deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

10

RODINA

2010 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Jeseň v ružovom

Mariana Ďurianová

V úlohe manekýnky sa cítim veľmi dobre

Bývanie ako na zámku

Sladké sviatočné recepty

Mať krásnu pleť je také jednoduché

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 10

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

SILA PRÍRODY

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

Bylinné čaje

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

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

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

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

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

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

GYNASTAN®

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

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

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

NOVINKY

www.fytopharma.sk

NEPHROSAL® NA MOČOVÉ CESTY

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

MELATON® NA DOBRÝ SPÁNOK

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

viac informácií
hľadajte vo svojej lekárni

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s.:

Plní vaše sny

Túžite po krásnej novej kuchyni? V predsieni by sa zišlo nahradiť zničenú podlahu nepoškodenou a objednať nové vstavané skrine s veľkými zrkadlami? Či v kúpeľni plánujete vymeniť dlažbu, obkladačky aj sanitárne zariaďovacie premety. Alebo ste sa rozhodli, že nastal vhodný čas na kúpu nového bytu prípadne rodinného domu? Ak hľadáte partnera, ktorý by vám pomohol naplniť tieto sny, práve ste ho našli. Je ním Prvá stavebná sporiteľňa, a. s.

Najväčšia stavebná sporiteľňa na Slovensku, ktorá onedlho oslávi 18. narodeniny, má pripravené niečo pre každého, kto si chce kúpiť či vylepšiť svoje bývanie, alebo výhodne zhodnotiť svoje úspory. Stačí si vybrať.

Zhodnocovanie vkladov

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., úročí vklady svojich klientov stálou 2 %-nou úrokovou sadzbou počas celej doby sporenia. Určite významným bonusom je aj štátna prémia. Zo zákona má na ňu nárok každý, kto sa rozhodol pre stavebné sporenie a uskutoční v roku vklad na svoj účet stavebného sporenia. Štátna prémia predstavuje 12,5 % z vkladov klienta v roku, maximálne 66,39 € ročne. Výsledkom je, že výnos zo sporenia počas šiestich rokov v PSS, a. s., dosahuje v priemere ročne až 5,95 %. Vklady klientov sú pritom chránené v plnej výške.

Stavebné sporenie je nastavené tak, aby sa klient po čase prípravy financií na bývanie v istom okamihu mohol rozhodnúť, ako bude postupovať ďalej. Je na ňom, či si vyberie cestu získania svojho nového bývania s pomocou stavebného úveru s výhodným úrokom, alebo nasporené peniaze použije podľa vlastného uváženia, prípadne bude pokračovať v sporení ďalej.

Úvery na mieru

Financovanie bývania prostredníctvom stavebného úveru je jednou z najlepších alternatív. PSS, a. s., úročí stavebné úvery úrokovou sadzbou už od 2,9 % ročne, ktorá sa nemení počas celej doby splácania úveru. Najobľúbenejším stavebným úverom je ten, ktorý možno čerpať až do výšky 40 tisíc € bez záložného objektu a preukazovania príjmu. Ak klient potrebuje peniaze skôr, ako získa nárok na stavebný úver, má k dispozícii celú škálu medziúverov s úrokovou sadzbou od 5,59 % ročne. V tomto prípade stačí, ak si nasporí 10 % zo sumy, na ktorú uzatvoril zmluvu o stavebnom sporení a môže požiadať PSS, a. s., o poskytnutie úverových prostriedkov.

Dokonca existuje riešenie aj pre tých, ktorí dosiaľ neboli stavebnými sporiteľmi, ale chcú využiť úvery z Prvej stavebnej sporiteľne, a. s. Pre nich je určený XXL úver s nulovým počiatočným vkladom. Stačí uzatvoriť zmluvu o stavebnom sporení, začať sporiť a vzápätí požiadať o tento druh úveru. Maximálna suma, ktorú PSS, a. s., poskytuje fyzickým osobám je 170 tisíc € na osobu, resp. pre manželov alebo partnerov na jeden objekt je to dvojnásobok, teda až 340 tisíc.

Viac informácií získate v kanceláriách obchodných zástupcov PSS, a. s., na telefónnom čísle 02/58 55 58 55 alebo na www.pss.sk.

Niečo pre skôr narodených

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., má špeciálnu ponuku pre ľudí vo veku od 55 rokov. Sporenie SENIOR EXTRA spája výhodné zhodnotenie vkladov na účtoch stavebného sporenia s ich viacúčelovým využitím v budúcnosti. Po 6 rokoch sporenia sa klient môžete rozhodnúť, ako využije nasporené prostriedky. Buď si nechá vyplácať rentu, alebo požiada o stavebný úver na bývanie – pre seba a svojich blízkych, či nasporené peniaze použijete na ľubovoľný účel. V prípade renty si zvolí dĺžku jej vyplácania od 2 do 6 rokov a frekvenciu – jeden, dva alebo štyrikrát ročne. V závislosti od výšky vkladov a doby sporenia si môže zvýšiť svoj dôchodok o 10 % až 15 %. Klient počas vyplácania renty neplatí žiadne poplatky za vedenie účtu.

Niečo pre najmladších

Iba PSS, a. s., ponúka prvé detské stavebné sporenie JUNIOR EXTRA, ktoré je určené pre deti od narodenia až do 18 rokov. Je to stavebné sporenie s nízkymi mesačnými vkladmi a extra istotou. Minimálny mesačný vklad je od 5,1 €. Extra istota znamená, že v prípade úmrtia zákonného zástupcu dieťaťa, ktorý uzatvoril zmluvu o stavebnom sporení, bude PSS, a. s., pokračovať v pravidelnom sporení pre dieťa až do nasporenia 50 % cieľovej sumy, maximálne však do výšky 10 000 €. Podmienkou dosporenia zo strany PSS, a. s., sú pravidelné vklady klienta na zmluvu o stavebnom sporení.

Kožuch z módy nevychádza

Je zaručenou stálicou. Móda ho ovplyvňuje len nepatrne, raz sa nosí dlhší, inokedy kratší variant. Príťažlivý kožušinový kabát zostáva okrasou šatníka.

V módnej kolekcii Zima 2010/2011 sú materiály, ktoré sú dlhodobo najžiadanejšie na našom trhu a to je prírodný a farbený králik, španielsky velúr, líška, bizam, perzián, norok a činčila. Kolekciu modelov sme videli na módnej prehliadke, ktorú pripravila Asociácia kožušníkov Slovenska.

Moderným vidieckym štýlom zaujali modely firmy Revay. Nová dynamika tohto štýlu má zmysel drsného luxusu – je zemitá, robustná a zmiešava funkčné vplyvy s prírodnými. Kombinácie tvarov tohto štýlu sa nesie v znamení krásy prírody v kontraste s hi-tech výrobou.

Kontrastné štruktúry tohto trendu so súčasnými urbanistickými textilnými tvídmi stupňujú luxusné vlastnosti plyšových typov kožušín. Neočakávané kombinácie prírodného a organického, syntetiky s čistým vlneným tvídom, priadzou, džerzejom, avšak vždy v doplnení s veľkými kožušinovými doplnkami najmä líškou striebornou, jazernou, červenou, ktoré sa v novej zimnej sezóne významne vracajú na scénu.

Farby tohto štýlu – teplá zemitá hnedá, mäkká tieňovaná popolavá až matne zelená, ako opadané listy na stromoch, sivá ako ľahká hmla, ale aj ružová ako pri východe slnka.

Kde firmu Revay nájdete:
Hradská 78/A
821 07 Bratislava
tel: 0903409680, 910569208
kozusiny@revay.sk
www.revay.sk

Na móle zažiarila aj Mariana Ďurianová

Krásne kožuchy predvádzala aj moderátorka Mariana Ďurianová. Ako nám prezradila, doma kožuchy nemá a preto si ich nosenie užije na prehliadke. „Tie kúsky, ktoré som predvádzali, boli nádherné. Vystriedala som niekoľko honosných modelov. Viem, že pre mnohé ženy je kožuch ten najkrajší darček od muža, pre mňa je dôležitejšia pozornosť a láska,“

Prezradila nám, že luxusné kúsky z kože nenosí aj preto, aby ju na ulici neoblial nejaký radikálny ochranár.

Otvorenie zimnej kožušníckej sezóny si medzi hosťami nenechala ujsť Mária Kráľovičová, speváčka Katarína Hasprová, ale ani známy hokejový tréner František Hossa.

Pani Revayová s dcérou manželovi často radia pri tvorbe kožušinových modelov

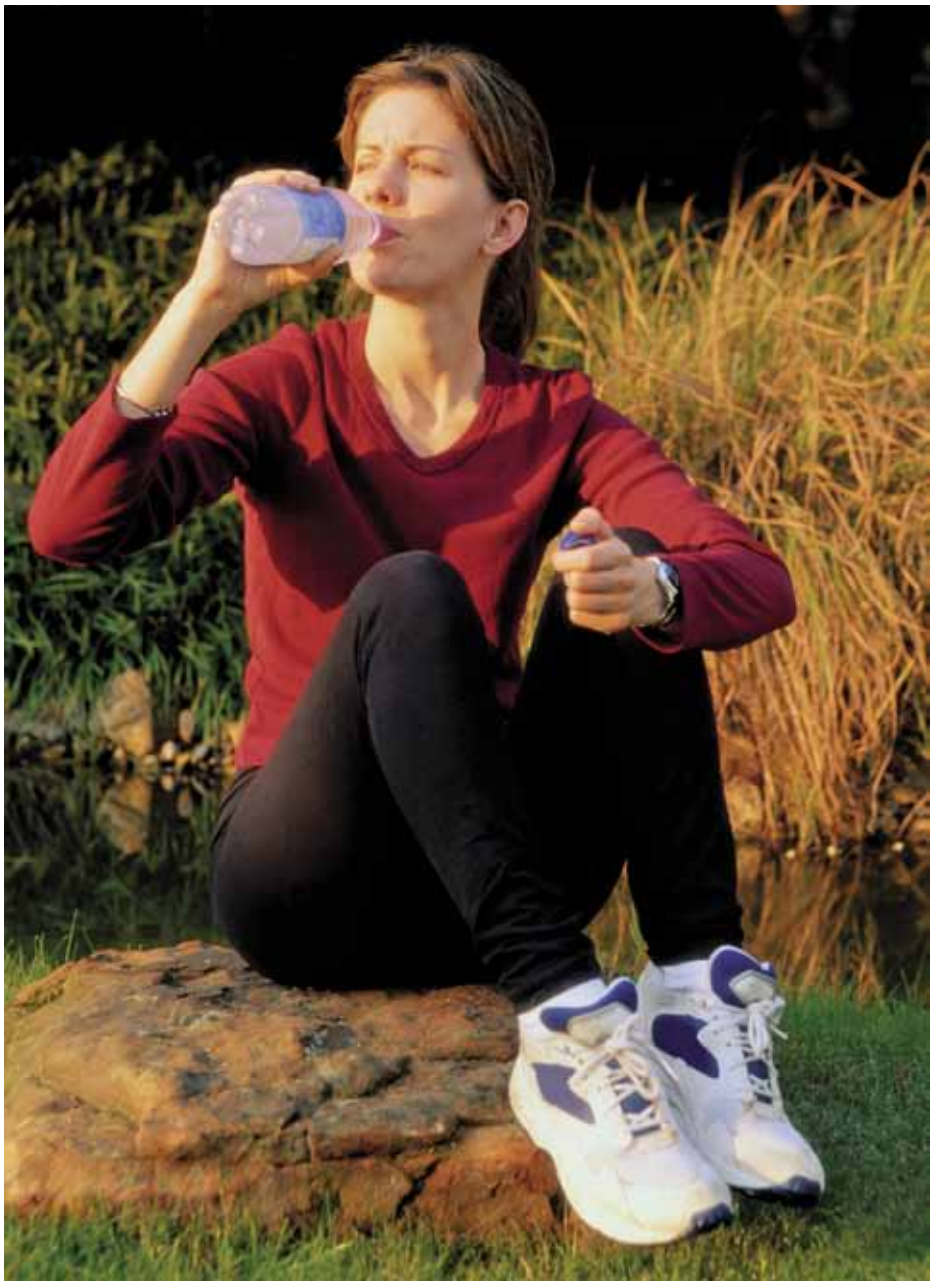
Hokejový tréner František Hossa vybral svojej manželke pekný vianočný darček

Mária Kráľovičová s Marianou Ďurianovou boli ozdobou rautu po prehliadke

Pohyb a zdravá výživa

Aj na jeseň posilňujú našu obranyschopnosť

Po úrodnom lete máme ešte stále pestrý výber ovocia a zeleniny, ktorý umožňuje prípravu rôznych vynikajúcich jedál, ktoré zväčšia našu obranyschopnosť. Nezabúdajme na pravidelný pohyb. Rýchla chôdza v jesennej prírode má pre organizmus blahodárne účinky.



Za našu obranyschopnosť zodpovedajú biele krvinky (leukocity). Aby mohol imunitný systém optimálne pracovať, musíme telu každodenne systematicky dodávať potrebnú dávku bielkovín (proteínov), ktoré pomáhajú vytvárať protilátky a regenerovať biele krvinky.

Bielkoviny živočíšneho pôvodu sú plnohodnotné. Mäso, mlieko a mliečne výrobky obsahujú všetky dôležité aminokyseliny.

Bielkoviny rastlinného pôvodu nie sú plnohodnotné. Strukoviny, obilie a obilné výrobky, orechy, zelenina ovocie neobsahujú všetky dôležité animokyseliny (jedinou výnimkou je sója). Preto ich treba spájať s inými zdrojmi bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti.

Vitamínová „špajza“

Apatia, nespavosť, nedostatok apetítu, podráždenosť a náchylnosť na infekcie signalizujú, že organizmus trpí nedostatkom niektorého vitamínu. Úlohou vitamínov však nie je dodávanie energie, ani funkcia stavebného materiálu. Vitamíny pôsobia ako ochranný štít buniek a tkaniva. Rozdeľujú sa do dvoch skupín: rozpustné vo vode, čiže vitamíny skupiny B a vitamín C a rozpustné v tukoch, čiže A, D, E a K.

Vitamín A posilňuje sliznice. Jeho nedostatok spôsobuje oslabenie slizníc horných dýchacích ciest, nosa, hrdla a pľúc, ktoré sa stávajú náchylnými na prenikanie baktérií a vírusov. Vitamín C uľahčuje vstrebávania železa, posilňuje činnosť obranných buniek, pomáha predchádzať nachladnutiu a chrípke. Vitamín E je antioxidant, pomáha spomaľovať starnutie organizmu a zvyšuje jeho odolnosť. Takisto chráni steny buniek a tým predlžuje ich životnosť.

Prírodné prostriedky na posilnenie

Med – obsahuje antibakteriálne látky a kvôli vlastnostiam podobným antibiotikám sa odporúča pri infekciách dýchacích ciest alebo pri kožných ochoreniach. Chuť medu závisí predovšetkým od druhu kvetov, z ktorých med pochádza. Najdelikátnejší je med z citrusových kvetov.

Citrusové ovocie – obsahuje vitamín CD, ktorý pomáha predchádzať chrípke a nachladnutiu. V čase, keď je nedostatok iného ovocia, jedzte citrusy a dopĺňajte ich kiwi, ananásom, petržlenovou vňaťou, kapustou, špenátom.

Čierna baza – čaj z čiernej bazy je vynikajúcim prostriedkom proti nachladnutiu. Bazový čaj má aj očistné účinky.

Aj voda je našim spojencom

Pre fungovanie pľúc je nevyhnutná voda. Aby sme ich udržali v dobrej kondícii, musíme systematicky a veľa piť. Potreba zvlhčovania organizmu sa značne zvyšuje počas horúčky, alebo v prípade zápalu priedušiek. Pitie 1,5–2 litrov denne je jedným z najlepších spôsobov na predchádzanie a dokonca aj na liečenie nádchy a zápalov priedušiek.

CHUTNÉ A ZDRAVÉ

Hrozno

Potrebujete schudnúť alebo pribrať? Skúste sladké voňavé bobule!

Hrozno patrí k najzdravšiemu ovociu vôbec. Obsahuje 15 až 20 percent cukru, kyselinu vínnu a jablčnú, provitamín A, komplex vitamínov B, vitamín C. Z minerálnych látok je zastúpený najmä draslík. Vápnik, fosfor, železo, sodík, meď a zinok. Hrozno poskytuje aj významné množstvo vlákniny, aromatické látky, triesloviny, farbivá a enzýmy.

Hroznová kúra

Hrozno je mimoriadne vhodné pre rekonvalescentov, pretože je ľahko stráviteľné a relatívne nízko kalorické, sto gramov predstavuje približne šesťdesiat kalórií. Liečivá sila tohto ovocia je dávno známa. Ľudové liečiteľstvo ho uznáva ako prostriedok na čistenie a obnovu krvi, na zmiernenie chudokrvnosti, zlepšenie trávenia. Takzvaná hroznová kúra môže byť veľmi prospešná najmä pri chorobách žalúdka, pečene, obličiek, čriev a krvného obehu. Počas týždňovej kúry, pri ktorej konzumujeme len jeden až dva kilogramy hrozna a nič iné, sa obnovia asi dve tretiny z celkového objemu krvi. Na pitie je vhodný čaj zo žihľavy a púpavového koreňa. Pri tejto sladkej kúre možno pribrať i schudnúť podľa toho, koľko hrozna denne skonzumujeme. Ak pocit hladu nevieme vydržať, môžeme si pridať slnečnicové alebo tekvicové semienka. S hroznom sa nikdy nemá konzumovať nič kysnuté, teda ani chlieb.

Na farbe záleží

Červené a tmavomodré odrody hrozna obsahujú v porovnaní so zeleným väčšie množstvo bioflavonoidov – antioxidantov, o ktorých sa predpokladá, že neutralizujú voľné radikály, čím chránia telo pred rakovinou a srdcocievnymi ochoreniami. Polyfenoly a taníny, ktoré sa nachádzajú v červenom hrozne, môžu však u citlivých ľudí vyvolať migrénu. Preto červené víno patrí k rizikovým nápojom pre tých, ktorí trpia na tento nepríjemný stav. Jasno – červené hrozno je vhodné pri pľúcnych chorobách a pri astme. Modré až tmavočervené odrody pomáhajú pri zaťažení organizmu soľami a kyselinami, pri niektorých kožných chorobách a malokrvnosti.

Na kozmetické účely

Mnohým ľuďom pri konzumácií hrozna prekážajú semienka, preto ich vypľúvajú. Mali by sme ich však radšej pohrýzť, lebo znižujú hladinu cholesterolu v krvi a navyše blahodárne pôsobia na celkový stav žalúdka.

Aj sušené alebo čerstvé listy viniča môžeme využiť na povzbudenie organizmu. Možno z nich pripraviť odvar, ktorý povzbudzuje krvotvorbu a znižuje kyslosť žalúdka. Pri zbere listov aj hrozna treba dodržať ochrannú šesťtýždňovú lehotu od posledného chemického ošetrenia viniča.

Čerstvo vytlačenú hroznovú šťavu si môžeme natrieť na tvár a nechať ju pôsobiť ako masku 15 až 20 minút. Okrem vitamínov a minerálnych látok obsahuje ovocné AHA kyseliny, veľmi priaznivo pôsobiace na stav pleti. Výťažky z hrozna sa dnes pridávajú do mnohých kozmetických prípravkov.

Stolové hrozno konzumujeme v čerstvom stave, ale dá sa použiť aj na výrobu kompótov, džemov, rôsolov, muštov a sirupov. Čerstvé bobule používame ako ozdobu na múčniky, krémy a pridávame ich do ovocných šalátov.

Najznámejším produktom z hrozna je víno. Aké účinky má jeho nemierna konzumácia, je dobré známe. Bez zaujímavosti však nie je ani skutočnosť, že v krajinách, kde je ľahké víno neodmysliteľnou súčasťou obeda, majú ľudia oveľa menej infarktov a iných srdcovo-cievnych komplikácií.

ZDRAVÁ VÝŽIVA PRE ŠKOLÁKA

Dnes radí: Ing. Hana Bačíková, nutričná špecialistka

Čo sa deje s deťmi, keď neraňajkujú?
Pokiaľ deti neraňajkujú, zhoršuje sa ich pozornosť a to preto, lebo ich mozog k svojmu fungovaniu (premýšľanie, dobré uchovávanie informácií, prenos nervových vzruchov a informácií, zlepšenie pamäti a podobne) potrebuje glukózu (cukor) ako palivo, ktoré telo cez noc spracovalo zo stravy z predošlého dňa. Preto je potrebné ju doplniť čo najskôr po prebudení. Najlepšou variantou sú cereálne celozrnné výrobky (napríklad RACIO), ktoré obsahujú nielen pomaly vstrebávateľné sacharidy (škroby a podobne), ale aj vlákninu a aj menšie množstvo rýchle vstrebávateľných sacharidov vo forme glukózy, fruktózy, poprípade v menšej miere i sacharózy ako zdroj energie pre správnu funkciu mozgu.

Čo sa odporúča hlavne na raňajky – ako štart do nového dňa?
Je pravda, že by deti mali raňajkovať do 2 hodín po prebudení?

Koľko kilokalórií by mali obsahovať raňajky?
Najlepšou variantou na raňajky je výber celozrnných cereálií vo forme celozrnných výrobkov doplnenými plnohodnotnými bielkovinami, ako je napríklad syr cottage, tvaroh, jogurty alebo diétna šunka. A samozrejme, nemôžeme zabudnúť na tekutiny vo forme ovocného čaju maximálne osladeného malou lyžičkou medu.

Áno, deti by mali raňajkovať do 2 hodín po prebudení z dôvodu doplnenia energie a živín do tela čo najskôr, než začnú premýšľať v škole, aby bol mozog pripravený na svoju plnú funkciu.

Raňajky by mali obsahovať najviac kalórií z celkového denného príjmu potravy, ktorá sa líši u detí vekom, pohybovou aktivitou a ďalšími faktormi. Naše telo nielen že potrebuje doplniť zásoby po dlhej noci, ale taktiež má celý deň na spotrebovanie energie z raňajok oproti obedu a večeri.

Aká správna kombinácia sacharidov, mliečnych bielkovín a nápojov je pre deti odporúčaná – najmä na raňajky? A prečo je to tak?
Ako bolo už spomenuté, najlepšou variantou sú celozrnné cereálie, ktoré dodajú telu nielen sacharidy s nízkym glykemickým indexom v rôznych formách, ale taktiež i vlákninu – oproti bielemu pečivu, ktoré obsahuje iba sacharidy s vysokým glykemickým indexom, takmer bez vlákniny. Preto je človek za chvíľu po jeho konzumácií opäť hladný.

(Výborné sú napríklad celozrnné chlebíčky – pšeničné, mutigrain – doplnené plnohodnotnými bielkovinami vo forme syrov cottage, diétnych šuniek, tvarohov, jogurtov a vajíčok).

Čo sa týka nápojov, najlepším variantom sú ovocné a bylinkové čaje, prípadne 100% ovocná šťava rozriedená vodou.

Prečo je vláknina na raňajky dôležitá? Prečo?
Vláknina má veľa funkcií. Nielen že zasýti, ale taktiež zvyšuje perystaltyku čriev a podporuje lepšiu funkciu zažívania, odbúrava „zlý“ cholesterol, znižuje hladinu inzulínu v krvi, pôsobí proti kardiovaskulárnym onemocneniam a vysokému krvnému tlaku a plno ďalších pozitívnych funkcií pre ľudský organizmus. Preto je aj dobré zaradiť do jedálničku celozrnné výrobky, ktoré sú vyrobené z celých obilných zŕn a ktoré obsahujú vysoký podiel vlákniny.

Čo sa týka nápojov na raňajky – je vhodný čaj? Ak áno, tak aký?

Sú odporúčané aj džúsy? A čo hovoríte na vodu? Môžu deti piť minerálky?

Áno, čaj je vhodný, čo sa týka nápojov na raňajky, pre deti najlepšie ovocný alebo bylinkový, pretože zelený čaj a čierny čaj obsahuje látku (tein) podobnú kofeínu v káve, ktorý sa neodporúčajú pre menšie deti.

Áno, džúsy sú odporúčané, v množstve 200ml a najlepšie varianty čerstvo vylisovaných džúsov poprípade zeleninových alebo 100% ovocných štiav riedených vodou, ktoré dodajú telu energiu vo forme sacharidov.

Áno, minerálky deti môžu piť, ale iba v množstve prispôsobeného veku dieťaťa, fyzickej aktivite atď. Taktiež by sa mali samozrejme i minerálky od rôznych výrobcov striedať z dôvodu rôzneho obsahu minerálnych látok. Najlepšie minerálky neperlivé maximálne jemne perlivé.

Ako je to s mliekom? Prípadne s jogurtmi?

Deťom by sa mali podávať minimálne 3 porcie mliečnych výrobkov denne a to nielen vo forme mlieka, ale i ďalších mliečnych výrobkov, obsahujúcich plnohodnotné bielkoviny s vyváženým pomerom tukov, sacharidov, vlákniny a hlavne pri syroch nemožno zabudnúť na množstvo soli.

Pokiaľ nie sú deťom podávané mliečne výrobky, časom môže dôjsť ku vzniku osteoporózy, rednutiu kostí a zrúteniu celej kostry dieťaťa. Mliečne výrobky sú dôležité pre vysoký obsah vápniku, ktorý plní dôležitú funkciu – ukladá sa najviac do kostí a zubov – zvyšuje pevnosť, pružnosť a celkový rast kostí, zvyšuje metabolizmus hormónov atď.

Aká by mala byť vyvážená desiata pre napríklad prváka a pre staršieho školáka?

Vyvážená desiata u školáka by mala byť nielen porcia mliečneho výrobku, ale samozrejme i ovocia. Ovocie doplní do organizmu nielen energiu vo forme cukrov, ale i vlákninu. Mliečny výrobok, najlepšie zakýsaný, ktorý doplní dieťaťu nielen vápnik, bielkoviny, ale taktiež prospešné živé kultúry mikroorganizmov pre správnu funkciu črevnej mikroflóry. Túto desiatu taktiež môžeme doplniť sladkou odmenou pre deti.

Aký by mal byť vyvážený obed? Koľko kilokalórií by mal obsahovať kompletný obed?

Obed by mal obsahovať po raňajkách ako druhé najväčšie jedlo cez deň najviac kalórií z celkového denného príjmu potravy, ktorá sa líši u detí opäť s vekom, pohybovou aktivitou, a ďalšími faktormi.

Samozrejme vo forme teplej polievky a druhého chodu s porciou zeleninového šalátu a porciou ovocia.

Čo by ste odporúčali malým školákom na olovrant?

Najlepšie je dobré na desiatu ponúknuť školákom a to opäť celozrnný výrobok s porciou mliečneho výrobku poprípade zeleninového

šalátu alebo porcie ovocia. Ideálny olovrant by mal tvoriť celozrnný chlebíček s tvarohovou pomazánkou a plátkom šunky.

A čo na večeru? Koľko kilokalórií by mala obsahovať kompletná večera?

Večera by mala obsahovať najmenej kalórií z celkového denného príjmu potravy, ktorá sa líši u deťoch opäť vekom, pohybovou aktivitou a ďalšími faktormi. Naše telo už nevydá toľko energie čo za celý deň a pripravuje sa na odpočinok. Dobrou voľbou je zeleninový šalát doplnený napríklad 3 plátkami žitného Knäckebrotu, ktorý obsahuje minimum jednoduchých sacharidov, vysoký podiel vlákniny a rastlinných bielkovín, ktoré na noc človeka zasýtia a nemá hlad, pretože obsahuje aj nízky glykemický index oproti sacharidom napríklad v bežnom bielom pečive.

Detská obezita

O probléme detskej obezity sme počúvali donedávna z USA. V posledných rokoch je však čoraz častejšie sa vyskytujúcim problémom aj v Európe. Jednoznačne je to však problém rodičov, nie detí. Ako sa s ním vysporiadať?

- Už po narodení počas kontrol v detskej poradni sledujte tabuľky, ktoré uvádzajú pomer hmotnosti a veľkosti dieťaťa a prípadné väčšie výkyvy konzultujte ihneď s pediatrom. Uvedomte si, že príčinou obezity v dospelosti je často neprimerané priberanie dieťaťa do veku 6 mesiacov.
- Dieťa má jesť detské porcie! Keď zistíte, že dieťa priberá, nenechajte na stole jedlo, aby si dieťa priložilo repete.
- Priberanie je často dôsledkom nesprávneho stravovania. Poraďte sa s lekárom čo, ako a kedy dávať dieťaťu jesť. V zásade má dieťa dostávať štyri jedlá denne, z toho tri pri stole!
- Ďalšou príčinou ja nadmerná konzumácia cukru a sladkostí. Tu treba povedať, že deti dnes prijímajú dvakrát viac cukru ako ich starí rodičia v tom istom veku! Nedovoľte im to, ponúknite im radšej ovocie.
- Takisto je nebezpečné pitie sladkých a bublinkových nápojov. Uvedomte si, že liter Fanty či kofoly obsahuje 22 kociek cukru, čo je 440 kcal. A navyše nezaženie pocit hladu, lebo telo ju prijíma ako nápoj a nie potravu. Dajte dieťaťu pohár vody (proti smädu), až potom pohár obľúbeného nápoja.
- Obezita a televízia: veľa článkov sa napísalo o tom, že televízia spôsobuje obezitu. Je to pravda a to hneď z dvoch dôvodov: dieťa má nedostatok pohybu, navyše pri televízií maškrtí. Obmedzte preto pozeranie televízie na minimum.
- Dbajte na to, aby sa dieťa venovalo aspoň dvakrát v týždni nejakému športu! Nenúťte obézne dieťa cvičiť či športovať veľa: môže to mať opačný efekt! Dieťa sa začne hanbiť a získa k športu odpor, čo by bola škoda.

Nenechajte si pokaziť náladu nepeknými vyrážkami

Takmer každý z vás sa s týmto problémom už stretol. Z času na čas sa vám na pleti urobí vyrážka. Všetci viete, aká panika sa vás zmocní, keď sa ráno zobudíte natešení na popoludňajšiu schôdzku či večernú party a na nose si objavíte škaredý zväčšujúci sa červený fliačik.

Akné a drobné zápaly pleti sú častou kožnou poruchou. Nečistá pleť najviac trápi teenagerov. Mladí ľudia majú v tomto najťažšom období života potrebu byť akceptovaní svojim okolím a problematická pleť v tom môže predstavovať značnú prekážku. Problémy s pleťou sa však môžu vyskytnúť v každom veku. Až u 8 % ľudí, ktorí mali v mladosti hladkú pleť, sa objaví akné neskôr. Existuje však spôsob, ako sa dajú ťažkosti s pleťou vyriešiť, aby ste mali sami zo seba dobrý pocit.

Akné vzniká, keď sa v mazových žliazkach a korienkoch chĺpkov tvorí príliš veľa mazu. Tie sa následne zapália a upchajú. Stagnujúci maz sa tak stáva prostredím pre množenie sa baktérií, ktoré spôsobujú typické zapaľujúce sa zmeny na koži. K zvýšenej tvorbe mazu môže viesť hormonálna nerovnováha – bežný problém dospievania najmä u chlapcov. U žien môže menštruácia alebo tehotenstvo rovnako spôsobiť hormonálne poruchy vyvolávajúce akné.

Nečistú pleť spôsobujú rôzne faktory a väčšinu z nich je možné ovplyvniť. Pre prečistenie pleti je dôležitá predovšetkým vyvážená skladba stravy, dôkladná hygiena, správny pitný režim, pretože voda je pre čistú pleť nevyhnutne potrebná, vyvarovanie sa stresu, ktorý je významným faktorom pri akné, dostatok spánku a čerstvého vzduchu, pretože pobyt na slnku podporuje v tele tvorbu vitamínu D, ktorý zásadne ovplyvňuje čistú pleť.

Dôležitou súčasťou výživy a čistenia pleti je tiež zvýšený príjem vybraných látok, ktoré majú prospešný vplyv na pokožku. Je to selén, zinok, beta-karotén, vitamíny B6, C, E, ktoré udržujú stav pokožky v rovnováhe.

Ako sa starať o aknóznu pleť?

Radí MUDr. Kykalová, korektívny dermatológ, špecialista na laserovú a estetickú medicínu

Čím sa líšia podporné metódy liečby akné u dievčat a u chlapcov, resp. u žien a mužov?

Zatiaľ čo u žien pomáha hormonálna terapia podporovaná užívaním antioxidantov, u mužov nie je možné použiť hormonálnu liečbu. Preto je pre mužov pleťová suplementačná substitučná terapia pomocou antioxidantov ešte dôležitejšia ako pre ženy. Okrem toho muži obvykle trpia ťažšími formami akné, takže trvalá starostlivosť s využitím kombinácie antioxidantov sa naozaj vyplatí.

Čo vylúčiť zo stravy, aby aj výživa podporovala liečbu akné?

Rozhodne je nutné zo stravy vylúčiť tvrdý alkohol, tučné, príliš kyslé a koreniste jedlá a iné pochutiny či potraviny, ktoré majú dráždivý charakter.

Aké tuky by sme mali zo stravy vylúčiť alebo ich príjem zredukovať?

Ide hlavne o živočíšne tuky, teda tzv. nasýtené tuky, ako je napr. sadlo, maslo a smotana. Na druhej strane napr. rybí tuk však pomáha.

A čo čokoláda?

Tá škodí hlavne pri tzv. atopickom ekzéme, ale akné príliš nezhoršuje. Rozhodne vo vzťahu k akné menej škodí horká ako mliečna čokoláda, zrejme preto, že kvalitná horká čokoláda obsahuje množstvo antioxidantov.

Ako súvisí pitný režim s akné?

Kvalitná hydratácia organizmu a pleti zvyšuje celkovú kondíciu kože a pleti. Je potrebné sa však vyhnúť kyslo pôsobiacim nápojom, vrátane nápojov sýtených oxidom uhličitým, kofeínom a ďalšími kyslo pôsobiacimi látkami (kyselina citrónová, fosforečná a ďalšie). Z tohto hľadiska nie sú vhodné žiadne kolové nápoje a tzv. softdrinky. Pretože pocit smädu je modifikovaný vekom a skladbou nápojov, je potrebné stále dbať na dostatok kvalitných nápojov a vyvážený pitný režim, ktorý predovšetkým mladí zanedbávajú.

Prospieva aknóznej pleti opaľovanie?

Slnko ani solárium zásadne odborníci neodporúčajú. Opálená pleť zakrýva prejavy akné, znižuje ich viditeľnosť, ale vystavovanie sa UV žiareniu naopak pleť poškodzuje a vysušuje ju. Dochádza tiež k zhrubnutiu rohovinovej vrstvy, predovšetkým vplyvom UVB zložky slnečného a solárneho žiarenia. To má za následok upchávanie mazových žliaz a ich vyššiu náchylnosť k zápalom.

Ako výskyt akné súvisí s psychickým stresom?

Práve pri mladých klientoch býva psychický stres, napr. v súvislosti so skúškami v škole, zamilovanosťou a pod. častou príčinou zhoršenia akné. Súčastne proti stresu pôsobí selén a ďalšie antioxidanty, takže je možné povedať, že antioxidanty dôsledky tzv. oxidatívneho stresu akné zmierňujú.

Čo neviete o imunite

Imunitný systém. Pojem, s ktorým sa stretávame takmer na každom kroku. Neustále počúvame a čítame o tom, že ho treba podporovať, budovať či posilňovať... Na druhej strane, sme strašení jeho zlyhaním. Pre mnohých je však imunitný systém len niečo, čo si ani nevedia poriadne predstaviť. Pritom ide o najdokonalejšie vystavanú obrannú líniu, akú si vôbec dokážete predstaviť, samozrejme len v prípade ak všetko funguje tak ako má. A to je možné len v prípade, že sa o svoj imunitný systém dobre staráte.

Hliva ustricová – elixír večnej mladosti

- huba, ktorá rastie na pňoch a kmeňoch rozličných listnatých drevín
- vyskytuje sa voľne v prírode od októbra do marca
- jej klobúk má v priemere 4–15cm, je jednostranný, lastúrovitý, s podvihnutým okrajom

Hliva ustricová je drevokazná huba, ktorá je celosvetovo veľmi rozšírená. Jej popularita je stále na vzostupe, nie len u gurmánov ale aj u lekárov. Priaznivé účinky hlivy totiž poznali už starí Číňania. Medzi tie najhlavnejšie patrí posilnenie imunity organizmu.

Vitamínová bomba

Stimulačný vplyv na našu obranyschopnosť má v prípade hlivy ustricovej takpovediac na svedomí množstvo vitamínov, minerálov a takzvaný 1,3 d-glukan. V tejto „zázračnej hube“ je zastúpená celá škála vitamínov skupiny B, vitamín C, draslík, fosfor, zinok, jód, selén, chróm... Okrem toho obsahuje bielkoviny, mastné kyseliny a vlákninu, ktorá významne prispieva k detoxikácii čriev. Konzumáciou hlivy alebo jej výťažkov pomáhame telu vybudovať si akýsi obranný štít, ktorý nás chráni pred votrelcami, akými sú vírusy, plesne či toxické látky. Pomáha tak predchádzať nachladnutiu, chrípke a angíne...

Glukán najdôležitejšia zložka

Hliva ustricová funguje aj ako prevencia a liek, ktorý môže spomaliť rozvoj rakoviny, redukovať niektoré nádory a pomáhať pri doliečení. Tou úžasnou látkou, ktorá stojí za týmito významnými účinkami hlivy je 1,3 d glukán. Je to polysacharid zložený z glukózových jednotiek. Má silnú imunostimulačnú aktivitu a protizápalové účinky. Prvé zmienky o účinkoch glukánov sú viac ako 60 rokov staré. Viac než 50 rokov výskumu, tisíce štúdií, ktoré vykonali vedci v Harvarde, Baylore, Tulane preukázali, že denné konzumácia glukánov optimálne stimuluje bunky imunitného systému a výsledkom je obranný systém vyladený do dokonalosti.

Pomôžte svojmu telu bojovať s chorobami

Schopnosť makrofágov a ostatných buniek v tele nie sú nevyčerpateľné. Ak nás postihne nejaká infekcia niekoľko krát za sebou alebo dve infekcie súčasne, bunky imunitného systému sa môžu vyčerpať. Ich obnova prebieha v kostnej dreni síce neustále ale rovnakou rýchlosťou. Takže ak organizmus naraz potrebuje veľké množstvo obranných buniek, kostná dreň ich nestačí produkovať a infekcia zvíťazí - na scénu prichádzajú antibiotiká.

Antibiotikám však môžeme aj predísť, a to tak, že vopred svoje telo posilníme. Glukány Hlivy ustricovej totiž zvyšujú odolnosť voči vírusovým a plesňovým a bakteriálnym infekciám a dokážu výrazne obmedziť množstvo použitých antibiotík . Zvyšujú totiž tvorbu červenýcha bielych krviniek.

Pozitívne účinky Hlivy ustricovej

- zvyšuje obranyschopnosť organizmu
- priaznivo ovplyvňuje krvný tlak a upravuje hladinu cholesterolu v krvi
- diabetikom pomáha znižovať hladinu cukru v krvi
- chvália si ju alergici astmatici
- pomáha liečiť zápaly, kĺbové a kožné ochorenia
- zlepšuje metabolizmus a regeneruje vnútorné orgány
- spomaľuje starnutie

POZOR, IDE CHRÍPKOVÁ EPIDÉMIA!

Pôsobí širokospektrálne a nepredvídateľne, prekračuje hranice štátov i kontinentov, aby zasiahla každého, kto nie je dostatočne pripravený postaviť sa jej na odpor. Imunita, nadobudnutá po predchádzajúcej epidémií chrípky totiž nedostatočne chráni pred ďalším náporom chrípkového vírusu a treba ju pravidelne obnovovať.

Najúčinnejším spôsobom na vytvorenie či posilnenie imunity je očkovanie, lenže zatiaľ sa nepodarilo nájsť univerzálnu protichrípkovú vakcínu. Tak ako iné vírusy a baktérie, aj vírus chrípky je schopný meniť svoje vnútorné štruktúry, vďaka čomu úspešne vzdoruje preventívnym i liečebným prostriedkom. Vírusom chrípky sa každoročne nakazí viac než tretina populácie. Táto infekcia sa šíri a rozvíja pri rýchlom nástupe chladnejšieho jesenného počasia, na ktoré sa ľudia po lete zvyčajne nestihnú aklimatizovať.

Typické príznaky

Charakteristickým príznakom chrípky je náhly začiatok a pomerne krátke trvanie celkových príznakov s postihnutím horných dýchacích ciest. Väčšinou sa začína bolesťami hlavy, zvýšenou teplotou, suchým dráždivým kašľom, náhlou únavou. Môžu sa pridružiť aj bolesti svalov, kĺbov, horúčka až 40 stupňov Celzia, triašky. Inkubačný čas, teda obdobie od nakazenia organizmu vírusom po vypuknutie choroby, je od niekoľkých hodín do troch dní.

Chrípka patrí k takzvaným kvapôčkovým infekciám, čo znamená, že sa prenáša napríklad pri rozprávaní, kašľaní, kýchaní, ale aj dýchaní. Práve preto sa tak rýchlo šíri. Najväčšmi ohrození sú starší ľudia, pacienti so zníženou obranyschopnosťou, s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievneho systému či liečení diabetici. Osobitne rizikovou skupinou sú deti, najmä v kolektívnych zariadeniach, pretože detský organizmus je na infekcie vnímavejší než v dospelosti. U ľudí so zníženou obranyschopnosťou sa môže niekoľko dní po nákaze vírusom rozvinúť aj bakteriálna infekcia, ktorá predlžuje liečbu ochorenia. Pri chrípke sa väčšinou podávajú protizápalové lieky, multivitamínové preparáty a odporúča sa pokoj na lôžku s dostatočným príjmom tekutín. Pri ťažkom priebehu sa ordinujú aj antibiotiká.

Okrem klasickej chrípky existujú aj niektoré špecifické formy, ako je črevná, žalúdočná alebo nervová.

Využime všetky možnosti prevencie

„K najdôležitejším preventívnym opatreniam patrí starostlivé dodržiavanie hygieny a racionálnej životosprávy s dostatkom vitamínov a stopových prvkov v strave. V prípade vypuknutia epidémie je potrebné vyhýbať sa kolektívnym zariadeniam, nezdržiavať sa v priestoroch, kde sa zhromažďuje väčšie množstvo ľudí. Keď sa už človek infikuje, musí rátať s tým, že strávi priemerne jedenásť dní v posteli," hovorí MUDr. Katarína Gazdíková z Ústavu preventívnej a klinickej medicíny v Bratislave a pokračuje: „Druhou efektívnou formou aktívnej prevencie s vysokou účinnosťou je očkovanie a to najmä u pacientov z rizikových skupín. Jeho význam spočíva v tom, že chráni organizmus pred infekciou nabudením vlastných imunitných mechanizmov. V dospelej populácie je tento ochranný efekt 70 až 90. Očkovanie dobre znášajú aj deti – vo veku šiestich mesiacov až troch rokov sa podáva polovičná dávka. Najvhodnejším obdobím na očkovanie je začiatok jesene, aby bol imunitný systém v najrizikovejšom období pripravený na zdolanie infekcie.

Kde nájdeme dennú dávku vitamínu C?:

Ľudský organizmus potrebuje denne 80 mg vitamínu C. kto sa však nevie zriecť cigariet a alkoholu, žije v strese alebo je chorý, potrebuje vitamínu C viac. Kde nájsť ten prepotrebný a neustály vitamín ? Okrem zvieracích vnútorností iba v ovocí a zelenine.

80 miligramov vitamínu C obsahuje:

- jedno kivi
- jeden a pol pomaranča
- 800 g zelenej fazuľky
- 300 g teľacej pečene
- 1,6 kg jabĺk
- polovica veľkej papriky
- 100 g čiernych ríbezlí
- ½ ananás

Riskujte chrípku alebo sa dajte zaočkovať

Čo je chrípka?

Chrípka je vírusové ochorenie dýchacích ciest, ale jej príznaky postihujú celé telo. Chrípková infekcia začína náhle, trvať môže až 2 týždne a infikovaného človeka drží až 5 dní v posteli. Môže veľmi nepriaznivo ovplyvniť Vašu prácu aj osobný život a u vysokorizikových jedincov môže viesť k závažným komplikáciám.

Kto je ohrozený?

Chrípku môže dostať ktokoľvek. Chrípka je vysoko nákazlivé ochorenie, ktoré sa prenáša kýchaním, kašlaním alebo dotýkaním sa kontaminovaných predmetov. Môžete ju dostať, aj keď ste zdravý a v dobrej kondícii. Okrem toho môžete nevedome nakaziť ostatných skôr, ako si uvedomíte, že ste chorý. pretože trvá 1 až 4 dni, kým sa objavia prvé príznaky.

Ako sa dá chrípke predchádzat?

Zaočkovaním sa znižuje šanca narušenia behu Vášho osobného života a práce. Znižuje sa tiež riziko prenosu na členov rodiny, priateľov a spolupracovníkov. Odporúča sa, aby ste sa dali zaočkovať proti chrípke hneď ako je dostupná vakcína. Avšak nie je neskoro dať sa zaočkovať počas celého chrípkového obdobia, pretože chrípková aktivita zvyčajne vrcholí koncom zimy a môže trvať aj počas jari.

Ako funguje chrípková vakcína?

Očkovanie proti chrípke funguje tak, že sa podaním špecifických častí vírusu, ktorý bol usmrtený a stal sa tak neškodným, naučí váš imunitný systém rozpoznať príslušný typ chrípkového vírusu. Imunitný systém je teraz pripravený zapnúť svoje obranné mechanizmy a pomôže vám bojovať proti chrípke, keď s ňou prídete nabudúce do kontaktu.

UČINNÁ OCHRANA PROTI CHRÍPKE JEDNÝM DOTYKOM IDFLU®, PRVÁ INTRADERMÁLNA VAKCÍNA PROTI CHRÍPKE

Spoločnosť Sanofi Pasteur, svetový líder v oblasti očkovacích látok proti chrípke, uviedla nedávno na slovenský trh prvú intradermálnu vakcínu proti chrípke. Táto vakcína sa aplikuje pod povrch kože pomocou inovatívneho mikroinjekčného systému s cieľom poskytnúť vysokú imunitnú odpoveď, dodať odvahu pacientom a značne uľahčiť podanie vakcíny.

Chrípková vakcína IDflu® sa podáva priamo do časti kože pod pokožkou zvanej zamša (dermis), kde je vysoká koncentrácia špeciálnych imunitných buniek, ktoré sú schopné vyvolať účinnú imunitnú odpoveď. Takmer neviditeľná mikroihla je o 40 % tenšia a 10-krát kratšia ako bežné ihly používané pri očkovaní hlboko do svalu. Tým tento spôsob podania vakcíny predchádza riziku zasiahnutia cievy alebo nervu a predstavuje menej invazívne a bezpečné riešenie účinnej ochrany proti chrípke. Objem vakcíny je malý, len 0,1 ml1,2 a je 5krát menší ako objem bežnej chrípkovej vakcíny podávanej do svalu1,15 IDflu® je určená na prevenciu chrípky u dospelých osôb vo veku 18 rokov a viac. Je dostupná v dvoch dávkach:1 IDflu® 9µg pre osoby vo veku 18 až 59 rokov a IDflu® 15µg pre osoby vo veku 60 rokov a viac.

Zdravotníci vo svete považujú túto novú jednoducho použiteľnú vakcínu za veľmi pohodlnú a spoľahlivú a je veľmi dobre prijímaná aj zo strany pacientov.

„Nový aplikačný systém, pri ktorom sa podáva vakcína priamo do kože, je veľmi bezpečný a jednoduchý pre pacientov aj zdravotníkov. Má viaceré výhody. Využíva prirodzenú bohatosť kože na imunitné bunky a priamy prístup do imunitného systému a tak vyvoláva rovnakú imunitnú odpoveď ako bežné chrípkové vakcíny podávané do svalu ale s menším množstvom podaného antigénu. Účinnosť vakcíny IDflu® bola potvrdená vo viacerých klinických štúdiách. Očkovanie mikroihlou je jednoduché a bez rizika zasiahnutia cievy alebo nervu a znižuje nebezpečenstvo vzniku nežiadúcich reakcií. Mikroihla, ktorá je takmer neviditeľná, je vhodná najmä pre tých, ktorí majú strach z ihly. IDflu® ponúka očkovanému väčší komfort. Dúfame, že vďaka tejto vakcíne sa zvýši zaočkovanosť dospelých osôb, ochráni sa zdravie väčšieho počtu ľudí, a zníži sa zdravotnícka a ekonomická záťaž počas epidémie chrípky“. uviedla doc. MUDr. Zuzana Krištúfková, PhD., predsedníčka Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti SLS.

sanofi pasteur
Divízia vakcín skupiny sanofi-aventis

Aktuálna móda pre mladých

Tričko - str. 112
Legíny - str. 115

Šaty - str. 38
Legíny -
10-15 46 41
halens.sk

Tričko - str. 22
Vesta - str. 9
Legíny - str. 101

Tričko - str. 101
Legíny - str. 143

– viac na www.halens.sk

Šaty - str. 263
Šatka - str. 109
Legíny - str. 111

Košeľa - str. 98
Top - str. 104
Legíny - str. 27

Tričko - str. 112
Kardigán - str. 100
Šál - str. 108
Legíny - str. 117

Tričko -str. 28
Legíny -str. 110

Žensky zmyselná, ležérna, ale i sebavedomo strohá

Leto je už nenávratne za nami, dni sa krítia a nás pomaly, ale iste prepadá každoročný smútok za časom plným slnka a dovolenkovej pohody. Zažeňte zlú jesennú náladu a nostalgiu tým najpríjwemnnejším spôsobom – potešte sa novým prírastkom do vášho šatníka!

Jesenná kolekcia novej módnej značky Halens je charakteristická aj tým, že zvýrazňuje postavu, modely sú nadčasové a absolútne IN.

Jedným z najaktuálnejších hitov tohoročnej módnej sezóny je veľkomestský a rafinovane ženský štýl dievčat so Sexu v meste. Naberte odvahu a predveďte svoju ženskosť v štýle módnej ikony!

Modely Halens

DETSKÁ MÓDA
z Talianska

Talianska firma I Pinco Pallino v tejto sezóne pripravila jedinečnú kolekciu, v ktorej kombinuje dobovú módu a najnovšie technologické spracovanie vysoko kvalitných materiálov. Inšpiráciu z 50. rokov charakterizuje ružová farba v kombinácií boa z peria, vypchávky, ozdobné kamienky, aplikácie či potlač postavičiek z japonských seriálov. Pekným doplnkom sú exkluzívne pokrývky hlavy – klobúky a deťom pre radosť aj atraktívne kabelky.

Foto 2.media.cz

INŠPIRÁCIA
školskými uniformami

Je viditeľná na týchto modeloch pre chlapcov. Farebne je skombinovaná dymovo modrá a horčicovo žltá, kocky a aplikácie erbov. Ďalšia inšpirácia nás zavedie na americký západ, k móde prvých vidieckych osadníkov. Základ tvorí džinsovina v kombinácií s károvanými košeľami, doplnená vysokými topánkami, čiapkami, baretkami.

Foto 2.media.cz

SLOVENKA JÚLIA KRAVCOVÁ

je prvý navigačný dôstojník na druhej najväčšej výletnej lodi na svete

Slovensko je bohaté nielen na minerálne vody, históriu ale aj na múdre, šikovné a krásne ženy. To ma inšpirovalo napísať knihu o úspešných Slovenkách s názvom „Letenka za hviezdami". Tento záujem mi akosi ostal a keď sa mi pritrafí nájsť ďalšiu superstar, ako naše dievčatá ja volám, musím s ňou urobiť rozhovor. V minulom čísle som už opísala stretnutie s Júliou Kravcovou, ktorú som stretla na druhej najväčšej výletnej zaoceánskej lodi. Verím, že vás rozhovor s touto úspešnou Slovenkou zaujme.

Slovenka Júlia Kravcová naviguje druhú najväčšiu výletnú loď na svete

Aké sú tvoje spomienky na detstvo?

Narodila som sa v Košiciach, kde som vyrastala. Mala som šťastné detstvo. Chcela som byť pani učiteľkou a to ma držalo veľmi dlho. Až do svojich osemnástich rokov, som žila s mladšou sestrou a rodičmi, ktorým som vďačná za dobrý základ, ktorý mi dali do života. Na prahu dospelosti sa začala moja samostatná cesta životom, ktorý aj v súčasnosti žijem a tým je "život námorníčky."

Aké máš vlastne vzdelanie?

Základnú školu aj gymnázium som skončila v Košiciach. Začala som chodiť na vysokú školu, Business Management, ktorú som po ukončení prvého ročníka prerušila a život som obrátila iným smerom. Odišla som do Veľkej Británie. Tam som pokračovala v štúdiu a zároveň som pracovala ako Au-Pair. Tento pobyt bol pre mňa veľkým prínosom. Zdokonalila som sa v angličtine a náhodou sa mi do rúk dostala kniha WORKING ON THE CRUISE SHIP (PRÁCA NA VÝLETNEJ LODI). Zaujala ma a úplne zmenila moje ďalšie plány. Začala som sa zaujímať, o čom je práca na lodi, cez koho sa tam dá dostať, čo to všetko obnáša... V jednej agentúre povedali, že by mi veľmi radi pomohli, ale keďže mám slovenský pas, musím ísť cez slovenskú agentúru, ktorá mi musí v prvom rade zabezpečiť všetky potrebné dokumenty. Musela som si vybaviť všetky lekárske prehliadky, vrátané drogových testov, cudzokrajných chorôb, atď. Netušila som že na Slovensku mi môže niekto v tomto pomôcť, ale nevzdala som sa a po príchode domov som začala pátrať, kto a kde mi môže poradiť, až kým som nenatrafila na niekoľko ľudí, ktorí mi dali kontakty na Budapešť, kde sa robia takéto výberové interview. Tam sa začala moja cesta za dobrodružstvom.

Mala si rada vodu?

Vodu som milovala od malička. So sestrou sme plávali všade tam, kde to len trošku šlo, až nás rodičia prezývali "žubrienky".

Teda si skôr športový typ?

Bola som veľmi všestranne dieťa. Zaujímal ma šport, najmä ľahká atletika, volejbal, hádzaná, ľudové tance, ale aj flauta, na ktorej som hrala šesť rokov. Zo všetkého som mala najradšej spoločenské tance, ktorým som sa venovala aj súťažne viac ako 10 rokov, až kým som neodišla do Anglicka. Teraz rada tancujem ale len rekreačne.

Vráťme sa k tomu, ako si sa dostala na loď.

Na prvom pohovore som žiadala o pozíciu čašníčky. Bola to jediná cesta ako sa na vysnívanú loď v danom období dalo dostať. Ale už v začiatkoch som vedela, že to nebude moja práca, že je to len začiatok. V priebehu prvého kontraktu som bola povýšená na senior čašníčku a neskôr na manažérku reštaurácie, čiže Maitre'D. Bola to pre mňa výzva, ale moje srdce stále nenašlo uspokojenie. Po štyroch rokoch v tejto pozícii som doma na Slovensku náhodou stretla jedného kapitána, ktorý sa ma spýtal, čí by som nechcela vyštudovať námornú dôstojnícku školu. „Môžeš byť navigačným dôstojníkom na lodi s tým, že máš šancu postupu a dotiahnuť to tak ďaleko, ako len budeš chcieť. Hoci aj na kapitána"....Jeho návrh ma zaujal a podľa názoru mojej starej mamy som sa hneď rozhodla. Ona bola takým mojim motivačným motorom. Od dvoch rokov mi vtĺkala do hlavy... „...Julinka všetko sa dá len treba chcieť...."

Tak dnes viem, že všetko sa dá, keď človek veľmi chce! A ja som veľmi chcela! Preto som dnes tam kde som.....

Kde si študovala ?

Námornú školu som vyštudovala v Poľsku. Mám na ňu krásne spomienky. Bola som jediná žena medzi 69 chlapmi. Nebolo to jednoduché, no dnes si môžem spokojne povedať, že úspešné....

Tvoje prvé pocity, keď si a ocitla na veľkej lodi a na mori...

Prvý krát som sa ocitla už na mojej lodi, alebo lepšie povedané pred ňou v roku 2001 v Nemecku, kde bola „moja prvá loď" postavená. Keď som vystúpila z auta a prešla do obrovského hangáru, tak som s otvorenými ústami vyjachtala „...táto obluda, sa nemôže udržať nad vodou...." Ak by mi bol v ten deň, stojac tam s helmou na hlave a v overalovych montérkach niekto povedal, že o pár rokov budem sedieť na kapitánskom môstiku v kokpite a navigovať túto loď, bola by som sa isto hlasno zasmiala a povedala že určite nie v tomto živote..... ale prešlo 6 rokov a ja naozaj sedím v kokpite a "riadim" túto krásavicu.

Si teraz šťastná?
Mám rada výzvy a život sa postará, aby ich bolo dosť. Preto si latky kladiem veľmi, ale veľmi vysoko. Tak ma viedli rodičia. Keď sa mi aspoň z časti podarí dosiahnuť cieľ, tak je to v peknej výške... v mojom prípade na otvorenom mori. (ha... ha... ha...)

Máš výnimočné povolanie, ktoré si vyžaduje vedomosti, zodpovednosť, odvahu, máš okolo seba tisícky lúdi, kedy a ako hľadáš samotu ?
Je pravda, že človek nie je stavaný byť sám, ale niekedy tu samotu potrebuje. V mojom prípade to nie je až také zložité. Po skončení služby idem do kabíny a tam je môj pokoj. Na lodi máme 24 hodinovú pohotovosť. A hoci je každý sám za seba, všetci sme na lodi kvôli práci. Všetci sme ďaleko od rodiny a preto si musíme nájsť svoje pohodlie. Ďaleko od domova na šírom mori človek pochopí, koľko znesie a koľko v ňom je, keď odíde zo svojej komfortnej zóny, od rodiny, od blízkych a musí sa so všetkým popasovať sám....

Ktoré moria si prebrázdila, ktoré mestá si navštívila?
Na túto otázku odpoviem naopak. Nenavštívila som ešte Afriku a Austráliu, ale nie je to stratené.... Plavila som sa po takmer všetkých moriach a oceánoch a vďaka svojej práci som mala tu neuveriteľnú možnosť spoznať stovky krajín a miest, zoznámiť sa s množstvom úžasných ľudí, rôznych rás, národnosti, farby pleti či vierovyznania... ale zo všetkých mojich spomienok si v srdci i v duši staviam nezbúrateľnú pevnosť, ktorá mi je oporou keď mi je ťažko...

Spomienka na vtipnú situáciu?
Vtipných situácií bolo za tie roky neúrekom. Za všetky spomeniem hádam len to, keď pasažierka zistila, že pochádzam zo Slovenska, tak mi do ruky vtisla 20 dolárovú bankovku so slovami súcitu... pošli to rodine na Slovensko, ktorá to po vojne potrebuje! Ja som jej ju s úsmevom na tvári vrátila a poďakovala som jej za ochotu pomôcť, ale u nás vojna už dávno nezúri a moja rodina má čo jesť a vôbec takú pomoc nepotrebuje.

Spomienka na nepríjemnú, nebezpečnú situáciu?
Za tých pár rokov na mori sme zažili rôzne situácie, búrky, záchranu iných lodi, požiar na vlastnej lodi, ale aj úmrtie pasažierov. Na tieto situácie si človek spomenie len s takou nostalgiou a povie si, aj to je súčasť života, ale nepripomína si ich.

Musela si niekedy aj úplne sama riešiť nepríjemnú situáciu?
Raz asi okolo druhej nad ránom som stála na môstiku. Za mojim chrbtom pokojne spalo tisíce pasažierov, ako i personál lode. Zrazu som zazrela malý rybársky čln, ktorý nám išiel skrížiť cestu. Na šťastie v poslednej chvíli spozoroval, že sa na neho môže vrhnúť loď, ktorá bola 100 krát väčšia ako on. Začal blikať baterkou mojim smerom aby som ho videla...Vďaka bohu, bezpečne sme popri sebe prešli... Uvedomovala som si, že mojej lodi trvá aspoň 5 minúť a minimálne kilometer na zastavenie. Keďže z jednej aj z druhej strany bola plytčina a nebolo sa kde vyhnúť, srdce sa mi rozbúchalo a vnemy začali pracovať na plné obrátky, aby sme sa vyhli. Ráno na oblohe vyskočilo slniečko, zhlboka som sa nadýchla a s úsmevom na tvári som si povedala "...ďalší krásny deň je pred nami...."

Druhá najväčšia výletná loď na svete

Si krásna, mladá žena, život máš pred sebou, ako ešte vyzerajú tvoje sny?
Mám pre more a lode vášeň. Mojim snom je žiť plnohodnotný život, a aj keď mám svoju prácu rada, budem sa snažiť dotiahnuť to tak ďaleko, ako to len pôjde a ukázať, že naše malé Slovensko má veľký potenciál v ľuďoch, ctižiadostivých a úspešných, ktorí dokážu veľa. Pre mňa je moja rodina a blízki to najvzácnejšie čo mám, veľmi si ich vážim. Bez nich, bez ich lásky a psychickej podpory, by to celkom isto nebolo tak ako to je....

Koľko jazykov ovládaš?
Slovenčinu samozrejme, aj keď mi v mojom rodnom jazyku štylizácia a gramatika sem tam ujde, Angličtina je mojim "chlebíkom" to je oficiálny jazyk na palube. Z pochopiteľných dôvodov je tento jazyk na našej lodi zjednocujúcim pre viac ako 60 národností. Dohovorím sa po poľsky, v tomto jazyku som študovala na vysokej škole námornej v Gdynii.

Kedy ťa prepadne myšlienka na domov, na rodičov na najbližších?
Neprejde deň, kedy by som na moju rodinu a milovaných nepomyslela. Pochopiteľne, v dnešnej modernej dobe je o niečo jednoduchšie udržiavať kontakt. Máme k dispozícii telefóny aj internet a to nás stále spája. No hlavne myšlienka, že sú tam doma pre mňa, že ich milujem, mi dáva silu a energiu ísť ďalej. Keď prídem domov, nikdy im nezabudnem povedať ako veľmi ich milujem.

Ako je tvoje životné krédo?
Ak niečo v živote chceš, tak si za tým choď a hneď, aby si neskôr neľutoval, že si sa o to ani len nepokúsil!

Keď nie si v uniforme, ktorá ti úžasne sluší, rada sa obliekaš podľa poslednej módy?
Som skôr praktický človek, aj keď ako žena sa veľmi rada elegantne obliekam a na danú príležitosť mať aj vhodné doplnky.

Ktoré more, alebo krajina, alebo mesto ti najviac učarovali?
Je ťažké porovnávať mohutné pohoria Aljašky s bielymi plážami Havajských ostrovov, každé miesto má svoje čaro.

Čo ta vie najviac potešiť
Sadnúť si v parku alebo príjemnej kaviarničke a nemusieť sa pozerať na hodinky aby som nezmeškala loď...

Aké jedlá máš rada z domácich a aké z cudzích.
Slovenská kuchyňa je mojou najobľúbenejšou. Jedlá, ktoré pripraví moja mama sú pre mňa najväčšou delikatesou. Medzi tie naj patrí kuracia polievka a bryndzové halušky. Rada si pochutím aj na mexickej, thajskej a talianskej kuchyni.

Čo by si povedala dievčatám, tu doma na Slovensku ako sa stať úspešnou?
Nebáť sa urobiť prvý krok na splnenie svojich túžob. Ak človek prestane snívať, je ako vtáča, ktoré stratí krídla!

Pripravila Mgr.Kamila Strelková
www.Kamilastrelkova.sk

Špeciálne pre mamy...

Každá mama má veľa povinností – postarať sa o dieťatko, o domácnosť, manžela a popritom by chcela vyzerať zdravo, príťažlivo a sexi. Čo však, keď po pôrode vlasy stratili lesk, trávenie nefunguje a chýba potrebná energia? Práve na tieto problémy, s ktorými sa žena po pôrode môže stretnúť, je tu absolútna novinka – **Femibion Energetic Mum**, ktorá obsahuje probiotiká, koenzým Q10, železo, zinok a komplex vitamínov. Toto jedinečné zloženie hravo odstráni únavu, zlepší trávenie a celkovo posilní organizmus, aby bol schopný odolávať nástrahám každodenného života mamičiek. Probiotiká majú veľký význam pri posilňovaní imunity, kontrolujú a udržiavajú správnu kondíciu črevnej mikroflóry, zlepšujú peristaltiku hrubého čreva, upravujú vyprázdňovanie a pomáhajú vstrebávaniu vitamínov a minerálnych látok. Koenzým Q10 je významným dodávateľom energie pre všetky bunky v organizme, zinok pozitívne pôsobí na nervový systém, zlepšuje vzhľad kože, nechtov aj vlasov a železo je potrebné na stimuláciu imunity.

Sladké prekvapenie

Blíži sa december, mesiac, na ktorý sa už všetci veľmi tešíme. Určite nám dáte za pravdu, že sviatok svätého Mikuláša a dlho očakávané Vianoce sú tie najkrajšie sviatky počas roka. Bývajú plné nezabudnuteľných okamihov, na ktoré si spomíname ešte dlhé roky. Pre každého tieto sviatky znamenajú niečo iné a každý si z nich vezme to, čo je pre neho vzácne. Vône a chute, tradície a zvyky, žiarivé detské oči či hrejivý pocit pri srdci z možnosti robiť radosť niekomu inému, sú neklamnými znakmi toho, že Vianoce sa k nám po roku opäť vrátili. Nechajte sa zlákať magickým čarom vianočných sviatkov a podľahnite pokušeniu byť zas o niečo lepší. K ich výnimočnosti prispeje aj nová kolekcia cukroviniek od spoločnosti Kraft Foods, ktorá je plná prekvapení a špeciálnych produktov.

Tipy na vianočný darček pre milovníkov čaju!

Darčeková kazeta Medzi telom a dušou s elegantnou šálkou

Limitovaná špeciálna edícia darčekovej kazety obsahuje obľúbené čaje z radu Medzi telom a dušou, ideálnych spoločníkov na jesenné a zimné obdobie. S čajom Pozitívna myseľ odoženiete všetky chmáry a zlú náladu z nevľúdneho počasia a Šálka imunity vám zase pomôže predísť prechladnutiu či chrípke. V každom balení nájdete aj praktickú šálku s elegantnou potlačou. Všetko je zabalené v atraktívnom obale, takže už sa nemusíte trápiť so špeciálnym „vianočným“ balením.

Novinky pre suché a namáhané vlasy s výťažkom zo vzácnych olejov

Každá žena sníva o nádherných a zdravo vyzerajúcich, dlhých vlasoch, ktoré sú hebké na dotyk. V priemere dve z piatich žien však trápia suché a poškodené vlasy, ktoré sú výsledkom nášho hektického štýlu života. O to viac ženy túžia po krásnych vlasoch a účesoch, ktoré držia svoj tvar tak dlho ako je len možnéStyling tvorí neodmysliteľnú súčasť každodenného vlasového rituálu. Pomáha skrotiť nepoddajné vlasy či jednoducho vytvoriť účes vašich snov. Ultra silná fixácia však bez potrebnej starostlivosti vlasy poškodzuje. Vlasoví experti zo Schwarzkopf preto vytvorili rad vlasového stylingu – Taft Ultra s výťažkom z Arganového oleja, ktorý sa stará o suché a lámavé vlasy.

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.

Čistota a sviežosť toalety bez kompromisu s Brefom Power Aktiv

Čistenie WC rozhodne nepatrí k najobľúbenejším činnostiam, preto každý ocení pomocníkov vo forme čistiacich prostriedkov, ktorí rýchlo a bez problémov urobia prácu za vás. Výsledkom výkonu kvalitného čistiaceho prostriedku je samozrejme nielen hygienická a viditeľná čistota, ale aj dlhotrvajúca príjemná vôňa. Spoločnosť Henkel uvádza na slovenský trh novinku zo sveta tuhých WC blokov – Bref Power Aktiv. Je zložený zo 4 guľôčok uložených v priehľadnom nerozoberateľnom košíku, ktoré ako jeden tím zvládnu viaceré funkcie pri každom spláchnutí – hygienickú čistotu, príjemnú vôňu, odstránenie usadenín a vytvorenie bohatej peny pre lesk a belosť toalety.

Čerstvá zelenina do zásoby

Zeleninu, ktorú chcete zmraziť, spracujte čo najskôr po zbere, ak chcete, aby bola taká chutná, ako tá z mraziarní. Už po niekoľkých dňoch stráca zelenina veľkú časť svojich cenných komponentov.

Príprava:

- Zeleninu dôkladne očistíme a podľa chuti nakrájame na väčšie či menšie kúsky. Šalátové listy, chren a reďkovky sa na zmrazovanie nehodia.
- Za vysokej teploty privedieme do varu asi 5 l vody, 500 g zeleniny ponoríme pomocou cedidla do vriacej, bublajúcej vody a necháme ju 1 až 3 minúty povariť (blanšírovanie). Čas potrebný na prevarenie volíme podľa druhu zeleniny.
- Zeleninu hneď po prevarení ponoríme do studenej vody, aby čo najrýchlejšie vychladla.
- Aby čo najrýchlejšie uschla, rozložíme ju na čisté utierky.
- Len čo je zelenina suchá, poukladáme jednotlivé porcie do vrecúšok a uzavrieme. Najradšej používame špeciálne vrecká určené na zmrazovanie – k potravine tesne prilipnú a zabránia prístupu kyslíka.
- Vrecká so zeleninou poukladáme vedľa seba do mrazničky. Ak chceme naraz zmrazovať viac ako 1 kg, nastavíme mrazničku niekoľko hodín vopred na najvyšší výkon, aby zelenina rýchlejšie premrzla.
- Zeleninu, ktorú chceme rozmraziť, včas preložíme do chladničky. Ak sa ponáhľame, môžeme zeleninu rozmrazovať pomocou cedidla pod tečúcou studenou vodou.
- Zeleninu po rozmrazení pripravujeme ako čerstvú, pri dusení môžeme rátať s kratším časom. Môžeme ju dať do hrnca ešte zmrazenú a pri nízke teplote, s troškou tuku a vody, ju pomaly rozmrazíme a udusíme.

Jesenné vône

Výmena ročných období prináša so sebou viaceré príjemné povinnosti. Jednou z nich je i kúpa parfumu, ktorý Vás s príchodom chladnejších dní zahalí do teplých jesenných tónov. Ako si ho však správne vybrať?

Tipy na sychravé dni

Zatiaľ čo v lete sme sa nevedeli „nasýtiť“ koktailom sviežich kvetinových, prípadne citrusových tónov, v chladných ročných obdobiach nám viac pristanú ťažšie balzamické a orientálne typy vôní. Výnimočnou kombináciou tónov vanilkovej orchidey v srdci vône a teplých prenikavých tónov ambry v základe vás príjemne prekvapí parfémovaná voda Hugo Boss Intense. Svojej nositeľke prepožičiava auru neodolateľnosti a jedinečnosti. Vhodnou „adeptkou“ na sychravé jesenné dni je i Moschino Glamour. Hlava vône odhaľuje iskrivé tóny kvetu mandarínky, paliny a krištáľovo priezračnej morskej soli. Naopak podstatou jemnej drevitej orientálnej vône Lancome Hypnose je vanilka, vetiver a mučenka. Zahalí vás do teplých tónov a postará sa o to, aby ste sa po celý deň cítila príjemne a sebavedomo. Ku klasike , ktorá vám pristane v každom čase, patrí určite Nina Ricci L'Air du Temps. Táto korenistá, kvetinová vôňa pôsobí veľmi harmonicky. Novinkou na trhu je inšpiratívna Acqua di Gioia. Objavíte v nej silu mäty, čistotu jazmínu, ako aj žiarivú vôňu cédrového dreva.

Skôr ako zaplatíme...

Vôňu vždy vyskúšajte na vlastnej pokožke. Najdlhšie vydrží vôňa na miestach pulzových bodov. Sú to zápästie, pupok, či oblasť kľúčnych kostí. Pozor si dávajte pri nanášaní vôní na oblečenie. Na prírodnom hodvábe, ale i na svetlých častiach odevu môžu zanechať stopy.

SLÁVNOSTNÉ RECEPTY OD DR. OETKER

Marhuľové linecké kolieska

Počet kusov: asi 45 (5 plechov)
Doba prípravy: asi 40 minút

Na cesto: 500 g hladkej múky, 125 g práškového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, tipka soli, 30 g mletých lieskových orieškov, 250 g zmäknutého masla alebo margarínu, 2 vajcia, 2 PL mlieka, 5 kvapiek Citrónovej arómy Dr.Oetker, 5 kvapiek Rumovej arómy Dr.Oetker
Na potretie: 250 g prepasírovanej horúcej marhuľovej marmelády
Na posypanie: 50 g práškového cukru

1. Na prípravu cesta preosejeme múku do misy alebo na dosku. Pridáme cukor, vanilínový cukor, soľ, mleté oriešky, maslo alebo margarín a vajcia. Do mlieka pridáme citrónovú a rumovú arómu a všetko prilejeme do zmesi na cesto. Zmes ručne spracujeme na hladké cesto, ktoré necháme ½ hodiny odležať v chlade.
2. Cesto rozvaľkáme na pomúčenej doske na plát hrubý asi 3 mm. Formičkou vykrajujeme kolieska (Ø 5 cm), ktoré ukladáme na vymastený alebo papierom na pečenie vyložený plech. Z polovice koliesok menšou formičkou vykrojíme stred. Dáme do predhriatej rúry piecť.
   - Elektrická rúra: 180 °C
   - Teplovzdušná rúra: 160 °C
   - Plynová rúra: stupeň 3

   Doba pečenia: asi 12–14 minút
3. Vychladnuté krúžky posypeme práškovým cukrom.
4. Do stredu kolieska dáme kávovou lyžičkou zohriatu a prepasírovanú marhuľovú marmeládu a nakoniec kolieska prikryjeme pocukrovanými krúžkami.

Tip: Hotové kolieska necháme niekoľko dní odležať v chlade, budú mäkšie.

Čokoládové adventné rezy

Doba prípravy: asi 30 minút

Na cesto: 200 g zmäknutého masla alebo margarínu, 250 g práškového cukru, 1 zarovnaná KL škorice, 1 zarovnaná KL perníkového korenia, 6 vajec, 150 g hladkej múky, 3 balíčky Pudingu Originál s čokoládovou príchuťou Dr.Oetker, 2 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker
Na náplň a potretie: 450 g marhuľovej marmelády
Na polevu a ozdobenie: 2 balíčky Polevy tmavej Dr.Oetker, ½ balíčka Polevy svetlej Dr.Oetker

1. Na cesto vyšľaháme maslo alebo margarín, práškový cukor, škoricu a korenie elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Postupne po jednom zašľaháme vajcia. Múku zmiešame s pudingovým práškom a kypriacim práškom, preosejeme do misy s vaječnou penou a opatrne ručne zamiešame.
2. Cesto nalejeme na vymastený a múkou vysypaný plech (30 x 40 cm) a uhladíme. Plech vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   - Elektrická rúra: 180 °C
   - Teplovzdušná rúra: 160 °C
   - Plynová rúra: stupeň 3

   Doba pečenia: asi 60 minút
3. Vychladnutý korpus pozdĺžne rozrežeme, natrieme polovicou marmelády a priložíme druhú polovicu korpusu. Zvyšnú marmeládu v hrnčeku za stáleho miešania rozpustíme. Horúcou marmeládou potrieme celý povrch rezov a uložíme ich na ½ hodiny do chladničky.
4. Tmavú a svetlú polevu zohrejeme podľa návodu na obale. Korpus polejeme tmavou polevou. Do ešte nestuhnutej tmavej polevy urobíme zo svetlej polevy väčšie bodky a pomocou špajdle ich roztiahneme do tvaru hviezdičiek. Po stuhnutí krájame na rezy.

Krémové rezy

Doba prípravy: asi 45 minút

Na cesto: 5 bielkov, 190 g práškového cukru, 190 g mletých orechov, 2 vrchovaté PL hladkej múky
Na náplň: 60 ml mlieka, 5 žĺtkov, 50 g práškového cukru, 1 balíček Vanilkového cukru Dr.Oetker, 200 g zmäknutého masla
Na polevu: 1 balíček citrónovej Polevy v prášku Dr.Oetker, 3 PL vody

1. Na prípravu cesta ušľaháme bielky elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni, postupne za stáleho šľahania pridávame cukor a ušľaháme do tuha. Orechy s múkou dobre zmiešame a ručne opatrne a zľahka vmiešame do ušľahaných bielkov. Cesto rozotrieme na plech (30 x 40 cm) vyložený papierom na pečenie a vložíme do predhriatej rúry piecť.
   - Elektrická rúra: 180 °C
   - Teplovzdušná rúra: 160 °C
   - Plynová rúra: stupeň 3

   Doba pečenia: asi 60 minút
2. Po upečení cesto ihneď po dĺžke plechu rozkrojíme na štyri rovnaké pruhy a necháme vychladnúť.
3. Na prípravu náplne zmiešame mlieko, žĺtky, cukor a vanilkový cukor a za stáleho miešania privedieme k varu. Odložíme zo sporáka a za občasného miešania necháme vychladnúť. Maslo vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Postupne pridávame vychladnutý krém a všetko elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vyšľaháme do krémovej konzistencie.
4. Vychladnuté upečené prúžky oddelíme od papiera, potrieme krémom a spojíme k sebe do rezov. Dáme na 2 hodiny do chladničky vychladiť.
5. Citrónovú polevu pripravíme s vodou podľa návodu na obale a rezy ňou potrieme. Len čo poleva stuhne, rezy nakrájame.

Pomarančovo-čokoládový chlebíček

Doba prípravy: asi 35 minút

Na cesto: 200 g zmäknutého masla alebo margarínu, 4 žĺtky, 130 g práškového cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 zarovnané KL sušenej pomarančovej kôry, 4 bielky, štipka soli, 350 g hladkej múky, 2 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 5 PL šťavy z pomaranča (asi z 2 pomarančov), 200 g kyslej smotany, 100 g čokolády nasekanej na malé kúsky
Na polevu: 125 ml šťavy z pomaranča (asi z 3 pomarančov), 30 g cukru, 3 PL vody

1. Na prípravu cesta zmiešame maslo alebo margarín, žĺtky, cukor, vanilínový cukor a sušenú pomarančovú kôru a všetko vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na strednom stupni do peny. Bielky a soľ ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do tuha. Zmiešame múku a kypriaci prášok a zmes opatrne vmiešame do maslovej hmoty. Potom do hmoty ručne zľahka vmiešame sneh z bielkov. Postupne po častiach pridávame pomarančovú šťavu, kyslú smotanu a čokoládu a všetko opatrne zamiešame.
2. Cesto nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy typu biskupský chlebíček (30 x 11 cm) a uhladíme. Dáme do predhriatej rúry piecť.
   - Elektrická rúra: 180 °C
   - Teplovzdušná rúra: 160 °C
   - Plynová rúra: stupeň 3

   Doba pečenia: asi 60 minút

Tip: Pomarančovú šťavu môžeme nahradiť 100 % pomarančovým džúsom.

3. Upečený chlebíček necháme vo forme chvíľku schladnúť, potom ho vyklopíme na mriežku a necháme úplne vychladnúť.
4. Na polevu prevaríme pomarančovú šťavu, cukor a vodu a necháme vychladnúť. Korpus dáme späť do očistenej formy a špajdľou doň urobíme asi 35 dierok až po dno formy. Korpus polejeme tekutinou, prikryjeme fóliou a necháme cez noc odležať.

Netradičné prekvapenia pre hostí

Bread & Butter puding

Pre 10 porcií

Na prípravu potrebujeme:
1 balenie Venca sviatočného značky Penam, 250 ml mlieka, 250 ml šľahačkovej smotany, 100 g kryštálového cukru, 25 g masla, 85 g bielej čokolády, 4 PL whisky, hrozienka, 1 vanilkový struk, 2 vajcia, 3 vaječné žĺtky, vanilková zmrzlina, práškový cukor na posypanie

1. Pec necháme rozohriať na 180 °C.
2. Spolu uvaríme mlieko, smotana a vanilkový struk. Keď smotana s mliekom a vanilkovým strukom zovrie, zašľaháme do masy vajcia a bielu čokoládu. Pre chuť pridáme whisky. Necháme chvíľu povariť a precedíme.
3. V miske vyšľaháme vajcia, žĺtky a cukor a zalejeme precedenou zmesou. Premiešame.
4. Veniec sviatočný značky Penam nakrájame a vystelieme ním zapekaciu misu. Polejeme ho roztopeným maslom a posypeme hrozienkami. Do takto pripravenej misy nalejeme horúcu smotanovú zmes, vložíme do vyhriatej rúry a pečieme cca 20–25 min do zhustnutia.
5. Upečenú zmes posypeme práškovým cukrom.
6. Servírujeme pri izbovej teplote s vanilkovou zmrzlinou.

Kapustnica s feferónkou

Pre 10 porcií

Na prípravu potrebujeme:
1 kg kyslej kapusty, 400 g Kuracích rezňov údených značky Hyza, 500 g cibule, 100 g sušených húb, 100 g sušených sliviek, feferónky, mletá červená paprika, mleté čierne korenie, soľ, bobkový list, cesnak, olej, kyslá smotana na ozdobenie

1. Cibuľku najemno nakrájame a na oleji dozlata orestujeme. Pridáme mletú papriku a pomiešame.
2. Po spojení cibuľky a mletej papriky pridáme kyslú kapustu, bobkový list, čierne korenie a zalejeme vodou.
3. Po cca 45 minútach pridáme na kocky nakrájané Kuracie rezne údené Hyza a nakrájané huby a dusíme domäkka.
4. Pred koncom varenia pridáme slivky, feferónky (podľa chuti) a dochutíme soľou.
5. Pri servírovaní ozdobíme kyslou smotanou.

Kanapky so syrom Brie a Kuracou šunkou údenou Hyza

Pre 10 porcií

Na prípravu potrebujeme:
Chlieb párty značky Penam, Kuracia šunka údená značky Hyza, syr Brie, lístky čerstvej bazalky, cherry paradajky

1. Lístky bazalky umyjeme a cherry paradajky nakrájame na polovice.
2. Na Chlieb párty Penam poukladáme syr Brie a Kuraciu šunku údenú značky Hyza.
3. Ozdobíme lístkom čerstvej bazalky a polovicou cherry paradajky.
4. Podávame niekoľko kanapiek na jednom tanieri ako studenú misu pre hostí.

Zapečené chlebíčky

Pre 10 porcií

Na prípravu potrebujeme:
2 balenia Chlebu párty značky Penam, 300 ml kyslej smotany, 400 g údeného pstruha, 300 g ľadového šalátu, 100 g syru Gouda, kôpor, soľ, cesnak

1. Pripravíme dressing zmiešaním kyslej smotany, soli, cesnaku a kôpru.
2. Chlieb párty značky Penam rozrežeme po dĺžke. Jednu stranu natrieme pripraveným dressingom a prikryjeme ľadovým šalátom. Na šalát poukladáme plátky údeného pstruha a plátky syru Gouda.
3. Takto pripravený Chlieb párty značky Penam zakryjeme jeho druhou polovicou a vložíme na 3 minúty do plne rozpálenej pece.
4. Zapečený Chlieb párty Penam rozkrájame na trojuholníky a servírujeme.

Šošovicový šalát s Kuracou šunkou údenou

Pre 10 porcií

Na prípravu potrebujeme:
150 g Kuracej šunky údenej značky Hyza, 300 g šošovice, 100 g majonézy, 100 g mrkvy, 2 ks bobkového listu, mleté biele korenie, petržlenová vňať, stopkový zeler

1. Šošovicu varíme spolu s bobkovým listom, mletým bielym korením a na malé kocky nakrájanou mrkvou (ktorú pridáme cca po 15 min varenia) domäkka.
2. Do scedenej a vychladnutej šošovice nakrájame na jemné pásiky Kuraciu šunku údenú značky Hyza, petržlenovú vňať, majonézu a dochutíme soľou. Všetko zľahka premiešame.
3. Podávame v miskách, ozdobíme stopkou zeleru.

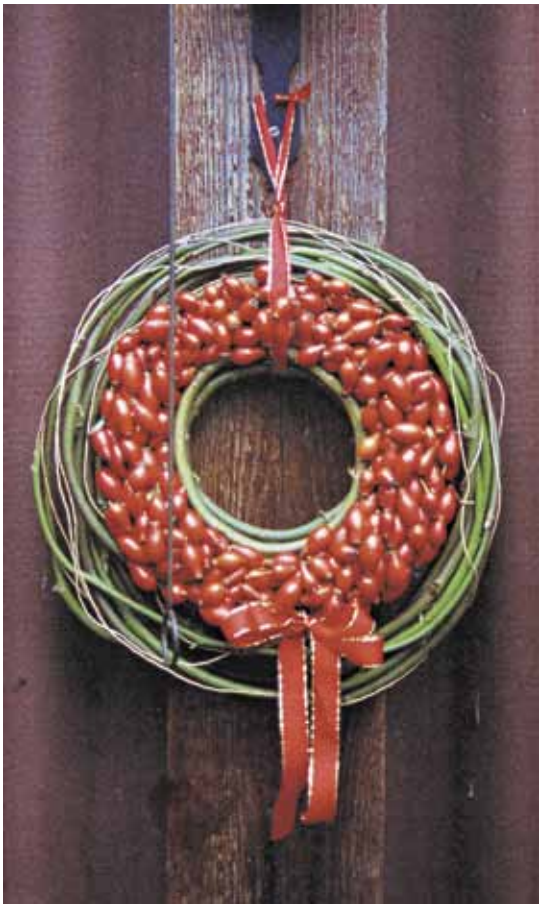
Nadčasový nábytok v koloniálnom štýle

Ak chcete mať byt zariadený ako na zámku, možno sa vám bude páčiť naša inšpirácia. Či vás už osloví nábytok dovezený priamo z Indie, alebo kožené kreslá, stoličky, truhly, pohovky z Belgicka, alebo vás okúzlia zaujímavé lampy a svietidlá z Francúzska? Kompletnú ponuku nájdete napríklad v predajni LePatio. Pre vašu inšpiráciu sme navštívili sme jeden byt, ktorý je určite nadčasový a bude mať vždy svoju hodnotu.

Foto 2.media.cz

Jesenné dekorácie

Ak radšej aranžujete ako vyšívate, potom máme pre vás ešte ďalšie dobré tipy. Útulnú atmosféru vo vašom byte podčiarknu kvety, listy, bobule a dreviny, ktoré teraz nájdete v záhradách.



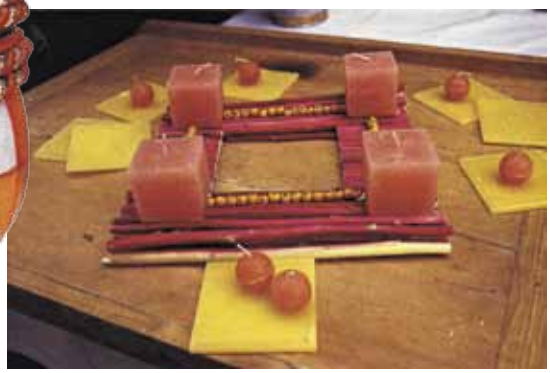
Veniec na dvere tvorí slamená podložka, ktorá je omotaná jutovinou, vonkajšie i vnútorné línie tvorí ohybný ostružník, v strede sú šípky.

Papierový kornútok na drôtiku polepený korálkami, drôtik obalený špagátikom, zapichnutý v jablku – tak vytvoríme zaujímavý svietnik.

Vypichované aranžmá v prútenom koši

Jednoduchý svietnik. Sviece su spevnené škoricou a stonkami kukurice, ktoré na vrchu zdobia drevené hviezdičky a plody.

Aranžmá v mokrom florexe čerpá z práve dostupných prirodnín – obsahuje rozchodník, citrón, jablká, vetvičky ihličnanov, šípky.



Netradičný svietnik. Papierová podložka z kartónu, lepidlom prilepené sviečky, stonky laskavca, plody hlohu navlečené na drôtiku, môžete nahradiť aj korálkami.

Jeseň plná farieb

Krásna hra farieb. Typická pre jeseň. Červená, svieža žltá a oranžová, niekedy samostatné, inokedy s ozdobnou kapustou, tekvicou, či chrizantémami.

Krásny mix

V duchu najkrajších jesenných farieb tu dominujú bylinky, oranžová ozdobná kapusta, tekvičky na špáratkách a lampióniky.

Žltý sen

Táto dekorácia je mimoriadne pôsobivá . Neoddeliteľnou súčasťou vytvárajúcou útulnú atmosféru je sviečka, ktorá je farebne zladená s celou dekoráciou.

Vidiecky štýl

Jesenné chryzantémy, červená ozdobná kapusta, okrasný kel, vres a lampióniky. To všetko tvorí prekrásnu kombináciu, hodiacu sa do každého interiéru.

Slnečné farby

Pre toto žiarivo žlté aranžmán potrebujete poľné kvety a chrizantémy v žlto ladiacich črepníkoch.

Voňavá krása

Ani sa nenazdáme a nadíde zima. V záhradách z večera do rána zvädne hrdá hortenzia a jej bohaté kvetenstvo, nechtíky zhynú v blate. Zo všetkých krásavíc je najodolnejšia chryzantéma, no aj jej čas je vymeraný. Ako zachytiť všetku tú poéziu, tvary, farby, na aj vône?

Iste ste si všimli, že v mnohých domácnostiach majú kvety po celú zimu – v aranžovaných vázach či košíkoch. Kvety sú suché, no krásne. Napokon vidieť ich aj na trhoch, či v kvetinárstvach, žiaľ za drahé peniaze. Túžbu po suchých, nádherne sfarbených kvetoch môžeme však uspokojiť. Treba len zavčasu začať s výberom vhodných druhov a so sušením.

Kvety začneme sušiť hneď po odrezaní. Jednotlivé druhy zviažeme do vzdušných kytíc a zavesíme stopkami nahor. Musia schnúť pomaly a dlho, len tak si čo najviac zachovajú pôvodný vzhľad.

Nazmar neprídu ani suché lístky, ktoré z kvetov pri aranžovaní kytíc odpadnú – môžeme z nich urobiť voňavé zmesi, ktoré odložíme do papierových vrecúšok a neskôr do vrecka z plátna, kanavy, či háčkovanej čipky. Dôležité je, aby tkanina bola vzdušná, riedka, aby vôňa neostala uväznená v nepriedušnom obale. Do vrecúšok vyberáme tie najvoňavejšie druhy – materinu dúšku, medovku, rozmarín, či levanduľu. Potešíte nimi nielen členov rodiny, ale vyrobíte tak aj krásny a originálny darček pre najbližších, či priateľov.

O RAKOVINE PRSNÍKA, JEJ PRIEBEHU A LIEČBE SA HOVORÍ VEĽA.

No čo sa so ženou deje, keď liečba skončí? Čo bude ďalej?

Mnohí pacienti, ktorí úspešne zvládli liečbu rakoviny, sa zhodujú, že počas liečby cítili podporu okolia, mali o chorobe a liečbe množstvo informácií, no keď potom liečba skončila, otvoril sa pred nimi celkom nový svet plný nových otázok.

„Keď som užívala chemoterapiu, prestala som robiť takmer všetko. Takže keď liečba skončila, výzvou pre mňa bolo – čo teraz urobím so svojím životom? K čomu by som sa teraz mala vrátiť?“

Alena

Diagnóza rakoviny prsníka výrazne zasiahne a ovplyvní život každej pacientky, no zároveň prináša možnosť zmeniť svoj život k lepšiemu. Mnohé ženy priznávajú, že pri veľmi náročnej liečbe si uvedomili, čo je v živote dôležité a uskutočnili významné zmeny vo svojom živote. Iné tvrdia, že teraz si vychutnávajú každý jeden deň naplno, naučili sa viac zaujímať a starať samy o seba. Zároveň si uvedomili, akú veľkú hodnotu má podpora a starostlivosť ich blízkych. Mnohé pacientky na celom svete sa po ukončení liečby stávajú aktívnymi v boji proti rakovine prsníka a podpore ďalších pacientok, snažia sa dosiahnuť zlepšenia v liečbe, zdravotnej starostlivosti, dostupnosti účinnej liečby či výskume.

Úspešné ukončenie liečby rakoviny prináša veľkú radosť a ženy si nezriedka myslia, že nepríjemnú skúsenosť jednoducho hodia za hlavu. No medzi pocity, ktoré sa často zvyknú objaviť, patrí aj veľký strach – najmä z toho, že sa rakovina znovu vráti. Nejedna pacientka si myslí, že po ukončení liečby sa zrazu život vráti tam, kde „zastal“ pred diagnózou rakoviny, ale nie je to tak. Väčšinou je potrebný dlhší čas, kým sa žene podarí opäť zaradiť do bežného každodenného života, nájsť si koníčky a náplň či cieľ života. Skúsenosť s rakovinou sa nedá zabudnúť a väčšinu žien navždy ovplyvní, takže sa na rovnaké veci pozerajú inak, ako pred ochorením. Často teda nie je ani tak problémom vrátiť sa k „normálnemu“ životu, ale skôr otázka, čo je vlastne pre ženu teraz „normálne“ a ako chce vlastne žiť, čomu sa chce venovať a čo považuje v živote za dôležité.

„Naša rodina sa vďaka mojej rakovine oveľa viac zblížila, uvedomili sme si, že život nie je samozrejmosťou a vážime si každý okamih, ktorý spolu trávime.“

Dana

Je ťažké zvládať fakt, že rakovina ostáva aj po úspešnej liečbe driemať niekde v tele a môže sa znovu objaviť. No ešte viac, keď už žena neužíva žiadne lieky a môže tak mať pocit, že nerobí nič preto, aby sa ochorenie nevrátilo. Jedna z najťažších vecí po ukončení liečby je, že netušíte, čo bude ďalej.

Po zvládnutí protinádorovej liečby sa väčšina pacientov rozhodne zmeniť svoj životný štýl, žiť zdravšie a tak znižovať riziko, že by sa ochorenie mohlo vrátiť. Medzi zmeny životosprávy každého pacienta po liečbe rakoviny by malo patriť (pokiaľ sa tak nestalo už skôr):

- **rozhodne prestať fajčiť –** fajčenie zvyšuje riziko znovuprepuknutia ochorenia na rovnakom alebo inom mieste v tele
- ak piť alkohol, tak len v malom množstve – alkohol zvyšuje riziko niektorých typov rakoviny
- **zdravo sa stravovať –** lekár alebo diétna sestra pacientke poradia, ako sa správne stravovať v súlade s individuálnymi potrebami organizmu po náročnej liečbe. Vo všeobecnosti platí: 5-9 porcií ovocia a zeleniny denne, jedlá s nízkym obsahom tuku a soli, odporúčané sú strukoviny a celozrnné potraviny (chlieb, cestoviny, cereálie...)
- **predchádzať stresu**
- **mať dostatok primeranej fyzickej aktivity –** vhodné sú prechádzky, plávanie či bicyklovanie, väčšinou sa odporúča 30 minút každý alebo aspoň každý druhý deň. Najlepšie je však poradiť sa s lekárom a s cvičením začínať pomaly a postupne, keďže niektorým spočiatku lepšie vyhovuje strečing či iná nenáročná fyzická aktivita. Cvičenie pomáha znížiť riziko návratu ochorenia a vedie k predĺženiu celkového prežívania. Tiež

Alena

Dana

Edita

Helana

Eva

Andrea

znižuje úzkosť a depresiu, zlepšuje náladu a pocit sebaúcty, znižuje chronickú únavu, nevoľnosť a pomáha aj proti bolesti.

Šanca na nový život

„Keď som ukončila liečbu rakoviny prsníka, vedela som, že môj život sa už navždy zmenil a nič nebude také, ako predtým. Cítila som veľkú vďaku, že som dostala šancu žiť nový život."

Edita

Pacientkam, ktoré ukončili liečbu rakoviny prsníka, sa život zmení. Väčšina sa zhoduje, že sa začali na mnohé veci pozerať inak, prehodnotili svoj rebríček hodnôt a uvedomili si hodnotu svojho života. Mnohé majú pocit šťastia či požehnania, nájdu v sebe veľkú životnú energiu a silu a snažia sa vychutnávať si naplno každý deň. Často sa začnú viac venovať rodine a priateľom, menej času a nasadenia venujú svojej práci a začnú si vychutnávať bežné krásy prírody. Zriedkavé však nie sú ani zmiešané pocity, kedy ženy vnímajú svoju skúsenosť s rakovinou zároveň pozitívne i negatívne.

Nové vlasy, nový začiatok

Pre mnohé ženy je strata vlasov traumatickým dôsledkom liečby, ktorý spôsobuje chemoterapia. Cytostatiká totiž pôsobia na všetky bunky, ktoré sa rýchlo obnovujú, a teda aj na bunky vlasových korienkov. Tento nežiaduci účinok liečby sa však postupne stráca. Väčšinou sa rast vlasov a ochlpenia obnoví za 3 – 5 mesiacov po skončení liečby. Nové vlasy môžu mať rozdielnu kvalitu a farbu, často bývajú jemnejšie. No bez ohľadu na to sú pre mnohé ženy po liečbe symbolom návratu do života a symbolom znovu získanej ženskosti. Začiatok „nového života" tak môže odštartovať úprava či zmena vizáže – napríklad návšteva kaderníka, ktorý dokáže podľa „novej" kvality či dĺžky vlasov vytvoriť pekný účes, návšteva u kozmetičky, nové líčenie či zmena šatníka. Sú prvým krokom, ako získať stratené sebavedomie a začať sa znovu páčiť sama sebe.

Strate vlasov sa dá v niektorých prípadoch predísť alebo aspoň ho zmierniť ochladením kože hlavy. V niektorých krajinách sa pacientkam odporúča nosiť chladiacu čiapku (angl. cool cap alebo cold cap), ktorá zmierňuje prekrvenie pokožky hlavy a tým aj prienik chemoterapie. Pre pacientky však môže byť jej použitie nepohodlné.

Nové sebavedomie

„Pri liečbe rakoviny som v sebe našla takú veľkú vnútornú silu, o akej som ani netušila, že ju mám."

Helena

Po liečbe už žena nie je „len pacientka", ktorá práve bojuje s chorobou, ale žena, ktorá chce byť krásna, chce sa páčiť sama sebe aj partnerovi a vychutnávať si bežné radosti života.

Ženám môžu pri získavaní sebavedomia pomôcť aj tieto rady:

- Buďte hrdá na svoje telo. Prenieslo vás predsa cez náročnú liečbu.
- Myslite na veci, ktoré vám pomáhajú cítiť sa atraktívnejšie a sebavedomejšie a nebojte sa ich urobiť.
- Zamerajte sa na pozitíva a snažte sa vzdorovať obavám.
- Dotýkajte sa iných ľudí. Objímajte sa, bozkávajte, maznajte sa s partnerom, a to aj keď práve nemáte chuť na sex.
- Buďte otvorená zmenám. Môžete si nájsť nové spôsoby, ako si viac vychutnávať intimitu.

Dôsledky, ktoré môže rakovina zanechávať

Pocit ohrozenia a strach

„Keď mi lekári oznámili, že výsledky testov po liečbe vyzerajú v poriadku, pomyslela som si: Výborne, mám to za sebou. No teraz sa snažím prijať fakt, že s rizikom rakoviny budem žiť už do konca života. Nesmiem sa však báť jej návratu a musím sa naučiť žiť napriek tomu naplno."

Eva

Takmer všetky pacientky sa po ukončení liečby obávajú návratu ochorenia, najmä počas prvého roka. Je to úplne prirodzené a strach z rakoviny je u pacientov, ktorí ju prekonali, všeobecne najrozšírenejší. Niektoré pacientky môže trápiť natoľko, že si nedokážu vychutnávať život, majú problémy so spánkom, nemajú chuť do jedla a pri každej kontrole u lekára zažívajú úzkosť. Postupom času však väčšina pacientok myslí na rakovinu čoraz menej. Mnohým pomáha, ak svoje silné emócie, ako je strach, hnev, či smútok, vyjadrujú navonok a nedržia ich v sebe. Poslucháčom môžu byť priatelia či príbuzní, no pre mnohé ženy je jednoduchšie rozprávať sa s inými pacientkami po liečbe alebo s odborným poradcom, napríklad onkopsychológom či psychoterapeutom.

Nie nadarmo sa hovorí, že smiech lieči. Aj malý úsmev pomáha bojovať proti stresu a úzkosti. Samozrejme, žene po liečbe rakoviny nemusí byť práve do smiechu. Niektorí odborníci preto dokonca odporúčajú, aby pacientkam priatelia posielali vtipné pohľadnice, aby pozerali komédie a čítali si

vtipy, príjemne pôsobí aj pozorovanie detí či zvierat. Mnohým ženám pomáha, ak si robia „srandu“ samy zo seba či zo svojho ochorenia, samozrejme nie nasilu.

Postoj k svojmu telu

„Je rakovina ohrozením života? Áno. No ja som sa snažila žiť naplno, neustále som žartovala o chorobe, o tom, že nemám vlasy a prsník a myslím si, že mi to veľmi pomohlo.“

Andrea

Niektoré fyzické zmeny súvisia s liečbou rakoviny a časom odznejú (napríklad vypadané vlasy po chemoterapii časom narastú), no niektoré ostávajú navždy. Mnohé ženy po liečbe rakoviny prsníka sa trápia s tým, ako vyzerajú a je pre ne veľkou výzvou začať sa opäť cítiť žensky a krásne. Nepríjemné pocity súvisiace s vlastným telom môžu spôsobiť problémy aj v intímnej oblasti a nechuť na sex. Mnohé ženy trápi obava, že by ich partnera mohli dôsledky operácie odradiť a tento strach môže vyvolať odmietanie aj vo chvíli, kedy by žena sama chcela partnerovi dovoliť, aby sa na ňu pozeral alebo sa jej dotýkal. Následne pocity, že opäť nenaplnila očakávania partnera, môžu spôsobiť ďalšie prehĺbenie problémov, nedostatok sebaúcty a sebavedomia. Niektorým ženám sa podarí „stať opäť ženou“ – sebavedomou a krásnou – po kratšom čase, iným to trvá dlhšie.

Intimita

Rakovina prsníka podstatne zasahuje do života ženy nielen svojou zhubnosťou, ale zároveň sa týka orgánu, ktorý je pre mnohých symbolom ženskosti. V intímnej oblasti a sexuálnom živote má problémy asi polovica žien po liečbe. Mnohé z nich pritom priznávajú, že na zmeny v sexuálnej oblasti neboli dostatočne pripravené.

Pre ženu môže byť stresujúce už to, že ju partner uvidí nahú. Či už je príčinou jazva po operácii alebo dočasné prsníkové náhrady. Pocit hanby niekedy zaskočí aj ženy, ktoré svojmu partnerovi úplne dôverujú a poznajú ho dlhý čas. Problém v intímnej oblasti tak môžu často spôsobovať aj emócie ako je úzkosť, depresia, či pocit viny voči partnerovi.

Čím otvorenejší je vzťah medzi pacientkou a jej partnerom, tým jednoduchšie sa vysporiadajú s prípadnými ťažkosťami. Nečakané problémy a bariéry niekedy prekvapia aj páry, ktoré spolu už dlho žijú. Pomôcť môže psychológ či sexuológ. Len zriedka sa stáva, že by rakovina priniesla do vzťahu nevyriešiteľné problémy, kvôli ktorým by sa vzťah rozpadol.

Ingrid

Sociálne vzťahy

Pokiaľ je pre ženu po liečbe rakoviny prsníka ťažké prijať samú seba a trpí nedostatkom sebavedomia, pravdepodobne sa to premietne aj do jej sociálnych vzťahov. Bojí sa odmietnutia a ľútostivých pohľadov, ženy, ktoré nemajú partnera, sa obávajú, že už pre mužov nie sú atraktívne. Nejedna pacientka sa trápi otázkami, kedy a čo všetko o svojom ochorení a jeho dôsledkoch novému partnerovi povedať.

Pokiaľ má žena problémy ísť do spoločnosti či stretávať sa s ľuďmi, môže využiť situácie, v ktorých je nadväzovanie kontaktu s inými jednoduchšie, napríklad:

- Navštevujte nejaký kurz či stretnutia pacientov, ktorí sa liečili alebo liečia na rakovinu.
- Nedovoľte sama sebe, aby bola pre vás rakovina výhovorkou, prečo nechodíte do spoločnosti a vyhýbate sa kontaktu s mužmi.
- Uvedomte si, že nie každé rande musí dopadnúť dobre a nezdary či sklamania zažívajú úplne rovnako aj ženy, ktoré nikdy nemali rakovinu.
- Pri nadväzovaní nového vzťahu počkajte, kým cítite dôveru a priateľstvo a až potom začnite rozprávať o svojom ochorení. Pokiaľ vás trápi, že nebudete vedieť nájsť správne slová, vyskúšajte si to „na neostro“ s niekým, komu dôverujete. Pripravte sa na možné reakcie a pripravte si, ako by ste na ne mohli reagovať vy.

Žena ostáva ženou aj po liečbe rakoviny prsníka

S cieľom podporiť ženy, ktoré sa liečia na rakovinu prsníka a ukázať im, že liečbou život nekončí, ale prináša šancu na nový začiatok, vznikol projekt s názvom **„Dôverujte liečbe, verte sama sebe“** a podtitulom „Rakovina prsníka veľa zmení, ale každá z nás ostáva ženou“.

Výsledkom je nádherný kalendár s fotografiami a citátmi vyliečených žien, ktorý sa bude distribuovať na onkologické oddelenia, lekárom, ako aj pacientkam, ktoré sa ešte na rakovinu prsníka liečia.

Kalendár si bude možné prezrieť a požiadať o zaslanie na stránke *www.herklub.sk*, kde je k dispozícii aj poradňa lekára a chat, v ktorom sa pacientky môžu podeliť o svoje problémy a skúsenosti, navzájom si pomáhajú a podporujú sa.

Vítané sú aj ďalšie príbehy, ktoré môžu iné ženy povzbudiť pri ich boji s ochorením. V poradni lekára im na ich otázky odpovie skúsená onkologička, ktorá sa špecializuje na problematiku karcinómu prsníka.

Zdravotné dôsledky

„Bola som šťastná, keď som ukončila liečbu a nahovárala som si, že sa zrazu všetko vráti do starých koľají a ja budem žiť, akoby sa mi nikdy nič nestalo. No vôbec to tak nebolo a ja som spočiatku čelila veľkému sklamaniu a obavám.“

Ingrid

Aj po ukončení liečby rakoviny prsníka môžu pretrvávať niektoré nežiaduce účinky liečby, na čo nejedna pacientka nie je pripravená. Obavy vyvoláva podvedomá otázka, či sú príznaky „len“ dôsledkom liečby, alebo sú varovaním, že sa ochorenie vracia. Môže trvať istý čas, kým problémy úplne vymiznú. Medzi najčastejšie patria:

- **chronická únava**
- **zmeny pamäte a koncentrácie**
- **bolesť**
- **opuch, lymfedém**
- **zmeny v nervovom systéme (neuropatia)**
- **problémy v ústnej dutine a so zubami**
- **zmeny hmotnosti a stravovacích návykov**

Najstarší aktívny slovenský lekársky spolok oslavuje 90. výročie

Spolok slovenských lekárov v Bratislave oslavuje 90. výročie svojho vzniku. Pri tejto príležitosti dnes udelili ocenenia 70-tim významným osobnostiam súčasnej medicíny, ako aj predstaviteľom kultúrno-spoločenského života na Slovensku.

Spolok slovenských lekárov je prvý a najväčší všeobecný spolok lekárov na Slovensku a v súčasnosti má viac ako 3500 členov. Predsedom SSL je od roku 1998 prof. MUDr. Igor Riečanský,

Medzi funkcionárov SSL patrili od jeho počiatku aj významné osobnosti medicíny, ktoré zohrali veľkú úlohu pri sebauvedomení a vytváraní slovenského medicínskeho a vedeckého zázemia – akými boli Prof. Hynek, Prof. Kostlivý, Dr. Izák a ďalší. Prvý predseda Spolku slovenských lekárov Dr. Pavol Blaho bol zároveň aj poslancom Národného zhromaždenia. Spolok zohral významnú úlohu pri zvyšovaní medicínskej úrovne na Slovensku, „naučil“ lekárov písať a publikovať vedecké práce a dodnes je významným prvkom vo vzdelávaní lekárov na Slovensku.

Daň za moderný spôsob života

Civilizačné ochorenia

Rýchly spôsob života na nás kladie stále väčšie nároky, platíme zaň vysokú daň v podobe predčasných úmrtí na civilizačné ochorenia. Veď zaiste si len ťažko dokážeme predstaviť neandertálca s vysokým tlakom alebo alzheimerom. Ochrana zdravia pred novodobými vplyvmi patrí k závažným výzvam súčasnosti pre každého z nás.

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. 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.

Mať krásnu pleť je také jednoduché

Hodvábne hladká pleť nemusí patriť len vyretušovaným kráskam z reklamy na zázračný krém. Pekná pleť bez nedokonalostí je totiž vašou najväčšou devízou – a naozaj neprehliadnuteľnou. Najlepšie na tom všetkom je, že môže byť vaša ak dodržíte päť jednoduchých krokov.

Krok prvý

Jesenné upratovanie v kúpeľni

Tu zvyšky starého krému, tam veľká tuba chladivého gélu dva roky po záruke. Predsa to nevyhodím! Je pravda, že s kozmetikou to nie je ako s mliekom v chladničke, no záručnej doby sa treba pridržiavať. Ak prešvihnete o niekoľko dní, či mesiac, nič sa nedeje. No krémy aj niekoľko rokov po záruke vám zbytočne zaberajú miesto v poličke. Ak ste ich nepoužívali dlhšie než dva mesiace, sotva sa k nim zrazu vrátite. Zbavte sa ich bez ľútosti a nahraďte ich produktmi, ktoré skutočne využijete a neprestanete ich používať po pár týždňoch.

Vietor by ste mali spraviť aj v dekoratívnej kozmetike. Tekutý mejkap sa odporúča spotrebovať do troch mesiacov, podobne ako riasenka. Púder môžete skladovať aj rok. Pravdaže, málokto spotrebuje tubu či fľaštičku s mejkapom za štvrť roka a vyhodiť kozmetiku za niekoľko stovák?! Predĺžiť trvanlivosť mejkapu sa však dá - skladujte ho v chladničke spolu s krémom a pleťovou vodou.

Krok druhý

Vyberajte si výrobky podľa typu vašej pleti

Na suchú pleť používajte zvláčňujúcu kozmetiku s lanolínom či výťažkami medu, na mastnú ľahké hydratačné krémy a adstringentné vody, ktoré viditeľne stiahnu póry. Citlivá pleť si zaslúži extra šetrnú starostlivosť a vyšetrenie u dermatológa. Lekár vám odporučí výrobky, ktoré sa budú k vašej pleti správať citlivo.

Ak ste si našli produkt, ktorý vám absolútne vyhovuje, držte sa ho a radšej neexperimentujte. Pri výbere kozmetiky sa však nemusíte pridržiavať len jednej značky. Pokojne ich kombinujte, mnohé ženy sa presvedčili, že ak im vyhovoval krém od jedného výrobcu, pleťové mlieko ich nijak neuchvátilo.

Krok tretí

Voda základ života

A tiež zdravej pleti. Noste ju preto všade so sebou, do školy, práce, na dlhšiu prechádzku a samozrejme na tréning či do sauny. Odporúča sa denne vypiť až tri litre tekutín, pravdaže najosvedčenejšia je čistá či stolová voda, bylinné čaje, jemne perlivé minerálky, zelený čaj, šťavy z čerstvo vytlačeného ovocia a podobne. Sladené malinovky a kolové nápoje však radšej vynechajte, pre pleť nie sú najvhodnejšie.

Krok štvrtý

Stop vytláčaniu

Fuj? Napriek tomu veľa mladých dievčat a žien svoje tváričke takto neustále ubližuje. Čistenie pleti treba prenechať skúsenej kozmetičke. Nič vašu pokožku tak nezničí ako ustavičné vytláčanie, hľadanie vyrážok či komedonov, ktoré si chcete vziať „na paškál“. Miesto toho sa vyplatí navštíviť dermatológa. Odborný lekár vám predpíše účinnejšie prostriedky, ktoré dajú vaše akné do poriadku.

Ak sa predsalen z času na čas nevyhnete vytláčaniu, dôkladne si pred ním naparte tvár kamilkovým odvarom a dotýkajte sa vyrážok len prstami obmotanými kozmetickým obrúskom. Inak by ste si ľahko preniesli baktérie aj na iné časti tváre. Odborníci však tvrdia - ak sa vyrážka «nepohne» do troch sekúnd, nechajte ju na pokoji. Na záver upokojte pleť čistiacim pleťovým tonikom.

Krok piaty

Zmena životosprávy

Dôležitosť pohybu a stravy už začína vyznievať frázovito, ale faktom je, že oboje má úžasný vplyv na celú našu kondíciu, zdravie aj krásu. Akýkoľvek šport, ba aj dlhšia prechádzka na čerstvom vzduchu zaberie a ak mierne upravíte aj jedálniček, pocítite zmeny už čoskoro. Doprajte si najmä ryby (dvakrát týždenne), ovocie, čerstvú zeleninu, sójové klíčky a vlákninu. Naopak, obmedziť treba údeniny, tavené syry, fastfood a sladkosti. Pokiaľ vás trápi akné, vynechajte možné alergény: citrusy, orechy, čokoládu a vyprážané jedlá.

VIADERM

Novinky pre vašu krásu

Viaderm je značka jedinečnej nutrikozmetiky, ktorá sa stará o tri oblasti ženskej krásy – o zdravie vlasov, kvalitu pokožky a pevnosť nechtov.

Výhodou Viadermu je, že na rozdiel od kozmetiky **pôsobí zvnútra organizmu** v hlbokých dermálnych vrstvách, kde vzniká problem a tak jeho **účinok je dlhodobejší**.

Viaderm predstavujú dva produkty rozdelené podľa účelu ich užívania – **Viaderm Complete a Viaderm Skin Beauty**.

Viaderm Complete

Jedinečný výživovo-kozmetický výrobok obsahujúci látky, ktoré sa starajú o tri oblasti ženskej krásy – kvalitu vlasov, stav kože a pevnosť nechtov.

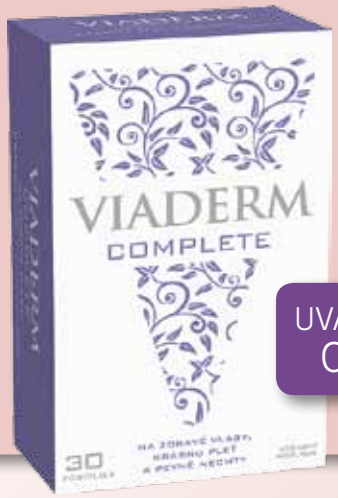
Viaderm Complete obsahuje overené aktívne látky, ktoré zlepšujú kvalitu vašich vlasov, pevnosť kože a nechtov a môže zvnútra uľahčiť rozvoj navonok žiarivej krásy. Nové zloženie značky Viaderm Complete s maximálnym kombinovaným účinkom ponúka jedinečný vzorec krásy „tri v jednom“ na žiarivú pleť, zdravé vlasy a pevné nechty.

Viaderm Complete obsahuje aktívne látky, ktoré na rozdiel od kozmetiky pôsobia vo vnútri organizmu, v hlbokých dermálnych vrstvách. Ich účinok je preto dlhodobejší. Pravidelný príjem týchto látok pomáha zachovať vlasy, kožu a nechty zdravé a krásne.

Účinky:

- látky metionín, biotín, kremík pomáhajú zlepšiť objem vlasov, ich pevnosť a pružnosť a spoločne prispievajú k obmedzeniu vypadávania vlasov a podporujú ich opätovný rast.
- výťažok z pupalkového oleja, kremík, niacín a zinok chránia bunky pred starnutím, podporujú pružnosť kože, hydratáciu a redukujú vrásky.
- meď a metionín sú potrebné na tvorbu nechtov a ich pevnosť i odolnosť.

Vitamíny A a E sú dôležité antioxidanty, ktoré chránia organizmus pred voľnými radikálmi a starnutím buniek, rovnako tak sú potrebné pre zdravé vlasy, kožu a nechty.



UVÁDZACIA CENA!

Viaderm Skin Beauty

Na pevnú, dobre hydratovanú pleť bez vrások

Jedinečný výživovo-kozmetický prípravok obsahujúci látky, ktoré sa starajú o krásu vašej pleti.

Viaderm Skin Beauty obsahuje štyri vysoko účinné zložky – kyselinu hyalurónovú, pupalkový olej, koenzým Q10 a kremík – ktoré, na rozdiel od kozmetiky, pôsobia vo vnútri, v hlbokých dermálnych vrstvách. Ich účinok je vďaka tomu dlhodobejší.

Aktívne látky ochraňujú bunky pred predčasným starnutím, povzbudzujú pružnosť pokožky, hydratáciu a redukciu vrások, čo vedie k jej rozjasneniu. Ponechávajú pokožku hydratovanú a tak pomáhajú znížiť výskyt jemných liniek a vrások.

Účinky:

- kyselina hyalurónová – revolúcia v starostlivosti o pleť; pomáha zachovať zdravý a mladistvý vzhľad pleti
- pupalkový olej (kyselina gama linolénová) – podporuje pružnosť kože, udržuje ju dobre hydratovanú, sviežu a hladkú
- kremík – pomáha povzbudzovať tvorbu kolagénu a tak znižuje výskyt vrások a pomáha zlepšiť pružnosť kože
- koenzým Q10 – významný antioxidant, ktorý chráni bunky pred starnutím

Výživové doplnky **Viaderm** je vhodné užívať aj vtedy, ak nemáte žiadne problémy a chcete sa iba starať o svoju krásu, spomaliť process starnutia. Na siahnutie najlepších výsledkov užívajte Viaderm pravidelne a dlhodobo. Viaderm nemá žiadne vedľajšie účinky. Je to vynikajúci doplnok klasickej kozmetickej starostlivosti.

Vydala som sa za Japonca

Marianna Harada

Japonsko je pre nás exotická krajina, opradená mnohými tajomstvami, plná netradičných zvykov, s odlišnou kultúrou, ktorú často vnímame s nepochopením. Bratislavčanka Marianna Harada žije v Japonsku už niekoľko rokov a vie o ňom veľmi zaujímavo rozprávať.

Ako ste sa do Japonska dostali?

Študovala som vo Viedni japonológiu a koreologiu, ale po 4 rokoch som si povedala, že ten jazyk sa určite nenaučím bez toho, aby som Japonsko nenavštívila. Preto som si podala žiadosť o štipendium a vyšlo to. V roku 1996 som odišla na tokijskú univerzitu zahraničných štúdií.

Aké boli začiatky?

V Japonsku sa veľmi ťažko dostať na vysokú školu, ale keď ste už tam, študenti majú veľa voľného času . Stretávajú sa, spoločne sa zabávajú. Veselý študentský život a japonskí kamaráti mi pomohli preklenúť prvé mesiace v ďalekej cudzine. Často sme večer chodili na „pitky“ a je veľmi zvláštne, že nech si objednáte čokoľvek, neplatíte si to sami, ale účet je spoločný.

Ako ste sa zoznámili so svojim budúcim manželom?

Študoval v tom istom období ako ja. Jeho odborom bola hinduiština. Vybral si ju preto, lebo predtým bol rok v Indii. V Japonsku je taký zvyk, že zahraniční študenti majú tútorov, ktorí im pomáhajú zvyknúť si na život v tejto krajine. Mňa mal na starosti Daisuke Harada, Japonec s kórejskou krvou. Netušila som, že sa po krátkom čase stane mojim manželom. Už v marci mi dal ponuku na manželstvo. Vtedy som ešte nebola schopná povedať áno, ale po roku som už išla domov s malým Mashkom v brušku a bola som šťastná. Mashu – to je zo slovenského mena Matej a v japonštine kocovka shu znamená dobrosrdečný, milý, pravdovravný.

Koľko máte rokov?

Tridsať sedem. Som o pol roka staršia od manžela, ale Japonci vyzerajú mladšie ako Európania, takže mám čo robiť, aby som nevyzerala staršie.

Ako vás prijala jeho rodina?

Na začiatku to bolo veľmi fajn, ale potom prišli malé problémy. Bývali sme totiž u nich a mali sme veľmi malú izbičku. Nemali sme svoje súkromie.

Predsa len, na čo všetko ste si museli zvyknúť?

Našinec si napríklad veľmi ťažko zvykne na zimu, ktorú majú Japonci v bytoch. Oni ani v zime nekúria. Matka môjho muža má rada chlad a ja som chodila zimnej bunde. Pre nich je totiž typické, že už malé deti otužujú. Je bežné vidieť v zime deti s holými nožičkami. Ja svojho syna obliekam teplo, ale ostatné deti v škôlke ešte v októbri chodia s krátkymi nohavicami a rukávmi. Japonci tvrdia, že vďaka tomu ich deti nie sú choré. Mne sa však zdá, že je to trošku extrém, lebo deti sú zmrznuté. Ale možno na tom niečo bude. Môj manžel napríklad je veľmi otužilý a aj keď príde na Slovensko do krutých mrazov, je veľmi ľahko oblečený. Čo je zaujímavé, v Ázii preberajú starostlivosť o deti svojich detí ich matky. Nevedela som sa s tým stotožniť, pretože som mala vlastné predstavy o výchove svojho dieťaťa. Svokra začala dirigovať aj mňa – teraz budeš jesť, potom sa pôjdeš osprchovať a pod. Mali sme vážne rozhovory, ale vyriešilo sa to tak, že sme sa odsťahovali a teraz je to fajn. Občas sa stretávame.

Kde a ako bývate?

Manžel dostal z firmy 4 izbový byt, na japonské pomery veľký. Pracuje na ministerstve financií a má na starosti kontrakty na dovoz ropy. Veľa cestuje, hlavne do krajín, kde je ropa.

Vy ste doma, alebo pracujete?

Mám vlastnú agentúru. Sprostredkúvam slovenskú kultúru v Japonsku. Podarilo sa mi presadiť Jána Ďurovčíka do štátom dotovaného divadla, kde by mal robiť choreografiu. Cez moju agentúru tu pôsobil napríklad aj Robo Opatovský a Misha.

Ako sa na vás pozerajú ako na zmiešané manželstvo?

Na začiatku som si veľmi uvedomovala, že som iná. Teraz už z toho môžem trošku ťažiť. Japončinu ovládam už veľmi dobre a žijem tam každodenný život. Vôbec si neuvedomujem, že som iná ako oni. Žije sa mi tam príjemne, v pohode. Manžel je hrdý, že má miešaného syna a naše medzinárodné manželstvo mu veľa dáva.

Aký je váš rodinný život?

Pre Japoncov je charakteristické, že pracujú dlho do noci. Keď som manželovi povedala, že to nie je normálne, že potrebuje aj oddych, pretože mu výkonnosť klesá, povedal mi, že keby som mu to nepovedala, on by na to neprišiel Pre nich je samozrejme urobiť všetko pre svoju firmu. Rodina je až na druhom mieste. Otcovia sa v Japonsku veľmi málo stretávajú s deťmi, ale u nás je to vďaka mne trošku iné. Prvý rok manžel chodil domov ráno o štvrtej a nemal so synom vôbec kontakt. Teraz chodí o 22,00 a veľmi chce byť so synom. Zobudí ho, hrajú sa spolu a potom Mashu nevie o druhej zaspať. Daisuke mi rozprával, že aj jeho otec veľmi málo chodil domov. Neraz sa pýtal mamy, kedy ten ujo zase príde.

O syna sa staráte doma, ale chodí aj do škôlky?

Chodí do bilinguálnej škôlky. Všetko majú v angličtine. Okrem toho sú tam počítače, balet , klavír, kreatívna tvorba. V Japonsku už 3–4 ročné deti čítajú bez prob-

lémov, poznajú základné znaky a to je dosť zložité.

Ako je to so slovenčinou?

Najskôr bol trošku zaskočený, ale teraz už po slovensky rozprá va veľmi dobre.

Ako žije typická japonská rodina?

V typickej japonskej rodine muž chodí do práce a žena je v domácnosti. Volá sa shufu – domáca pani a to sa považuje za zamestnanie. Shufu sa o deti, domácnosť a muž keď príde domov z práce musí mať navarenú teplú večeru a je jedno o koľkej v noci príde. Shufu musí vstať a podať jedlo. Muži patria firme aj cez víkend. Majú stretnutia s klientami, hrajú golf a podobne. Hovorí sa, že Japonci dovolenkujú preto, aby mohli pracovať, u nás je to naopak. Môj manžel celú sobotu a nedeľu prespí, aby mohol v pondelok slúžiť firme. Najskôr mi to veľmi vadilo, ale keď som začala aj ja pracovať, je to lepšie.

Čo varíte?

Snažím sa všetko pripraviť v čo najkratšom čase. V Japonsku dostanete všetko umyté nakrájané. Základom je biela ryža, hríby, sója, sójová omáčka, k tomu čerstvo opečené ryby. Striedame mäso s rybami. Keďže nemám dobrú rúru, tak väčšinou varím na spôsob číny. Niekedy urobím zemiaková placky, šalát, ale aj polievky. Manžel má rád bielu kôprovú mliečnu polievku, domáci vývar. Ale keď mám málo času, kúpim hotové mrazené jedlo, ktoré je perfektné - lasagne, pizza, hotové mäso.

Čo vám vadí v Japonsku?

Zo začiatku mi vadila pretvárka. Vidíte, ako sa nasilu smejú a pritom klamú. Nesmejú sa z duše, len z povinnosti, aby komunikácia bola hladšia. Nehádajú sa, nevidíte, že by boli nespokojní v rade, či v električke.Je to súčasť ich rituálov. Nemajú radi disharmóniu, ale harmóniu. Konflikty, to je pre nich to najhoršie, čo môže byť. Radšej ustúpia a aj keď vám zapália cigateru, ospravedlnia sa. S manželom sa často rozprávame o kultúrnych rozdieloch a dospeli sme k tomu, že nemá zmysel porovnávať. Ja nemôžem od neho žiadať naše zvyky a on odo mňa ich. Nedá sa povedať, čo je dobré a čo zlé. Dôležité je neporovnávať, negeneralizovať.

Na výlete na úpätí sopky.

Stretnutie v kruhu rodiny počas vianočných sviatkov.

Je niečo čo by ste radi preniesli sem?

Možno pracovitosť. Tam nik neposedáva, všetko robia s nasadením, akoby im išlo o život. Ako mravce. Keby naši ľudia tak začali robiť, ekonomika by sa musela prebrať.

Ako často chodíte domov?

Raz za rok. Mám štyroch súrodencov, ktorí ma v Japonsku navštevujú.

Keby ste sa vy rozhodli žiť na Slovensku, manžel by za vami prišiel?

To bola podmienka nášho manželstva. My sme ako rodina súdržní, máme sa radi a dali sme si limit, že 5–6 rokov pobudneme v Japonsku, zarobíme peniaze, a usadíme sa niekde v Rakúsku, alebo v inej európskej krajine.

Čo vás prekvapilo v Japonsku?

Veľmi ma udivovala ich mimika. Keď sa čudujú, tešia sa, je to také preexponované. Mladé Japonky vydávajú húkavý zvuk, keď sa objavia cudzinci. Musia sa ho dotknúť. Všímala som si pohyby svalov na tvári.

Čo sa týka techniky, to je pre nás úžasné. Všetko je také dokonalé. Napríklad služby. Keď sa vám niečo pokazí okamžite príde opravár, nemusíte sa na nič sťažovať.

Čo máte v byte, čo Európania nemajú?

Tatamy. To sú podložky zo slamy na zemi. Jeme na zemi, aj pri počítači sedím na zemi. Obývačku však máme vyloženú slovenskými ľudovými taniermi. Manžel ju miluje, v kuchyni máme džbániky, krásnu slovenskú skrinku na cukor a racsu. Japonsko-slovenský mix.

Čo by ste chceli aby bol syn?

Snažím sa ho vychovávať tak, aby nebol len Japonec. Japonská výchova je oveľa prísnejšia. Rodičia nemajú čas venovať sa deťom. Dieťa napríklad nemôže džavotať v električke, hneď ho okríknu. U nás, keď sa na dieťa usmejete, vráti vám to, ale v Japonsku sa najskôr pozrie aký výraz tváre má rodič a až potom niečo urobí. Dieťa je to, čo chce rodič z neho mať. Ja by som to tak nechcela. V Japonsku je veľa prísnych konvencií. Na jednej strane sú sebavedomí, ale na druhej strane pôsobia fóbicky. Vo firmách nebyť na obtiaž, nemať konflikty. Potláčajú seba samého len preto, aby spoločnosť fungovala. A to vtláčajú aj deťom. Mojou filozofiou je ukázať dieťaťu lásku za každých okolností.

Hovorí sa, že v Japonsku je veľmi drahý život?

Je to tak, ale záleží na šikovnosti žien. Keď pôjdem nakupovať napríklad v utorok, viem, že sú zľavy, Ženy sledujú reklamné plagáty v schránkach a vyberú sa do tých obchodov, kde sa to oplatí. Môj manžel je šetrný, vyrastal v skromnej rodine.

Ženy nemajú vzdelanie?

Majú tie najlepšie školy, ale robia len 5–10 rokov. Potom sa vydajú, majú deti a už sa nikdy nevrátia na pôvodné miesto. Vývoj je taký rýchly, že by sa už nechytili. Ženy sú oproti mužom diskriminované. Po vysokej škole nedostanú prácu, na ktorú majú kvalifikáciu, ale len pomocné práce pre mužov. Žena by vraj nevedela zastupovať firmu tak ako muži. Problém je aj v tom, že manželia sa často začínajú od seba vzdiaľovať. Je tam totiž veľa klubov s rôznymi hosteskami, s ktorými muži trávia čas. Na druhej strane aj ženy sa tešia, keď muž odíde do roboty. Sadnú za počítač a zoznamujú sa s mužmi. Majú milencov. Asi je to aj tým, že tam nemajú kresťanstvo a preto nemajú zábrany. Podvádzanie akoby bolo súčasťou ich kultúry.

Ako zareagovali vaši rodičia, keď ste povedali, že sa vydáte za Japonca?

My sme brali na Slovensku a moji rodičia sa tešia spolu s nami. Keď som ja šťastná, tak sú aj oni.

Chvíľa, ktorá stačí na celý život

Monika bola vždy veľmi ambiciózna a to aj napriek tomu, že sa jej nikdy nechcelo veľmi učiť a svoju ideálnu budúcnosť si predstavovala po boku nejakého bohatého muža, ktorý by sa o ňu staral. Vlastne si z toho asi okolo dvadsiatky spravila svoj životný program a hľadanie toho pravého sa stalo náplňou jej života.

Žila v hlavnom meste aj s rodičmi a tam je predsa mužov podľa jej predstáv neúrekom. Na vysokú školu si ani nepodala prihlášku, veď načo, keď aj tak čoskoro nebude musieť už nič robiť...? Zamestnávala sa vo veľkých a prosperujúcich spoločnostiach, kde sa to len hemží top manažérmi a vzhľadom k tomu, že bola v podstate veľmi pekná, čoskoro sa v jednej firme stala sekretárkou generálneho riaditeľa.

Bol to solídny starší pán, ktorý už bol, ale dávno šťastne ženatý. Bohužiaľ, tam už sa nedalo nič robiť, ale on ju vlastne ani trochu nepriťahoval, aj keď zase to konto... Všetkých zaujímavých mužov vo firme už mala prečítaných a ani s jedným by to nebolo perspektívne. S niektorými to aj skúsila, ale nakoniec aj tak ostala sama.

Niekoľko rokov potom skúšala chodiť s obyčajnými mužmi vo svojom veku. Zistila však, že sú to vo väčšine prípadov ešte chlapci, ktorí nič nedokázali a vlastne jej ani nemajú čo ponúknuť... Jej rovesníci ju jednoducho nepriťahovali.

Na jednom rockovom koncerte, kde sa ocitla náhodou, na ceste z toalety vrazila do muža, ktorý mal plné ruky pív. Vrazila do neho tak nešťastne, že milý pán tie pivá vylial nielen na zem, ale aj na seba. Hrozný trapas. Monika sa začala veľmi ospravedlňovať. Spýtala sa ho, či by ho za to rozliate pivo nemohla na jedno pozvať a on súhlasil, aj keď bol kompletne mokrý. Nakoniec sa už od seba za celý večer neodtrhli.

Monika zistila, že Peter je muzikant, Slovák, ktorý emigroval do Kanady, ale teraz sa pomerne často vracia domov, pretože má na Slovensku veľa projektov, na ktorých pracuje... Boli si veľmi sympatickí a to aj napriek tomu, že Peter bol o 15 rokov starší. Ale veď Moniku jej rovesníci aj tak nezaujímali...

Po koncerte si vymenili telefónne čísla a Peter Monike hneď druhý deň volal, aby ju pozval na večeru. Začali sa pravidelne vídať a Monika sa do Petra zaľúbila. Nevadilo jej ani to, že nie je až taký zámožný, ako by sa na Slovákokanaďana patrilo. Začala snívať o tom, že s ním odíde do Kanady, kde budú spolu spokojne žiť, založia si rodinu a budú tam spolu šťastní.

Lenže Peter bol na Slovensku len dva mesiace a čas jeho odletu sa začal nebezpečne približovať. Návrh na spoločnú cestu však z Petrových úst nezaznel. Monika z toho začínala byť trochu smutná. Nevedela, čo si má o tom všetkom myslieť. Peter sa tváril, že je do nej tiež zaľúbený a že mu na nej záleží, ale veľmi sa podľa toho nechoval. Situácia sa vyostrila dva dni pred Petrovým odletom. Nepekne sa s Monikou chytili a tak nakoniec vyplávala na povrch pravda, ktorá bola veľmi krutá. Peter má v Kanade manželku! Údajne s ňou síce už skoro rok nežije, ale ona sa odmieta s ním rozviesť a celé je to veľmi komplikované. Monike sa v tom momente zrútil svet. Utiekla zo stretnutia s Petrom a bola presvedčená o tom, že ho už nikdy v živote nechce vidieť. Peter vyvolával, druhý deň jej poslal veľkú kyticu kvetov s kartičkou, na ktorej bolo, že ju miluje, nič ale nezabralo, Monika ostala neoblomná...

Peter odletel do Kanady a ani on sám nevedel, kedy sa znovu vráti na Slovensko. Ubehol prvý týždeň, druhý týždeň, mesiac a Monike začal Peter ukrutne chýbať. Neustále na neho musela myslieť. Chýbal jej. Začala tušiť, že je do neho veľmi zaľúbená a že to nebude len tak. Peter sa vôbec neozýval. Nezavolal, neposlal žiaden email... Začala byť presvedčená o tom, že ju Peter vlastne nikdy nemiloval, že sa v Kanade vrátil ku svojej manželke a že ona mu na Slovensku poslúžila ako také milé spríjemnenie chvíľ, ktoré tu strávil. To ju veľmi trápilo. Niekoľko večerov preplakala, nechodila von a ani v práci sa už neprejavovala ako slniečko, na ktoré boli všetci zvyknutí.

Kolegyne z práce už boli natoľko znepokojené jej stavom, že ju jedného pekného

večera Isťou prinútili, aby išla na klientský večierok, na ktorý sa ona teda ani zďaleka nechystala. Nakoniec to tam nebolo až také zlé. Ba naopak, dopadlo to výborne. Medzi klientmi Monika zaregistrovala veľmi príťažlivého staršieho pána. Bol vysoký, oblečený do tmavého obleku, mal ľahko prešedivené vlasy, mohol mať okolo 50-tky. Na prvý pohľad sa jej zapáčil, no napriek jej signálom si ju on vôbec nevšímal. Ale Monika sa nevzdávala. Počkala si na moment, keď bude dotyčný odchádzať, narafičila stretnutie pri šatni, kde jej on ako pravý gentleman pomohol do kabátu a dali sa do reči. Zistili, že majú spoločnú cestu domov a keďže Monika celý večer na rozdiel od pána nepila, ponúkla sa, že ho odvezie. Ponuku prijal.

Neskôr sa zblížili a začali spolu chodiť. Karol bol vplyvným bankárom, ktorý naozaj nemusel peniaze počítať. Prenajali si spolu byt, takže sa Monika mohla konečne odsťahovať od rodičov, brával ju na služobné cesty do európskych miest, kupoval jej luxusné oblečenie, pozýval ju na skvelé večere... Jednoducho život aký si predstavovala. Karol veľmi veľa pracoval a často chodil na služobné cesty, takže dosť často nebýval doma. Monike to ale nevadilo, bola spokojná, že majú vlastný byt a nakoniec, ona mala všetko, na čo si len spomenula...

Raz, keď nebol Karol doma, nečakane zavolal Peter. To Monike vyrazilo dych, vôbec to nečakala. Bola presvedčená o tom, že na ňu už dávno zabudol. Peter jej povedal, že ju stále veľmi miluje, že na ňu nemôže zabudnúť, že mu chýba... Vysvetlil jej, že sa tak dlho neozval, lebo riešil rozvod so svojou manželkou a že ju nakoniec donútil, aby sa s ním rozviedla a to všetko kvôli Monike. No a nakoniec jej oznámil, že o mesiac priletí na Slovensko, zdrží sa 3 týždne a že by bol potom rád, keby s ním ona odletela do Kanady...

Niečo také Monika vôbec nečakala. Zrazu pred ňou stála dilema, rozhodovanie medzi Karolom a Petrom. Nevedela ako sa rozhodnúť. Cítila, že Petra naozaj ľúbi, ale na druhej strane mala rada aj Karola a ten mal zase niečo, čo Peter nemal, peniaze. Mohol by ju zabezpečiť do konca života. Po dlhom rozmýšľaní sa nakoniec rozhodla pre Karola. Chcela, aby si ju vzal za ženu. O to väčšie muselo byť jej prekvapenie, keď na poznámku typu, či by si ju niekedy zobral za ženu, Karol nereagoval tak, ako by si Monika predstavovala. Až vtedy zistila, že ho vlastne vôbec nepozná. Karol jej vysvetlil, že si ju vziať nemôže, pretože jednu manželku už má a nie je s ňou rozvedený, dokonca, že s ňou má dve deti... Ďalšia rana pre Moniku!

Vo svetle týchto, nových udalostí bola situácia zrazu úplne iná. Monika sa odsťahovala naspäť k rodičom, počkala na Petra a odletela s ním do Kanady. Dnes už nie sú spolu, ale vtedy to bolo to najlepšie, čo mohla urobiť. Aspoň chvíľu bola konečne šťastná...

Mária P.

PEKLO SO ŠŤASTNÝM KONCOM

Minulý rok na jar sa Andrea, ktorá pracuje v jednej malej galérii v centre mesta, zoznámila na večierku sa Martinom. Hneď si takzvane padli do oka. Martin bol milý a pozorný, celý večer sa jej gentlemansky venoval, dokonca ju z večierku aj odprevadil domov. Zavolal taxík, odviezol ju domov, nič nečakal, dali si malú pusu na rozlúčku a taxík aj s Martinom pokračoval ďalej.

Ešte na večierku si vymenili telefónne čísla, ale Andrea po predošlých negatívnych skúsenostiach, veľmi neverila, že sa jej Martin ešte niekedy ozve. Ozval sa hneď na druhý deň poobede. Zastihol ju v práci, takže sa nemohli veľmi dlho rozprávať. Hneď si aj dohodli rande. O dva dni ju Martin pozve na večeru do talianskej reštaurácie. Dva dni Andrea skoro nespala. Išla na kozmetiku, bola cvičiť, kúpila si nové šaty a skoro nič nejedla. Veľmi jej záležalo na tom, aby vypadala úchvatne a asi sa jej to aj podarilo, lebo Martin komplimentami na ich rande veru nešetril... Keď už boli po večeri a dávali si dezert a kávu, Martin sa jej zdôveril, že sa práve rozišiel po piatich rokoch manželstva so svojou ženou. Z toho manželstva má dcérku, ktorá nedávno oslávila štvrté narodeniny. Nič to neznamenalo, rozišli sa spolu pred mesiacom, ale že to manželstvo nefunguje, bolo jasné už dlho predtým. Vraj prišiel na to, že je mu jeho bývalá žena neverná a požiadal ju, aby sa odsťahovala z jeho bytu. Tvrdil, že už sa nesmierne teší na rozvod, keď bude môcť začať nový život po boku niekoho, s kým to bude pravá láska... V tom momente vošla do reštaurácie vysoká brunetka s dvomi mužmi. Zamierila rovno k nám a suverénne sa posadila Martinovi na kolená. Okázalo demonštrovala, že tento muž je jej manžel. Všetci hostia v reštaurácii sa pozerali na ňu s úžasom v očiach a nikto z nich dobře nerozumel, o čo ide. Potom, akoby sa nič nedialo, zoskočila, ani nás nepozdravila a vydala sa rovno za svojimi dvoma kumpánmi. Ten večer nám už dala pokoj. Martin bol od hnevu celý červený. Neustále sa mi ospravedlňoval a tvrdil, že sa jeho bývalá normálne takto nespráva, že najskôr bola opitá... Chápala som ho. Nemôže predsa za to, že je jeho bývalá manželka cvok.

Inak bolo všetko krásne. Romantické prvé rande dopadlo na výbornú. Rozpačité lúčenie před Andreinym domom, nežné bozky...

Chodili spolu asi mesiac, ale Martinova bývala žena ich nenechávala na pokoji. Stále sa niekde objavovala, provokovala, robila scény, vyhrážala sa, že keď sa k nej nevráti, zariadi, aby nikdy nemohol vídať svoju dcéru... Po troch mesiacoch sa Andrea k Martinovi presťahovala. Martin tvrdil, že takto najlepšie ukážu jeho bývalej, že patria k sebe a konečne sa všetko vyrieši. Pretože Andrei práve končila v byte, v ktorom doteraz bývala, nájomná zmluva a cítila sa s Martinom šťastná, ani veľmi nerozmýšľala. Ale Martin a Andrea sa vo svojich plánoch prepočítali. Martinova bývala žena sa rozhodne nechystala kapitulovať. Akonáhle sa dozvedela o ich spoločnom bývaní, úplne sa zbláznila a začala tých dvoch sledovať na každom kroku. Všetci žili v menšom meste na východe Slovenska, takže tam niečo utajiť bolo absolútne nemysliteľné. Keď vyrazíte do niektorého z piatich barov, nie je veľmi ťažké vás vypátrať.

A Jana, Martinova bývala, ich sledovanie chápala ako svoj životný program. Sliedila vždy tak dlho, kým ich neobjavila. Potom sa buď vnucovala Martinovi, alebo predstierala, že je Andreinou veľkou kamarátkou a zachádzala do najdôvernejších krajností. Napríklad sa k Andree naklonila a sprisahanecky sa jej opýtala, či aj s ňou Martin při sexe tak kričí... Keď sa Andrea sťažovala Martinovi na chovanie jeho bývalej manželky, iba si povzdychol, že Jana sa vždy správala trochu čudne. Iba raz sa jej dokázal zbaviť. Boli sme na diskotéke a Jana sa tam prihnala ako veľká voda, začala sa k Martinovi túliť ako nejaká mačka a pokúsila sa ho vášnivo pobozkať. Vytrhol sa jej a ona od hnevu očervenela. Pritom Andree venovala taký nenávistný pohľad, až ju chudinku zamrazilo. Vtedy z nej prvý raz mala Andrea strach.

Jana začala byť čím ďalej agresívnejšia a Andreina nočná mora začala dostávať konkrétne obrysy. Po nejakom čase u nich zazvonila úplne opitá, vrútila sa do predsiene, kričala na Martina, že jej zničil život a dokonca sa ho aj snažila fyzicky napadnúť. Nemohli ju vôbec dostať von! Odišla až potom, keď jej Martin pohrozil, že zavolá políciu. Jana veľmi skoro prišla na to, že jej najúčin-

nejšou zbraňou na manipuláciu s Martinom, je ich štvorročná dcérka. Asi dva týždne potom jej neslávnom opileckom výstupe i nich doma, zavolala Martinovi, či by jej neprišiel pomôcť odvzdušniť radiátor. Vzlykala do telefónu, že ich dieťa nachladne a otrieskala mu o hlavu jeho otcovské povinnosti. Martin sa nechal zlomiť a urobil obrovskú chybu. Namiesto toho, aby dal svojej bývalej číslo na havarijnú službu, nasadol do auta a odišiel zachraňovať rodinu. O týždeň u nás opäť zazvonila opitá Jana. Tvrdila, že ich dcéru stráži jej kamarátka, ktorá ale potrebuje o dvadsať minút odísť a tak chcela, aby ju Martin odviezol domov. Andrea Martinovi oznámila, že si neželá, aby Janu kamkoľvek vozil. Navyše Jana bývala blízko a mohla sa tam kedykoľvek od nich dostať sama a peši. Napriek tomu ju Martin naložil do auta a odviezol do jej bytu. O pol piatej ráno sa Andrea zobudila a zistila, že Martin ešte nie je doma, že sa ešte od Jany nevrátil. Našla si číslo na Janu a zavolala do jej bytu. Telefón zdvyhol Martin a nevinne jej oznámil, že u svojej bývalej zostal do rána, pretože sa necítila dobre a ich dcéra bola z toho vystrašená. Andrea tušila, že sa Martin s Janou asi aj vyspal. Zbalila si preto všetky svoje věci a skôr, než sa Martin stihol vrátiť, odišla k svojej kamarátke. Celý deň ju potom bombardoval telefonátmi a prosil, aby sa vrátila. Pritom z neho naozaj vypadlo, že sa s Janou vyspal, ale nie tú noc, ale už pred vtedy, keď bol u nej kôli kúreniu. Sľuboval, že už sa to nikdy nestane, že sa Jany raz a navždy zbaví. Lenže Andrea sa nechcela cítiť jako úbohá sliepka, ktorá sa vráti vždy, keď si jej kohútik uvedomí chybu... Nechcela sa nechať vodiť za nos.

Chvíľu sa ešte s Martinom stretávali, ale akúkoľvek nádej na vzťah zarazila jej kamarátka, tá u ktorej bývala. Oznámila totiž Andrei, že Martina niekoľkokrát videla s Janou a to ešte aj predtým, než sa s Andreou rozišli. Na ďalšom rande Andrea na Martina pritlačila, aby sa priznal. Samozrejme, že sa celý čas s Janou stretával, spal s ňou a sľuboval jej hory doly, lebo sa bál, že by mohol prísť o dcéru, ale aj o to, že by si psychicky labilná Jana mohla ublížiť, alebo spraviť nejakú hlúposť. Jana si preto stále robila nádej, že ho môže opäť získať, že by dokázali svoje rozpadnuté manželstvo dať ešte do hromady... Andrea s Martinom samozrejme okamžite prerušila všetky styky, ale chcela si to vychutnať. Istý čas po rozchode sa Andrea objavila s kamarátmi zase v ich obľúbenom bare, kam s Martinom často spolu chodievali. Práve sedeli za barom a rozprávali sa celá partia kolegov, keď v tom do Andrei zo zadu vrazil celou silou. Barová stolička, na ktorej sedela, sa prevrátila a Andrea spadla na zem. Udrela sa do hlavy tak silno, že videla všetky hviezdičky. V nasledujúcej sekunde na ňu skočila Jana. Ťahala ju za vlasy, búchala hlavu o zem a pokúšala sa ju škrtiť. Kričala, že ju zabije! Kamaráti sice Janu od Andrei odtrhli, ale tá neprestávala kričať, že jej Andrea chcela ukradnúť manžela, a že ju za to zabije. Z baru išla Andrea rovno na políciu. Zo zátylku jej tiekla krv, motala sa jej hlava a na krku mala podliatiny. Samozrejme, podala na Janu trestné oznámenie. Polícia jej však po pár dňoch prišla oznámiť, že Janu nemôžu nájsť. Celá podarená rodinka sa vraj na rýchlo odsťahovala a nikto zatiaľ nevie kam. Životom otrasená Andrea sa snažila celú túto kapitolu uzavrieť, zabudnúť na Martina začať nový život. Niekoľko týždňov bola z toho všetkého nešťastná a bolo jej smutno, ale smútok sa čoskoro premenil na novú radosť zo života. O tri mesiace sa v ich mestečku objavil Martin aj so svojou malou dcérkou. Andrea už naňho skoro aj zabudla, ale keď ich dvoch raz v nedeľu poobede videla spolu v cukrárni, neďaleko galérie, v ktorej pracuje, celá sa roztopila a so sladkou nostalgiou spomínala, aké to všetko mohlo byť krásne. Martin vedel, kde pracuje a nechcel sa tomu miestu vyhýbať. Skúsil, či tam dnes náhodou nebude. Bola . Vošiel do galérie a nesmelo sa jej prihovoril. Andrea bola najskôr veľmi odmeraná až chladná. No nakoniec neodolala a prijala Martinovo pozvanie na kávu. Martin zatiaľ zaviezol malú k svojej matke a prišiel Andreu vyzdvihnúť do galérie. Išli si spolu sadnúť do kaviarne v centre mesta. Tam jej Martin z odstupom času vysvetlil, ako to vlastne všetko bolo. Dozvedela sa, že bol s Janou , ale len preto, aby sa dokázalo, že je Jana blázon. Teraz je zavretá na psychiatrii a ich dcéru zveril súd do Martinovej opatery. Vravel Andree, že ju stále miluje, že s ňou chce byť, vychovávať s ňou malú, ale aj veľa vlastných detí... Andrea hneď nereagovala. Odišla domov, kde veľmi dlho o tom všetkom premýšľala. Nakoniec si uvedomila, že aj ona má, napriek všetkému, Martina ešte stále rada. Napriek tomu, že vedela, že to nebude ľahké, sľúbila si, že sa opäť pokúsi Martinovi dôverovať. Vrátila sa k nemu a teraz sú spolu už niekoľko rokov šťastní. Dokonca už aj čakajú druhé dieťa. A Jana? Tá je ešte stále tam, kde už nemôže nikomu ublížiť.

Misis

Nadácia Orange opäť hľadá dobrých ľudí,

ktorí pripravia pre druhých krajšie Vianoce

Aj keď je ešte iba október, čas postarať sa o to, aby boli tohtoročné Vianoce aj pre ľudí z nášho okolia krajšie a veselšie, už prichádza. Nadácia Orange vyhlasuje už deviaty ročník programu Darujte Vianoce, v rámci ktorého prerozdelí 50 000 EUR medzi ľudí, ktorí sú ochotní venovať počas Vianoc kus seba, svojho času a ochoty pre ľudí v núdzi. Ako je už dobrým zvykom, do programu môžu prispieť darcovia nielen vlastným projektom, ale aj prostredníctvom mobilnej finančnej zbierky symbolickým príspevkom v hodnote 1 eura.

Všetci ľudia dobrej vôle majú opäť jedinečnú príležitosť pripraviť krajšie Vianoce pre niekoho zo svojho okolia. V rámci charitatívneho programu Darujte Vianoce môžu pomôcť opusteným, chorým alebo sociálne slabším ľuďom spríjemniť blížiace sa najkrajšie sviatky v roku. Do programu sa majú možnosť zapojiť jednotlivci i organizované skupiny – všetci, ktorí chcú nezištne a s osobným nasadením darovať pocit vianočnej radosti deťom, ktoré budú tráviť tohtoročné sviatky v nemocniciach a ústavoch, osamelým dôchodcom, ľuďom bez domova a strechy nad hlavou či rodinám, ktoré trpia hmotnou núdzou. Nadácia Orange uvíta osobný vklad každého žiadateľa, ktorý do prípravy projektu pre druhých ľudí vloží svoj čas, energiu a tvorivosť.

„Charitatívny program Darujte Vianoce je jednou z najmilších aktivít, ktorým sa naša Nadácia Orange v priebehu roka venuje. Je to tak nielen preto, že ju realizujeme v období očakávania najkrajších sviatkov roka, ale aj vďaka tomu, že umožňuje ľuďom darovať ozajstný kus seba. Učí nás nezištnej pomoci druhým, ktorá je vo svete okolo nás stále veľkou vzácnosťou. Preto si veľmi vážime každého jedného autora vianočného projektu, ktorý sa do programu zapojí a tešíme sa, že aj tento rok spoločne pomôžeme ľuďom okolo nás, pre ktorých by Vianoce inak neboli také príjemné," hovorí Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange.

Nadácia Orange vyčlenila na realizáciu vianočných projektov spolu 50 000 EUR, ktoré prerozdelí medzi najkrajšie projekty. O ich výbere rozhodne odborná komisia. Do 9. ročníka charitatívneho programu Darujte Vianoce sa môže zapojiť každý, kto pozná vo svojom okolí niekoho, kto bude na sviatky sám, alebo ich nebude môcť prežiť dôstojne a plnohodnotne. Môže tak urobiť od 18. októbra do 12. novembra 2010 zaslaním projektu na adresu **Centrum pre filantropiu, Kozia 11, 811 03 Bratislava**. Výsledky programu budú známe 2. decembra 2010 a žiadatelia budú mať priestor na ich realizáciu medzi sviatkami od 10. do 30. decembra 2010.

Kúpele Turčianske Teplice – SPA&AQUAPARK

Vaše miesto oddychu!

Vitajte v zlatých kúpeľoch Turčianske Teplice, v oáze zdravia, relaxu a vodnej zábavy! Liečivá termálna voda, krásna príroda, a tiež zasnežené svahy sú tou najlepšou terapiou pre telo i dušu.

V Turčianskych Tepliciach na Vás čaká:

- kvalitná lekárska a liečebná starostlivosť
- široká paleta procedúr s ohľadom na individuálne podmienky podľa zdravotného stavu klienta
- pohodlné a komfortné ubytovanie
- výdatná a pestrá strava
- VITÁLNY SVET s ponukou orientálnych procedúr RASUL a AYURVEDA
- vodná zábava a adrenalín v AQUAPARK-u s CELOROČNOU PREVÁDZKOU
- prekrásne prírodné prostredie v atraktívnej oblasti Malej a Veľkej Fatry s čistým a bezprašným prostredím a príjemnou klímou
- možnosti lyžovačky v neďalekých lyžiarskych strediskách – so zľavou 30% na skipasy v Jasenskej doline a 20% na skipasy vo Valčianskej doline a v Martinských holiach

Hotelový komplex Veľká Fatra* * *

Fantastickou výhodou moderného hotelového komplexu je, že ako jeden z mála hotelov na Slovensku poskytuje klientom možnosť využiť vnútorný i vonkajším bazén pod jednou strechou. Zároveň Vás prekvapí komplexným vybavením izieb a bohatou ponukou poskytovaných služieb. Všetky izby sa pýšia prekrásnym výhľadom na okolitú prírodu.

SPA&AQUAPARK – Oáza zdravia, relaxu a vodnej zábavy!

Jedinečné last minute ponuky a nové all inclusive pobyty stále v predaji! Kúpte darčekový poukaz so zľavou 3% z ceny pobytu!

Areál s celoročnou prevádzkou disponuje viacerými možnosťami vodnej zábavy. Nájdete tu Červený kľudový bazén, Ľudový rehabilitačný bazén, Malú vírivku, Veľkú vírivku, Movie tobogan, tobogan Kamikadze, Plavecký vonkajší bazén, Atrakčný bazén, Farebnú šmýkalku, Vitálny svet so širokou paletou klasických i orientálnych procedúr.

Kontaktné údaje:
Slovenské liečebné kúpele Turčianske Teplice, a.s.
SPA&AQUAPARK
Ul. SNP 519
039 12 Turčianske Teplice,
Slovenská republika
www.therme.sk;
aquapark.therme.sk
tel.: 00421 43 4913 111, - 865
fax: 00421 43 4922 943

Spa & Aquapark

Umelá krása a jej cena

Je to už tridsať rokov, čo sme opustili našu alma mater a to predsa stojí za stretnutie. Ako asi budú vyzerať? Čo si oblečú? Koľko budú mať detí? Sú úspešní v zamestnaní? A vôbec, čo robia? Toľko a ešte viac otázok sa mi vybavilo hneď po prečítaní pozvánky na stretnutie so spolužiakmi. S väčšinou z nich som sa nevidela celých 30 rokov.

Čas plynul rýchle a je tu deň D. Ani sa nechce veriť, akí sme zostali všetci rovnakí. Pravda, niektorým spolužiakom sa zaguľatilo bruško, na niektorých spolužiačkach bolo vidieť, že starostlivosť o rodinu zanechala vrásky. Niekomu sa životné ciele splnili ihneď, niektorí mali prácu, po ktorej túžili, iní úspešne podnikajú. Večer krásne plynul. Tí štíhli dokazovali prednosti tenisu a zdravého životného štýlu, plnoštíhlejší to so záujmom počúvali. A spolužiačky? Ako ináč, po rodine, móde, životných problémoch skončili pri svojom výzore. Termíny ako plastika, liposukcia, liftingy určili definitívny obsah stretnutia po 30 rokoch a nebyť spolužiaka vlastniaceho kliniku plastickej chirurgie, asi by sme diskutovať vôbec neprestali. Zo stretnutia sme si odniesli nielen krásny pocit priateľstva, ale aj niečo navyše! A o to by som sa chcela s vami podeliť:

Liposukcia

Zákrok, pri ktorom sa robí zníženie podkožnej tukovej vrstvy odsávaním určitého množstva tuku z miest, kde sa nadmerne ukladá. Je to najmä brucho, boky, stehná, kolená, podbradok. Výsledkom je modelácia tela do žiadaných proporcií.

Lifting

Zákrok, ktorým fyzicky omladnete o viac ako 10 rokov. Vyhladzujú sa vrásky, ktoré sú prirodzeným prejavom starnutia kože. Povolenú kožu liftingová operácia koriguje, pričom obnoví aj vzhľad pleti. Celý výkon trvá 2 hodiny a pooperačný pokoj sa odporúča po dobu jedného týždňa. Výsledný efekt vydrží veľa rokov. Facelifting rieši najmä problematiku starnutia tváre a krku. Cena takej operácie sa pohybuje okolo 1000 Eur.

Plastické operácie

Zákrok, kedy sa operačným postupom napravujú niektoré prirodzené deformácie, napríklad nosa, prs, paží, atď. Operácia čela je zákrokom, pri ktorom sa vypne povolená koža v danej lokalite a vyhladia sa vrásky s výrazným obmedzením ich ďalšieho prehlbovania.

Modelácia tela

Zákrok, ktorý je najčastejšie spojený s veľkosťou a tvarom ženských prs, ale aj úpravou tvaru nosa, alebo ide len o mierne zdvihnutie viečok, ktoré pod váhou veku spadli. To sú dnes veľmi požadované úkony napriek tomu, že názory na takéto vylepšenie sa líšia. Sú ženy, ktoré nezavrhujú možnosť vylepšiť svoj vzhľad pomocou plastickej chirurgie, ale na druhej strane sa vyskytujú aj názory, ktoré sú zásadne proti akýmkoľvek umelým zásahom do vzhľadu a krásy ľudského tela.

Jedno je však isté. Pred každou operáciou je nevyhnutné poradiť sa s plastickým chirurgom. Nesmie sa zabudnúť ani na motiváciu, prípadne psychické dôvody, ktoré pacientku vedú do ordinácie. Každý zákrok je individuálny a špecifický a tak sa k nemu musí aj pristupovať. Dôležitý je samozrejme aj zdravotný stav a psychická rovnováha pacientky, ktorá sa sama pre operáciu rozhodla.

Optimálna veková hranica je variabilná. Napr. veľkosť a tvar prsníkov sa odporúča operatívne riešiť až v dobe, keď už žena neplánuje tehotenstvo. Operácia totiž môže negatívne ovplyvniť funkciu žliaz pri kojení a tvorby dostatočného množstva materinského mlieka. Môže sa napríklad aj stať, že tehotenstvom a kojením dôjde k výrazným objemovým zmenám, ktoré môžu mať negatívny vplyv na dobrý operačný zákrok. Operácia sa robí v celkovej anestézii a trvá 40–60 minút.

Aj transplantácia vlasov je operácia, pri ktorej sa vlasové štepy prenášajú z oblasti tylu do požadovaných miest hlavy.

Laserové operácie sú tiež širokým nástrojom vylepšovania vzhľadu. Používajú sa najmä pri odstraňovaní znamienok, pieh či bradavíc. Výhodou laserových operácií je pooperačný stav, kedy sa rana nemusí liečiť, nevznikajú jazvy. Laser je vhodným prostriedkom aj na odstránenie pigmenotvých škvŕn.

Pri nose ide o milimetre

Jeho korekcia sa označuje ako najtechnickejšia disciplína. Pri zákroku sa treba pohrať s kostičkami a chrupavkami, čo pre operáciu môže znamenať tanec na tenkom ľade. Často sa hrá o milimetre. Treba povedať, že niektoré fázy zákroku sa robia odhadom, intuitívne a na základe skúseností. Tu je výpoveď ženy, ktorá celý život túžila po krajšom nose.

Väčší nos ma trápil už od detstva. V študentských rokoch, keď som bola mladá, sa tento nedostatok dal vyvážiť napríklad dobrou postavou (vrchlolovo som športovala), účesom, mejkapom... avšak s pribúdajúci rokmi som vďaka dominantnému nosu pôsobila prísnym dojmom, čo ma veľmi netešilo. Každé ráno som si pri pohľade do zrkadla želala menší nos. Prvý impulz k uskutočneniu môjho sna prišiel celkom nenápadne – dala som si na plastickej chirurgii odstrániť znamienko na najproblematickejšom mieste – spod pazuchy. Pri tejto príležitosti som sa teda informovala aj na korekciu nosa. Aj keď som pochopila, že táto operácia je náročná, bola som viac – menej pevne rozhodnutá. V mojom prípade sa totiž jednalo aj o zlomenie kostí, pretože bolo nevyhnutné zmeniť aj uhol postavenia nosa. Samozrejme, že ráno pred zákrokom som bola veľmi nervózna.

Operácia sa vykonávala pri úplnom znecitlivení. Matne si spomínam len na niektoré okamihy zákroku, ale bolesť som necítila. Prebrala som sa až na izbe. Oproti posteli bolo zrkadlo a tak som sa doň pozrela: hlavu som mala obviazanú, na nose sadrovú dlahu, pod očami krvné podliatiny. Nuž to bola krátkodobá daň za nový nos. Avšak už v ten deň som sa tešila.

Pooperačné hojenie trvalo tri týždne. Po dvoch týždňoch mi dali dole dlahu, ktorú nahradili menším fixačným obväzom. Nos v priebehu hojenia bolel, rany v nose bolo treba neustále čistiť a natierať. Ani vyberanie stehov nebolo najpríjemnejšie.

Konečne po troch týždňoch som zbadala svoj nový nos a celková zmena na tvári bola dosť výrazná. Avšak určite príjemná, pretože moja tvár pôsobila celkovo jemnejším dojmom. Pri pohľade z profilu ani nehovoriac. Pri dôkladnom študovaní nosa som však zbadala na ňom niekoľko asymetrií, ktoré som si dala opraviť o mesiac v rámci následnej korektúry pri miestnom znecitlivení. Nebolo to nič príjemné, pretože rany boli čerstvé, ale zákrok bol nevyhnutný. Po konečnej úprave som sa ešte dva mesiace musela o nos intenzívne starať – natrieť vonkajšie jazvičky špeciálnym krémom (zmenšovali sa aj nosné dierky), aby sa všetko dobre zahojilo. Môj nový nos na svoje miesto definitívne „sadol“ asi o dva mesiace. A počas tohto času som si aj ja postupne zvykala na svoju novú tvár.

Či nebanujem? V žiadnom prípade! Korekcia nosa jej aj z finančného hľadiska únosnou investíciou. V mojom prípade sa s novým nosom cítim sebaistejšia a pri pohľade do zrkadla som spokojná. Napadlo ma, že zmenšiť nos som si mohla dať už dávno – lenže moji rodičia boli proti a operácie tohto druhu neboli až také rozšírené. Bolo to skrátka tabu. Myslím si, že ak má niekto problémy s veľkým nosom, alebo inou disharmóniou tváre, nemusí sa báť zveriť do rúk plastického chirurga. Avšak pred zákrokom doporučujem podrobne prekonzultovať všetky podrobnosti a hlavne možný výsledok operácie. Lebo predsa – je to zásah do tela a nie vždy sa vydarí. V mojom prípade ma to stálo jednu korektúru... Na prežitú bolesť som časom zabudla. Vlastne som o nose ani nikomu nehovorila. Zaujímavé boli reakcie: určitú zmenu na mne si všimli všetci známi, ale nik nevedel presne povedať, čo ma zmenilo. A to bolo dobre.

Martina V., podnikateľka

RÝCHLE A NEKOMPLIKOVANÉ HOJENIE – základ úspechu plastickej operácie

V čom sú plastické operácie iné než ostatné operácie? Kým ku chirurgovi, gynekológovi, urológovi, ortopédovi a k ďalším lekárskym odbornostiam prichádza pacient so zdravotným problémom a operacia ho má tohto problému zbaviť, plastického chirurga navštevuje v podstate zdravý človek. Chce len lepšie vyzerať, ide teda predovšetkým o kozmetický efekt. Proto je – popri nároku na zručnosť plastického chirurga – kladený ešte väčší dôraz než u ostatných operácií aj na rýchly a bezproblémový priebeh hojenia pooperačnej rany.

Hojenie rany je zložitý proces

Či už ide o operácie nosa, krku, odsávanie tuku (liposukcia), modelácia či zväčšovanie prsníkov, alebo operácie očných viečo a ušných bolcov, to, čo pacienta po zákroku najviac trápi, je opuch, zápal a bolesť. Rýchlosť a výsledný efekt hojenia do značnej miery závisí od rozsahu samotnej rany, ale sú podmienené aj individuálne. Samotný proces hojenia je ale rovnaký – prebieha v niekoľkých fázach a jeho súčasťou je tzv. sterilný zápal. Jde o prirodzenú reakciu tkaniva na operačný zákrok, na rozdiel od zápalu vyvolaného prípadnou infekciou v rane.

Zápal je prirodzenou reakciou organizmu

Zápal sám o sebe nie je nič zlé, naopak, patrí k základným nástrojom našej imunity. Jeho cieľom je obrana proti škodlivinám, ktoré prenikli do rany a tiež obnova poškodených tkanív. Podieľajú sa na ňom faktory zabezpečujúce zrážanie krvi, cievny a lymfatický systém a nejrôznejšie zložky imunity. Ideálne je, keď sa poškodenie a jeho následky zvládnu čo najrýchlejšie, keď zápal prebehne ako akútna reakce a bez následkov odznie.

Nezastupiteľné miesto lymfatického systému

Pri odplavovaní splodín a produktov zápalu z postihnutého tkaniva hrá významnú úlohu lymfatický systém. Preto je veľmi dôležitý pri rychlom hojení rany. Z medzibunkového priestoru odstraňuje tekutinu a látky, ktoré nie je schopný odstrániť žilový systém. Ide o veľké molekuly bielkovín, kvapôčky tuku,

zvyšky odumretých buniek a biele krvinky. Tieto látky sa vo väčšej miere hromadia práve pri zápale alebo v priebehu hojenia. Veľký význam má dobre fungujuci lymfatický systém pri hojení po liposukciách.

Prečo sa niekomu hoja rany dlhšie?

Medzi nejčastějšie príčiny poruchy hojenia rany patrí zhoršené prekrvenie tkaniva a to aj v tých nejjemnejších vlásočniciach – poruchy tzv. mikrocirkulácie. Tá spôsobuje nedostatočné zásobenie tkaniva živinami a kyslíkom, ale zhoršuje aj odplavovanie odpadových produktov zápalu. Zato môžu predovšetkým cievne choroby (ateroskleróza, chronická žilová nedostatočnosť), ale aj nedostatočná funkcia lymfatického systému. Rany sa všeobecne horšie hoja s pribúdajúcim vekom, mimoriadne intenzívne trápi tento problém chorých na cukrovku, ale nevyhýba sa ani mladším ľuďom v produktívnom veku. Neblahú úlohu hrá aj zlá životospráva a stres.

Pozor na možné komplikácie!

Pooperačné rany obvykle sprevádzajú opuchy, krvné výrony a podliatiny, ktoré spomaľujú proces hojenia a sú aj jednou z príčin bolesti. Závažnou komplikáciou rany bývajú rôzne infekcie, ktoré sa môžu do nej dostať. V takom prípade hovoríme o infekčnom zápale a potom je spravidla nevyhnutné nasadiť antibiotiká. Každá rana sa hojí s jazvou. Pre výsledný kozmetický efekt plastickej operácie je veľmi dôležité, aby táto pooperačná jazva bola čo najmenšia.

Dá sa hojenie urýchliť?

Hojenie a jeho rýchlosť je indivuálna, napriek tomu sa tento prirodzený proces dá vhodnými prostriedkami podporiť. Po vykonanej plastickej operácii sa osvedčujú rôzne kompresívne návleky, ktoré pôsobia na ďalšie možné krvácanie, bránia rozvoju opuchov a obmedzujú bolestivosť. Všeobecne je kompresívna bandáž nevyhnutnou súčasťou modernej estetickej chirurgie. Dôležité je dbať aj na dobrú životosprávu, byť v psychickej pohode a najmä v prvých mesiacoch po operácií sa vyhýbať zvýšenej fyzickej námahe. V poslednom čase sa vrámci tejto komplexnej starostlivosti stále viac osvedčuje tzv. systémová enzymoterapia – podávanie enzýmov (napr. lieku Wobenzym), ktorý usmerňuje priebeh zápalu tak, aby prebehol čo najúčelnejšie a najrýchlejšie, obmedzujú vznik a rozvoj opuchov a krvných podliatín a prispievajú k tvorbe malej jazvy.

Skúsenosti plastického chirurga

„V minulých rokoch sme urobili štúdiu použitia enzýmového preparátu na súbore 100 odoperovaných pacientov," uvádza MUDr. Vlastimil Víšek, CSc., primár Kliniky plastickej a estetickej chirurgie MEDICOM VIP v Prahe. V 80 prípadoch išlo o problematiku kombinovaných kozmetických operácií tváre, ďalej o operácie ruky, kožných nádorov a poúrazových deformácií. Súbežne bolo ďalších 40 pacientov liečených po operácií tváre bez požitia enzýmov. V skupine liečených enzýmami sa priemerný čas liečenia skrátil, pacienti trpeli menšími pooperačnými opuchmi a hematómami, bolestivosť rán bola menšia. „Nielenže je skrátené pooperačné obdobie a je predpoklad na bezproblémové hojenie, ale je optimalizovaný konečný výsledok terapie ako z pohľadu operujúceho lakára, tak aj pacienta," zdôrazňuje prednosti podpornej enzýmovej liečby MUDr. Vlastimil Víšek. Rovnako dobré skúsenosti s enzýmami majú lekári a pacienti nielen pri plastických operáciách, ale aj pri ďalších chirurgických zákrokoch – od zložitej výmeny bedrového kĺbu až po trhanie zubov.

Čaká vás plastická operácia?

liek Wobenzym® môže pomôcť aj Vám

Urýchľuje hojenie, pomáha zaistiť tvorbu menšej jazvy.

Informujte sa u svojho lekára.

Priebeh hojenia po plastickej operácii môže zmariť jej výsledok

Závisí totiž nielen od veľkosti zákroku a zručnosti operatéra, ale aj od toho, ako organizmus zvláda pooperačnú fázu, či zápal alebo opuch nepredlžujú hojenie a pacient dodržiava pooperačný režim stanovený lekárom.

Enzýmy v našom tele ovplyvňujú hojenie a tvorbu jazvy

Usmerňujú priebeh zápalu a vstrebávanie opuchu tak, aby to bolo pre telo – aj pre vzhľad – čo najúčelnejšie a najrýchlejšie. Pri operáciách nemusia na rýchle zvládnutie hojenia stačiť vlastné enzýmy. Preto je vhodné podporiť ich enzýmami zvonka. Účinnosť unikátnej zmesi enzýmov obsiahnutej v jedinom tradičnom lieku systémovej enzýmoterapie – v lieku Wobenzym - v tejto oblasti overili dlhoročné výskumy.

Účinná podpora výsledku plastických operácií

Podporná liečba Wobenzymom prispieva okrem iného k zlepšeniu prekrvenia operáciou poškodených tkanív a k zlepšeniu činnosti oslabeného lymfatického systému. Použitie Wobenzymu tak urýchľuje hojenie, vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin. Zmierňuje pooperačnú bolesť, prispieva k lepšiemu vzhľadu výslednej jazvy a posilňuje oslabenú imunitu. Obmedzuje tiež výskyt pooperačných komplikácií napr. s hnisaním rany alebo s nadmerným jazvením. Ak sa pri liečbe použijú antibiotiká, zvyšuje Wobenzym zároveň ich účinnosť. Najlepší výsledok dosiahneme, ak začneme Wobenzym užívať čo najskôr po operácii, samozrejme, po predchádzajúcej konzultácii s ošetrujúcim lekárom.

Viac na www.wobenzym.sk

Wobenzym pomáha už viac ako štyridsať rokov

Vo svete si ho ľudia kupujú už vyše štyridsať rokov. V poslednej dobe ho každý rok užíva niekoľko miliónov zákazníkov, mnohí z nich opakovane. Keby si sami neoverili, že im pomáha, určite by sa k nemu nevracali.

Tradičný liek z prírodných zdrojov pre vnútorné použitie. Čítajte pozorne príbalovú informáciu.

MUCOS PHARMA CZ s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika P. O. BOX 19, 971 01 Prievidza 5
www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723 175

SIMPLY CLEVER

S NAMI MÁTE NA VIAC!

ŠkodaOctavia Tour druhej generácie už od **9 990 €***

Začnite byť náročný a vstúpte do rodiny Octavia. Prichádza Škoda Octavia Tour druhej generácie za mimoriadnu cenu už od 9 990 € pri využití značkového financovania. Nadčasový dizajn, veľkorysý priestor, moderné technológie, spoľahlivé motory a doživotná záruka mobility.
Doprajte si pre seba to najlepšie.

* platí pri využití značkového financovania.
Kombinovaná spotreba a emisie CO_2 automobilu Octavia Tour: 6,4–7,2 l/100 km; 149–168 g/km. Ilustračné foto.

ŠkodaFinancie

www.skoda-auto.sk