manželovi ktosi zavolal a neznámy ženský hlas mu v slúchadle ozná-

mil, že za postup nevďačím odborným schopnostiam, ale blízkemu vzťahu s riaditeľom. Všetko vyvrcholilo na porade, na ktorej mala jedna z kolegýň prezentovať výsledky mnou pridelenej úlohy. Keď ju riaditeľ vyzval, aby začala s prezentáciou, tvárila sa, že o tom počuje po prvý raz v živote. Keď som jej pripomenula, že sme nad zadaním spolu strávili niekoľko hodín, všetko poprela. Kolegyne sa pridali na jej stranu, takže to nakoniec vyzeralo tak, že ja som jej úlohu zabudla prideliť a teraz sa z toho snažím dostať s čistým štítom. Hoci riaditeľ tomu nechcel uveriť, nakoniec rezignoval, pretože moje tvrdenie stálo osamotené voči väčšine. Odišla som domov a takmer som sa nervovo zrútila. Nechápala som, jednoducho som nechcela pochopiť, že ľudia môžu byť pre jednu vyššie postavenú stoličku takí zlí. Zobrala som si pár dní dovolenky, avšak namiesto zbierania síl na boj som ich celé preplakala," pokračuje v opisovaní svojich dosiaľ najťažších chvíľ v živote Monika.

Monikin príbeh je z odborného hľadiska zaujímavý tým, že hoci verila svojim schopnostiam a mala pomerne zrelé sebavedomie, voči útokom kolegýň sa takmer vôbec nebránila. Účinná stratégia na boj proti mobbingu vlastne ani neexistuje. Ide totiž o komplexný problém, ktorý nemožno vyriešiť jednoduchým súborom rád a odporúčaní. Ak niekto cíti, že sa stal obeťou mobbingu, môže mu pomôcť otvorený rozhovor. Načrtnutie problému pred širším auditóriom môže byť účinné a útočníkov môže zahnať do ofsajdu. Takáto konfrontácia si však vyžaduje pomerne veľké úsilie a značné sebavedomie. Okrem toho sa na ňu treba v každom prípade dôkladne pripraviť - rozhovorom s priamym nadriadeným, vedúcim personálneho oddelenia alebo členom vrcholného vedenia.

V praxi však obete mobbingu málokedy nájdu podporu vo svojom okolí a väčšinou si musia poradiť sami. Individuálne poradenstvo v poradenských spoločnostiach u nás nie je bežné, hoci celkom určite sú mnohé z nich schopné poskytnúť kvalifikovanú a účinnú radu," vysvetľuje Martin Krekáč. „Najhoršie bolo, že som sa cítila sama," spomína dnes Monika. „Nemala som nikoho, s kým by som sa mohla o problémoch v zamestnaní poradiť. Nemohla som ísť za riaditeľom, a, pochopiteľne, ani za kolegyňami. Utišujúceho objatia som sa nedočkala ani u manžela, pretože ten bol od začiatku proti tomu, aby som šla pracovať. Podľa neho som mala zostať doma a starať sa len o rodinu a domácnosť. To však nebolo pre mňa. Cítila som sa nevyužitá a v podvedomí som vedela, že mám na viac. Nakoniec som porozumenie celkom nečakane našla u mamy. Mama ako jediná ma podržala aj vtedy, keď som boj s kolegyňami vzdala a rozhodla som sa dať výpoveď. Pomerne rýchlo som si našla nové miesto, avšak dodnes som pri kontakte so spolupracovníkmi obozretná a akoby bojazlivá. Spokojná nie som ani s pracovnými výsledkami a o radosti z práce nemôže byť v tejto chvíli ešte ani reči."

Ako bojovať proti utokom spolupracovníkov

Konajte aktívne, nereagujte!
Porozmýšľajte, ako problém vznikol a čo môžete urobiť, aby ste sa z neho dostali. Nečakajte, že sa riešenia ujme iná osoba. Musíte byť aktívny, pretože situáciu môžete zmeniť iba vy.

Hľadajte svoj podiel viny.
Skúste sa úprimne zamyslieť, či ste aj vy sami nejakým spôsobom neprispeli k vzniku mobbingu. Nie vždy to musí byť niečo, čo siuvedomujete. Tušíte, ako pôsobíte na iných ľudí?

Nie ste „rodenou obeťou"?
Niektorí ľudia akoby svojmu okoliu dávali najavo, že si s nimi môžerobiť, čo chce. Nie ste náhodou aj vy „rodenou obeťou", ktorá sineuvedomuje vlastnú hodnotu a svoj život len pretrpí?

Neprovokujete kolegov?
Porozmýšľajte, či vo vás nie je niečo, čo môže vašich kolegov provokovať. Buďte k sebe kritický, avšak s mierou. Nepracujte s domnienkami, obráťte sa so žiadosťou o spätnú väzbu na neutrálnu osobu.

Analyzujte vzniknutú situáciu.
Nájdite si cez víkend dostatok času na systematickú analýzu celejsituácie. Zoberte si čistý hárok papiera a zapíšte si všetky zistenia akonkrétne dôkazy.

Pracujte na svojom zlepšení.
Ak chcete ukončiť útoky kolegov, musíte začať pracovať sami na sebe. Hľadajte, aké vedomosti, zručnosti a vlastnosti potrebujete, aby ste sa zbavili postavenia obete. Ak budete vedieť, čo vás oslobodí, môžete začať aktívne konať.

Hľadajte alternatívy!
Zvážte, aké máte možnosti. Možno bude stačiť, ak prejdete na iné oddelenie. Nezabúdajte ani na možnosť, že si nájdete nové zamestnanie. Nenechajte si svoj život znepríjemniť ľuďmi, ktorí vám chcú uškodiť.

Máte osud pevne v rukách?
Prehodnoťte a v prípade potreby zmeňte svoje základné životné postoje.
Dokážete sa postaviť sám za seba a svoje požiadavky? Ste si vedomý svojich práv a dbáte o ich dodržiavanie? Buďte si vedomý svojej sily a možností.

V čom sú príčiny mobbingu

Firemná kultúra a jej nastavenie môže byť často hlavnou príčinou vzniku mobbingu. Ak víťazí politika najostrejších lakťov a bezohľadného šplhania po kariérnom rebríčku, je prítomnosť mobbingu častejšia ako v otvorenej atmosfére, kde nevládne strach. Tam, kde nie je tímová spolupráca a kde nepoznajú slovo kolektív, často bojuje jeden pracovník proti druhému. Živnou pôdou pre mobbing sú aj nevhodné pracovné podmienky, obavy vyvolávajúce rozhodnutia manažmentu alebo ignorancia potrieb pracovníkov zo strany vedenia. Pomoc pri odstraňovaní prejavov mobbingu a prevencia by mala byť predovšetkým vecou vrcholného manažmentu.

Nebojte sa operácie

Chystáte sa na operáciu? Alebo sústavne odkladáte plánovaný operačný zákrok, lebo sa vám nechce ísť „pod nôž"? Žiadna operácia samozrejme nie je nič príjemné, ale rozhodne sa jej netreba vyhýbať. Rekonvalescencia po operácii nemusí byť vôbec hrozná, ak hojeniu pooperačnej rany pomôžete aj samy. Je vhodné podporiť proces hojenia zvonka a to prísunom enzýmov. Liečebný postup zvaný systémová enzymoterapia je postavený na tomto jednoduchom, zato účinnom princípe. Základom je systematické podávanie presne vyvážených dávok proteolytických enzýmov, ktoré štiepia bielkoviny a usmerňujú priebeh zápalu. Pri pravidelnom dodávaní enzýmov zvonka tieto látky výrazne redukujú opuch, krvný výron a podliatiny – typické sprievodné javy hojenia rany – a urýchľujú tým jej hojenie, zmierňujú bolesť i obmedzujú výskyt pooperačných komplikácií. Navyše, vďaka užívaniu enzýmov sa tvoria iba malé, menej nápadné jazvy, pripomínajúce tenkú bledú čiarku a nie zhrubnutý pás kože, ktorý pôsobí neesteticky.

Užitočnosťou enzýmov v procese hojenia po operáciách sa zaoberali mnohé klinické štúdie. V Nemecku podávali lekári pacientom tradičný liek systémovej enzymoterapie Wobenzym. Sledovali 80 ľudí po operácii meniskusu, u ktorých bol po podávaní tohto voľne dostupného lieku po operácii zaznamenaný rapídny ústup ťažkostí a pooperačných opuchov oproti kontrolnej skupine. V inej štúdii s 89 pacientmi sa počítali dni, ktoré museli títo stráviť pacienti v nemocnici po operácii zlomenín. Tí, ktorí užívali Wobenzym, boli prepustení v priemere o takmer týždeň skôr než pacienti, ktorí enzýmový preparát neužívali.

www.wobenzym.sk

Jesenné inšpirácie

Žensky zmyselná, ležérna, ale i sebavedomo strohá. Taká je kolekcia novej módnej značky Halens

Leto je už pomaly v nedohľadne, dni sa krátia a nás pomaly, ale isto prepadá každoročný smútok za časom plným slnka a dovolenkovej pohody. Zažeňte prvé známky jesennej nostalgie tým najpríjemnejším spôsobom – potešte sa novým prírastkom do Vášho šatníka! Nechajte sa inšpirovať napríklad kolekciou absolútnej novinky na našom módnom trhu – kolekciou internetového a zásielkového obchodu Halens na sezónu Jeseň/Zima 2010.

Jesenná kolekcia novej módnej značky Halens je inšpirovaná najmä príjemnými, teplými farbami jesene – hrdzavou červenou, koňakovou hnedou, až po vojenské odtiene kaki a zelenej. Práve kaki a olivová sú túto sezónu opäť v kurze, a to najmä v kombinácii s čiernou a prvkami vojenského štýlu! Jesenná móda Halens je plná kontrastov – strohé detaily sa striedajú s nežnou a žensky zmyselnou krajkou, nadčasová čierna zasa ostro kontrastuje s jemnými, telovými a takmer bezfarebnými púdrovými odtieňmi ružovej a sivej. V aktuálnej kolekcii Halens nájdete kabáty krátkeho i dlhšieho strihu, krátke blejzre, bundy v motorkárskom či vojenskom štýle, ale i klasické džínsové a kvalitné kožené bundy, ktoré sú nadčasové a absolútne IN. Džínsy zostávajú i túto sezónu naďalej na scéne, len ešte viac zvýrazňujú postavu svojim prilieha-vým strihom. Medzi absolútne hity tohoročnej jesene patria pletené svetre, vesty, ale najmä dlhé kardigány, ktoré Vás – zaviazané, alebo len tak ležérne previazané opaskom – nádherne zohrejú aj v studenom jesennom počasí.

Uzatvorte v septembri zmluvu o stavebnom sporení a ušetríte 50 EUR na poplatku

Mimoriadna ponuka platí od 1. 9. do 30. 9. 2010 a môžu ju využiť všetci - súčasní aj noví klienti, rodičia pre deti, seniori, jednoducho každý.
Ak sa rozhodne ponuku využiť napríklad 6-členná rodina, iba na poplatkoch môže ušetriť až 300 EUR.

A naviac získate:
- garantovaný 2%-ný úrok z vkladov a štátnej prémie
- ročnú štátnu prémiu až 66,39 EUR

a ďalšie výhody stavebného sporenia

Ponuka platí pre zmluvy s cieľovou sumou 5 000 EUR.
Každý klient môže uzatvoriť jednu zmluvu bez poplatku.

Podrobné informácie vám ochotne poskytneme v kanceláriách obchodných zástupcov PSS, a. s., na celom území Slovenska, v Centre telefonických služieb PSS, a. s., na čísle 02/58 55 58 55, u finančných sprostredkovateľov kooperačných partnerov PSS, a. s., alebo vás radi navštívime tam, kde vám to najviac vyhovuje.

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

Ochutnaj ...
bag snacks
... nezabudneš!
NOVINKA!
SUPER SNACK
Obsahuje vlákninu
EXPLOZE pikantní chuť
EXPLOZE solené chuť
Leonardo's
Potato Tubes
Salted potato snacks
NET WT 3.5 OZ (100g)
Strip
BACON FLAVOUR
Bizzy
Cheesy
CHEESE FLAVOUR
GOAL CLUB
CROCCANTI
GOAL CLUB
KETCHUP FLAVOUR
bag
tixy
Slané tyčinky
MAGIC SNACKS
HAPPY HOUR
SALT FLAVOUR
HAPPY HOUR
KETCHUP FLAVOUR
Slané pracliky
www.boomsnacks.sk