deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

november - december 2010 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Janette Štefánková

Bleskový rozhovor

Urobte si švédske Vianoce

Darček na poslednú chvíľu

Vianočné dobroty

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 11

Zobrazenie výhier je ilustračné.

viac na www.coop.sk

8x VW Golf

100x LED TV

100x chladnička

100x práčka

500x poukážky v hodnote 100 €

250 000x okamžitá výhra

Zahrajte si s nami

Hrajte o ceny za viac ako 580 000 €!

Nakúpte v COOP Jednote v termíne **od 19. 11. do 31. 12. 2010** a vyhrajte **8x VW Golf, 100x LED TV Orava, 100x chladničku, 100x práčku, 500x nákupné poukážky COOP Jednota** v hodnote 100 € alebo jednu z **250 000 okamžitých výhier** spolu v celkovej hodnote 580-tisíc €. Za každý nákup v minimálnej hodnote 20 € získate stierateľný žreb. Ak nezískate okamžitú výhru, vyplňte svoje kontaktné údaje na zadnej strane žrebu a vhoďte ho do pripraveného boxu v predajni. Vyplnený žreb bude zaradený do záverečného žrebovania. Mená výhercov budú zverejnené najneskôr 28. 2. 2011.

Araver Nitra · orava · JACOBS · mäspoma · Palma · HERA · Nestlé · ARIEL · Lunex · Kodak · TATRAKON

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Bude sa zdražovať?

Ako sa zvýšenie DPH a spotrebných daní dotkne obchodných reťazcov, konkrétne COOP Jednoty? Bude to mať vplyv na ceny potravín? Na to sme sa opýtali Ing. Gabriela Csollára, predsedu predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Súčasťou ozdravných opatrení vlády je dočasné zavedenie zvýšenej DPH a zvýšenie spotrebnej dane na pivo a tabakové výrobky. Filozofia zaťažiť spotrebu vyššou daňou je v podstate správna. Hovorí o tom, že kto viac spotrebuje, ten nech aj viac zaplatí. Je v tom istá miera spravodlivosti. Vítam, že toto opatrenie má byť len dočasné a to hlavne z toho dôvodu, že v okolitých krajinách (Česko, Poľsko) sú nižšie sadzby DPH na potraviny. Tento fakt v kombinácií s posilnením eura voči ich národným menám môže viesť k opätovnému rozprúdeniu nákupnej turistiky. Pravidelne kontrolujeme ceny hlavných potravinárskych produktov v pohraničných oblastiach a môžem povedať, že v súčasnosti sa našim občanom neoplatí nakupovať v zahraničí. O niečo lepšie vychádzajú hydinové mäsové výrobky v Poľsku. Je to však len zdanie, lebo keď porovnáme kvalitatívne hodnoty jednoznačne sú v prospech domácich produktov.

Zvýšenie DPH zásadne nezmení spotrebiteľskú cenu a na niektorých tovaroch sa zaokrúhľovaním ani neprejaví. Cenu na domácom trhu stráži silné konkurenčné prostredie a voľný trh. Očakávame však vplyv zlej úrody na ceny potravín vyrábaných z múky, mlieka, ďalej pri ovocí a zelenine či oleji. Tieto dôsledky budú celoplošné, lebo dodávatelia nielenže avizujú, ale aj konkrétne pristupujú k týmto úpravám.

Aké hospodárske výsledky obchodnej aliancie COOP Jednota predpokladáte k 31. 12. 2010?

Vývoj maloobchodného predaja COOP Jednôt v období 1.–9. 2010 je lepší ako v rovnakom období roku 2009 o 3 % a to isté platí o súhrnnom výkone v porovnaní s predchádzajúcim rokom. Pozitívne je však, že súhrnný výkon celej aliancie je až o 2 % lepší ako v roku 2008. Obchodná aliancia COOP Jednota dosahuje taktiež dobré ukazovatele finančnej a ekonomickej stability, keď takmer všetci jej členovia vykazujú kladné hospodárske výsledky. Zlepšili sa aj ukazovatele produktivity práce celkovo a aj na predajniach. V súčasnosti je hlavné zameranie aliancie napĺňanie strategických projektov v oblasti riadenia maloobchodu, ktoré by mali priniesť v najbližších rokoch výrazný efekt v nákladoch a lepších službách zákazníkom.

Aká je vaša zahraničná spolupráca?

Obchodná aliancia COOP Jednota je členom Euro COOP so sídlom v Bruseli, ktorý združuje 16 národných COOP. Na tomto teritóriu je asi 30 tisíc predajných miest. Tržby za rok 2009 presiahli 70 mld. eur a v družstevných obchodoch pracovalo viac ako 300 tisíc zamestnancov. Najsilnejšie družstevné obchodné reťazce pôsobia v severských krajinách, ďalej v Taliansku či v Anglicku. Uznávané je postavenie aliancie COOP Jednota ako najväčšieho predajcu potravín na Slovensku. COOP Jednota Slovensko má najrozšírenejšiu obchodnú spoluprácu hlavne s COOP Česko, Maďarsko a Bulharsko, s ktorými založila nákupnú alianciu a na trhu ponúkajú 48 produktov spoločnej privátnej značky COOP Premium.

Aké sú plány v rozšírovaní siete predajní COOP?

Je to predovšetkým vytvorenie reťazca veľkoplošných predajní (1000m^2 – 2000m^2) s názvom COOP Jednota Tempo.

Už názov skrýva v sebe rýchlosť akou chceme postupovať v ponuke tovarov a služieb zákazníkom, rýchlosť akou chceme reagovať na zmeny v sortimente, rýchlosť, akou chceme reagovať na požiadavky zákazníka. Z TEMPA chceme vybudovať vlajkovú loď skupiny. V novembri sme otvorili prvý supermarket Tempo v Liptovskom Mikuláši a do konca tohto roku to budú ešte ďalšie. Prešov, Trnava, Topoľčany, Nitra otvoria ďalšie predajne typu supermarket a vidiecky supermarket.

Slovenka úspešnou podnikateľkou v Rakúsku

Ingrid Murínová, majiteľka hotela v známom lyžiarskom stredisku

S manželom Pavlom na exotickej dovolenke na Sri Lanke

Je to splnenie vášho detského sna, alebo ste ako dieťa mali úplne iné predstavy o svojej budúcnosti?

Musím sa zasmiať, že i keď som vyrastala v rodine lekára trojjazyčne a aj ja som vždy tužila byť lekárkou – patologičkou, uberali sa moje cesty úplné iným smerom, aj keď som teraz v podstate patológ, ktorý sa pitve v ľudských dušiach, aby odhalil, čo im najviac ulahodí. Po maturite na gymnáziu ma neprijali na vysokú školu. Údajne preto, lebo som bola z rodiny pracujúcej inteligencie, tak som svoj smer zmenila a odišla som prečkať rok do ďalších prijímačiek na recepciu istého hotela. Ale keďže človek mieni a život zmení, otvorením hraníc sa aj mne naskytla nová šanca. Moja kariéra v Rakúsku sa začala v rakúskom Safari parku v Gänserndorfe, kde som vďaka mojim jazykovým schopnostiam vyhrala konkurz. Viac ako 10 rokov som sa venovala marketingu a reklame vo východnej Európe od Poľska až po Rusko. Toto bola moja škola života, lebo tu som sa naučila nielen podnikať so všetkými boľačkami, ktoré k tomu patria, ale aj si vážiť klientov, obchodných partnerov, ale i zamestnancov.

Ako sa môže Slovenka stať majiteľkou hotela v Rakúsku a ešte k tomu v atraktívnom lyžiarskom stredisku?

V tom čase, keď sme s manželom okrem práce v Safari parku prevádzkovali aj cestovnú kanceláriu na Slovensku a venovali sa hlavne deťom a detským skupinám, uzavreli sme kontrakt aj s našim, vtedy ešte odborárskym hotelom – partnerom na Semmeringu. Na otázku, či nemáme záujem hotel odkúpiť, sme sa s manželom len dobre zasmiali, ale čo čert nechcel, nasadili nám chrobáka do hlavy a rozhodli sme si to vyskúšať na neostro a súhlasili sme aspoň s prenájmom. Patrili sme medzi prvých, ktorí začali podnikať v Rakúsku.

Ako ste začínali, čo ste museli urobiť ako prvé, aby ste získali hostí?

Nebolo to jednoduché, nakoľko v tom období nebola na to vytvorená legislatíva ani na Slovensku, ani v Rakúsku, ale na rozdiel od Slovenska, nám boli dané jasné a čisté podmienky na podnikanie zo strany úradov. Po piatich rokoch prenájmu nám hotel tak prirástol k srdcu, že sme sa ho rozhodli odkúpiť. Samozrejme, že sme neustále bojovali so šovinizmom a to nielen s hosťami, ale aj s úradmi. Veľakrát manžela vrátili od hraníc a nepustili ho do Rakúska, lebo pravé náhodou nemal u seba všetky doklady k podnikaniu, ktoré má normálny smrteľník doma v šufliku. Požadovali stále niečo iné. Vždy si nejaký dôvod našli, aby mohli našinca šikanovať. S týmto sa stretávali často aj naši zamestnanci zo Slovenska, ale aj moja mala dcéra ako prváčka, ktorá denne

Dcéra Lilian bude asi pokračovať v šľapajách svojich rodičov, mladšiu Lindu baví histrŕia.

dochádzala do Rakúska do školy. Presťahovali sme sa totiž až neskôr. Neraz jej rakúsky colník vysypal obsah prváckej tašky na cestu. Vtedy sme si tak potajomky šepkali: „Veď počkaj, aj na takých príde, ako si ty!“ A veru netrvalo to ani tak dlho a všetko sa úplne zmenilo.

Ako si v Rakúsku zvykli vaše dve dcéry?

Staršia dcéra Liliana, ktorá tento rok konci MODUL UNIVERZITU vo Viedni odbor – manažment cestovného ruchu a hotelierstva, mala vždy nielen veľký záujem veľa sa od nás naučiť, ale nám pomáha vždy, keď jej to štúdium dovolí. Mladšia dcéra Linda študuje úplné iný odbor, staroveké dejiny tiež na Univerzite vo Viedni a po desiatich rokoch povinných a nútených brigád na Semmeringu, nemá o hotelierstvo záujem, ale pomôže, vždy keď si potrebuje rýchlo a dobre zarobiť.

Čo všetko sa od hoteliera vyžaduje, aby si udržal klientelu?

Momentálne je už hotel skoro zrekonštruovaný, s veľkou databázou pravidelne sa vracajúcich klientov a so širokou škálou nápadov, ktoré tam chceme neustále realizovať. Máme pevných obchodných partnerov z 27 krajín sveta a ešte stále máme veľké rezervy. S manželom máme presne podelené povinnosti a aj napriek tomu sme obaja maximálne vyťažení. Dnes nie je len ťažké hosťa si získať, ale ešte ťažšie je si ho vedieť udržať. Hotelier musí mať ďalších 20 povolaní, aby dokázal robiť svoju prácu profesionálne a dobre. Snažíme sa urobiť všetko preto, aby to bolo tak a k tomu vedieme aj celý náš personál. Kto ma kosti v bruchu nemá v službách čo hľadať. Pekný úsmev a milé slovo často robia zázraky, nehovoriac, že služby musia byt adekvátne k ponuke. My nie sme a ani nechceme byť nóbl hotel, ale chceme byť hotel pre strednú klientelu, s veľmi dobrými službami a vynikajúcou stravou, ale za prijateľné ceny, ktoré si aj niekoľkokrát do roka vie dovoliť aj rodina s nižšími príjmami. Aj napriek tomu máme veľa vysokopostavených a známych hosti z okolitých krajín, ktorí. by si určite bez problémov mohli dovoliť inú cenovú kategóriu hotela, ale chodia k nám, lebo sa cítia dobre, cítia sa ako doma. To ma na tejto práci najviac napĺňa, keď vidím, že to čo budujem, robím a poskytujem, sa niekomu páči, že majú ľudia radosť a že sú spokojní.

Myslíte si, že žena ak sa chce presadiť vo „svete mužov“, musí preukázať oveľa viacej schopností ako muž?

Aj keď som nevystriedala veľa zamestnaní, nikdy som nemala pocit, že by boli muži uprednostňovaní predo mnou a ani pri mojom rozhodovaní sa, určite nikoho neuprednostňujem. Vždy hľadám vhodného kandidáta a je mi jedno, či to bude muž alebo žena. Iné je to v prípade, keď vyslovene hľadám pre určitú pozíciu muža, lebo väčšinou ide o ťažké práce a tie my ženy radi prenecháme mužom.

Myslíte si, že ste workoholik? Vyžadujete taký istý prístup aj od vašich podriadených?

Žiaľ musím potvrdiť, že sme s manželom workholici, lebo tak dlho nás tento hotel cvičil, až sme sa nimi stali. Pokiaľ ste niečo vybudovali a záleží Vám na tom, vždy sa budete snažiť, aby ste sa s úsmevom na tvári mohli pozrieť na klienta. Len tam je úroveň, kde je aj denná kontrola. Škoda, že toto už neplatí pre naše súkromie, nakoľko by človek aj chcel, ale to by musel žiť asi dva krát súčasne. Neviem, prečo mám pocit, že veď doma to urobím, keď bude čas, ale v podnikaní musí byt všetko ihneď. Je mi ľúto, že som každé Vianoce pucovala do odpadnutia, piekla, varila a nakupovala, samozrejme to ešte dovtedy kým sme nemali hotel, lebo keby som bola vedela, čo ma čaká a neminie, určite by som bola moju rodinu zbalila a venovala sa deťom a manželovi na peknej dovolenke v horách v takom hoteli ako je náš. S radosťou pripravujem Vianoce v našom hoteli pre cca 200–250 klientov a páči sa mi, ako sa k nám vyberú cele rodiny s babkami a omamami a trávia u nás v pohode za slávnostnej atmosféry najkrajšie sviatky pokoja a mieru dodržiavaním medzinárodných tradícii. Z každého rožka troška. To je odplata pre nás všetkých, keď vidíme, ako hlboko dojatí sú naši hostia a rozprávajú nám, že také krásne sviatky ešte nezažili. A my sme si ešte ani nevydýchli a už je tu divoký Silvester, ktorý. je zase o inom, kde staviame na veľkú zábavu. Lyžiari lyžujú, deti sa sánkujú, alebo nivočia animátorov a mamičky si doprajú relax vo wellnese, alebo pri nejakom beauty programe, masáži. Často je to neuveriteľné, keď nám hostia hovoria, že aj za víkend sa dokážu tak zregenerovať, ako keby boli niekde inde týždeň.

Teraz, keď vlastne už je Semmering sprístupnený napr. pre Bratislavčanov 4x do týždňa pravidelným spojom, si to vedia klienti skutočne vychutnať a nás s manželom ich spokojnosť maximálne napĺňa.

Ako vnímajú vašu pracovnú vyťaženosť dcéry?

Samozrejme, že hotelom žije vždy cela rodina.

Ste spokojná s personálom?

Rozprávame sa, v duchu plánujeme, vylepšujeme a učíme sa, pokiaľ sa dá na chybách iných. Veľmi ma prekvapilo, že keď sme boli na konci sezóny s personálom na dovolenke v Turecku, ako boli zrazu moji ľudia kritickí a kontrolovali a hodnotili každý krok personálu hotela, v ktorom. sme bývali. Zrazu som zistila, že moja prísnosť je na mieste a že samotný personál, aj keď možno počas sezóny za mojim chrbtom frfle, robí rad veci tak, ako je treba a veľmi rýchlo vytláča jedincov, ktorí o takúto spoluprácu nemajú záujem. U nás som ja tá veľmi prísna a manžel je ten dobrý. Toto mi vôbec nevadí, lebo v konečnom dôsledku sa ja musím postaviť pred klienta a zodpovedať sa za úroveň poskytovaných služieb. Osobne stojím a propagujem náš hotel na každej výstave a workshope vo svete a rada by som tam stála s dobrým pocitom. Veď keď nastane problém musí ho vždy riešiť vedenie a podľa mňa je to ten najlepší výchovný prostriedok pre personál, keď raz pred klienta – kritika postavíte aj vinníka. Verte, buď už bude robiť so svedomím a poriadne, alebo už z neho nebude nikdy nič a môžete ho s kľudným svedomím poslať preč. Toto je moja personálna polepšovňa. Snažíme sa hotel viesť ako jedna rodina, aj keď pri 280 lôžkach to nie je vždy jednoduché. Veď sme ľudia a všetci robíme žiaľ aj chyby.

Ako najradšej relaxujete?

Sme veľmi rodinne založení a vychutnávame si chvíľky, kedy sa celá rodina stretne a možno aj nevedomky veľa veci prenášame z chodu rodiny aj do hotela. Aj ja mám rada tak, ako mala moja mamička a stará mamka nachystané dobroty v špajzy a v pivnici.

Veľmi rada zaváram, aj keď ma manžel hreší, že dobre, veľmi dobre, ale za akú cenu. Doma sa vo varení striedame, ale keď môžem, snažím sa manžela doma odbremeniť od varenia, nakoľko v práci je aj toto jeho parketa. Niekoľkokrát do roka, si na veľké upratovanie zaplatím pomocníčku, ale zvyšok sa snažím stíhať sama. Najväčším relaxom pre mňa je pes Benny a záhrada, kde mám neskutočne veľa kvetov, ale aj zeleninu, ovocie a veru často dopestujem toho toľko, že ich servírujeme aj hosťom. Ale tie časy, keď som žehlila ešte aj ponožky sú ďaleko za mnou. Ak sa nám podarí, 1–2 krát do roka ujsť niekam veľmi ďaleko do tepla, tak si to vychutnávame plnými dúškami a snažíme sa vymaniť z workholického života. Žiaľ, dnes musím dať mojim deťom za pravdu, že im hotel zobral rodičov, že je škoda, že mám málo času nielen na seba, na rodinu, ale aj na našich priateľov. Som rada, keď sa viem odtrhnúť za mojim kaderníkom Pavielkom, ktorý mi najprv dobre vynadá, že ako vyzerám a kde som tak dlho bola a potom sa postará o to, aby sa mi vrátilo sebavedomie a dobrý pocit. Rada si prečítam dobrú knihu, alebo si pozriem kvalitný muzikál, ale žiaľ toto sa mi podarí skutočne len málokedy, ale o to viac si to vychutnám.

Kto vám v živote najviac pomohol?

Myslím si, že mám byť za čo vďačná svojim rodičom, ktorí ma pripravili do života tak, ako bolo treba. Veľa som od nich odkukala. Som vďačná aj manželovi a mojim deťom, ktorí tolerovali moje absencie doma a že sa snažili pomáhať, kde sa dalo, nehovoriac o tom, že bez manžela by som dnes určite nebola tam, kde dnes som. Napriek všetkému, čo sa medzi manželmi za dlhé roky udeje, sme sa v našom podnikaní snažili udržať si úctu a dobrú cestu k sebe. To nám zrejme obom dodáva energiu, ktorú potom prenášame ďalej. Nemôžem zabudnúť ani na vďaku bývalému majiteľovi Safariparku v Gänserndorfe. Práve on ma zasvätil do všetkého v podnikaní. Žiaľ už nežije. Poznám veľmi veľa ľudí s veľkým Ľ, ale nedostatok času mi nedovoľuje sa s nimi stretávať mimo pôdy hotela, čo mi je veľmi ľúto. Nechcem sa sťažovať, lebo pracú ktorú. robím mám rada a napĺňa ma. Pevne verím, že keď naša firma bude vybudovaná podľa našej predstavy, zmení sa aj terajší môj hekticky štýl života. Zatiaľ sa teším na všetkých vás, ktorí ste si moje slová zobrali k srdcu.

Za rozhovor ďakuje Libuša Sabová

RAKÚSKE ALPY – HOTEL HAUS SEMMERING ***
BEZKONKURENČNE NAJLACNEJŠIE!!!!!!

VEĽKÁ AKCIA HOTELA HHS:

Štvrtok-nedeľa alebo nedeľa-štvrtok: polp., sauny, bazén, fitness, willcomedrink, animácie...

5.12.- 23.12.2010/13.3.-10.4.2011 od:	dospelá os.: 135€	dieťa do 14,9 r.: 75€ / s 2 dosp.os./
2.1. – 13.3.2011 od:	dospelá os.: 145€	dieťa do 14,9 r.: 105€ /s 2 dosp.os./
22.5. - 29.9.2011 od:	dospelá os.: 125€	dieťa do 14,9 r.: 75€ / s 2 dosp.os./

ADVENT-VIANOCE-SILVESTER-ZIMA 2010/2011:

ZIMA: už od 35 €/osoba/noc – polpenzia, sauny, bazén, fitnes, minizoo, st.tenis, animácie .....
VIANOCE: už od 300€ dosp.os./týždeň – polp., sauny, bazén, fitnes, vianočná party, animácie .....
SILVESTER: už od 340 €/os./ týždeň – polp., sauny, bazén, fitnes, silvestrovská party, animácie .....

10 ROČNÉ JUBILEUM HOTELA HAUS SEMMERING: už od 260€/osoba

22.5.-25.9.2011 / 7 nocí podľa vlastného výberu/Plná penzia, sauny, bazén, fitnes, minigolf, minizoo.....

RODINNE´BALÍKY: Vianoce 2010 TERAZ - 10% & Leto 2011

5 x ubytovanie, **HOTEL / BUNGALOV**, polpenzia, slávnostná vianočná oslava s darčekom, večerný punč s koledami, sauny, bazén, fitnes, minigolf, st.tenis, animácie, 30 min. kolky/pobyt/rodinu, minizoo.....

22.05.-25.09.2011 od:	2+1 = 450€	2 +2 =580€	2 +3 = 700€	6 os. =810€	8os.= 1000€
23.12.-28.12.2010 od:	2+1 = 670€	2 +2 = 850€	2 +3 = 1040€	6 os. =11 70€	8os.= 1560€

Požičovňa saní, bicyklov a zľavnené lyžiarske permanentky priamo v hoteli !!!!
Baby plávanie, beauty-týždne s redukciou hmotnosti,turistické a cvičebné pobyty, firemné Christmasparty & olympiády, detské jazyk. campy/3-18,9 r./, školské lyž., plav., jazyk. pobyty...

HOTEL HAUS SEMMERING, Bundesstraße 16, A-8685 Steinhaus am Semmering
Tel.: 0043-(0)3853-81 04, Mobil: 0043-(0)6767073033,
office@hotelhaussemmering.at www.hotelhaussemmering.at

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

SILA PRÍRODY

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

Bylinné čaje

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

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

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

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

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

GYNASTAN®

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

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

NOVINKY

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.

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

Jesenné nachladnutie

Potrápi vás aj tento rok jesenné nachladnutie? Ktoré faktory zohrávajú úlohu?

Za zvýšené množstvo nachladnutí môžu predovšetkým časté a výdatné výkyvy počasia a teplôt, ktoré spôsobujú vysušenie nosnej sliznice, umožňujú jednoduchšie usadzovanie vírusov, a teda aj možný vznik nachladnutia. O tom, či nás tento rok potrápi alebo nepotrápi nachladnutie, však rozhodujú aj mnohé ďalšie dôležité faktory. Patríte do skupiny, ktorá môže byť viac ohrozená nachladnutím? Otestujte sa!

1. Aké máte zamestnanie?

Pracujem vo veľkom kolektíve – viac ohrozená skupina.

Pracujem väčšinou sám alebo len v malom tíme – menej ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Ľudia, ktorí pracujú v kolektívnych zariadeniach, ako napríklad na úradoch alebo na školách, patria do viac ohrozených skupín ako tí, ktorí pracujú sami alebo len v malých kolektívoch. Vďaka častému kontaktu s choroboplodnými činiteľmi môže dôjsť k tomu, že budú odolnejší ako ostatní.

2. Koľko máte rokov?

Dieťa alebo starý človek – viac ohrozená skupina.

Mládež, dospelý – menej ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Malé deti sú väčšinou kvôli nevyzretosti imunitného systému viac náchylné na nachladnutie ako dospelí. Deti školského veku, ktoré sú neustále v kolektíve, taktiež často ochorejú. Mládež a dospelí sú viac odolnejší. K zvýšenému riziku nachladnutia opäť dochádza u starších osôb, a to kvôli chronickým ochoreniam.

3. Máte nejaké chronické ochorenie?

Áno – viac ohrozená skupina.

Nie – menej ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Ľudia, ktorí majú ďalšie, napríklad chronické ochorenia, môžu byť viac náchylní na nachladnutie.

4. Ste v psychickej pohode?

Áno – menej ohrozená skupina.

Nie – viac ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Ľudia, ktorí sú vo väčšej psychickej pohode, bývajú voči nachladnutiu odolnejší ako tí, ktorí sú večne prepracovaní a v strese.

5. Ste často chorí?

Áno – rizikovejšia skupina.

Nie – menej riziková skupina.

Vysvetlenie: Medzi nami sa objavujú šťastlivci, ktorých imunitný systém je jednoducho odolnejší ako u ostatných ľudí.

6. Dbáte na dostatočné oblečenie počas teplotne premenlivých jesenných dní?

Áno – menej riziková skupina.

Nie – viac riziková skupina.

Vysvetlenie: V tomto prípade nejde len o stav našej imunity, ale aj o náš prístup. Počas premenlivých jesenných dní je potrebné dbať na dostatočné oblečenie, a to nielen u detí.

7. Chodíte často do spoločnosti, kín a divadiel?

Áno – viac ohrozená skupina.

Nie – menej ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Vzhľadom na to, že nachladnutie je vysoko nákazlivé ochorenie, ľudia, ktorí chodia často do spoločnosti, na výstavy, do divadiel a kín sú viac vystavení vírusom ako tí, ktorí sa viac zdržiavajú doma.

8. Dodržujete dôkladne hygienické zásady?

Áno – menej ohrozená skupina.

Nie – viac ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Ľudia, ktorí dôslednejšie dodržujú hygienické zásady ako je časté umývanie rúk, najčastejšie po jazde mestskou hromadnou dopravou a pod., majú väčšiu šancu, že choroboplodné zárodky zničia skôr ako vyvolajú nachladnutie.

9. Chodíte pravidelne športovať alebo sa aspoň často pohybujete?

Áno – menej ohrozená skupina.

Nie – viac ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Tí, ktorí sú zvyknutí pravidelne sa pohybovať a športovať, majú celkovo posilnený organizmus, ktorý je vďaka tomu aj menej náchylný k nachladnutiu.

10. Snažíte sa na jeseň dodržiavať nejaké preventívne pravidlá?

Áno – menej ohrozená skupina.

Nie – viac ohrozená skupina.

Vysvetlenie: Mnohí ľudia na začiatku jesene začínajú myslieť na prevenciu proti nachladnutiu. Je to rozhodne dobrý krok, ale ani ten stopercentne nezaručí, že sa nám tento rok nachladnutie nevyhne.

Otázky a odpovede:

MUDr. Pavel Chrbolka
ORL oddelenie Fakultná Thomayerová nemocnica s poliklinikou

Od začiatku školského roka sa dcéra nepravidelne sťažuje na bolesti v hrdle. Čím a ako to môžem správne liečiť?

Deti majú menej vyvinutý imunitný systém než dospelí. Navyše, sú často v kolektíve, kde sa ich organizmus stretáva s množstvom choroboplodných zárodkov. Preto môžu byť častejšie choré. Medzi najčastejšie odporúčané zásady liečby bolesti v krku patrí režim v pokoji a používanie prípravkov proti bolesti v hrdle, ktoré si môžete kúpiť v lekárni. Pri výbere si dajte pozor nie len na to, či sú prípravky vhodné pre deti, ale aj na to, či pôsobia nielen anesteticky, ale aj antisepticky, t. j či dokážu nielen tlmiť bolesť, ale taktiež liečiť (napr. Pastilky Coldrex). Ak príznaky počas piatich až desiatich dní neustúpia, odporučil by som Vám návštevu detského lekára, ktorý stanoví ďalšiu liečbu.

Moja maminka trpí astmou a každá viróza ju veľmi vysiľuje. Môže sa nejako brániť?

Starší ľudia, ktorých organizmus je oslabený nejakým chronickým ochorením, môžu skutočne častejšie trpieť nachladnutím, bolesťami v krku a ďalšími virózami. Vašej maminke by som mohol odporučiť posilňovať imunitu, dostatočne sa obliekať a v mesiacoch s najvyšším výskytom týchto ochorení sa vyhýbať väčším skupinám ľudí. Prvé prejavy napríklad bolesti v krku je možné riešiť aj pomocou pastiliek s antiseptickými a analgetickými vlastnosťami, ktoré uľavia nielen od bolesti v krku, ale ničia aj pôvodcu ochorenia . Ak príznaky pretrvávajú dlhšie, obráťte sa na lekára, ktorý stanoví ďalšiu liečbu.

V ostatných týždňoch ma trápi nádcha a často ma pobolieva v krku. Je možné sa tohto problému rýchlo zbaviť? Môže to súvisieť aj so stresom v práci?

Za častejší výskyt najrôznejších respiračných ochorení, medzi ktoré patrí aj nádcha, bolesť v krku, nachladnutie a ďalšie, môžu mnohé príčiny – znížená funkcia imunitného systému, stres, pobyt vo väčších skupinách ľudí a pod. Najlepšou prevenciou proti respiračným ochoreniam je, okrem vyváženej stravy bohatej na vitamíny, aj otužovanie, dostatočné obliekanie v mesiacoch kedy je teplota premenlivá a relaxovanie.

Na odstránenie bolesti v krku môžete využiť prípravky bežne dostupné v lekárňach. Pri ich výbere si dajte pozor na to, či prípravok pôsobí len analgeticky, ale taktiež antisepticky, t.j. či dokáže nielen tlmiť bolesť, ale aj liečiť. Ak do 5–10 dní príznaky nezmiznú, odporúčal by som návštevu lekára, ktorý na základe vyšetrenia stanoví diagnózu a odporučí vám vhodnú liečbu.

Čo mám robiť, keď ma začne bolieť v hrdle? Ako sa môžem bolesti rýchlo zbaviť?

Ak vás už bolí v krku, je potrebné začať s liečbou, pretože organizmus sa v tejto chvíli už určitú dobu snaží s ochorením bojovať. Medzi najčastejšie odporúčané zásady liečby patrí pokojový režim a používanie prípravkov proti bolesti v krku, ktoré sú bežne dostupné v lekárňach. Pri výbere si dajte hlavne pozor na to, či prípravok pôsobí nielen anesteticky, ale taktiež antisepticky, t.j. či dokáže nielen stlmiť bolesť, ale aj liečiť.. Ak príznaky pretrvávajú dlhšie ako 5–10 dní, odporúčame Vám navštíviť lekára, ktorý stanoví presnú diagnózu a následnú liečbu.

Je v tomto období možné vyhnúť sa nachladnutiu a bolestiam v krku? Pracujem vo veľkom kolektíve a neustále som v styku s ľuďmi.

Vyhnúť sa nachladnutiu, bolestiam v hrdle a ďalším respiračným ochoreniam je nie len v tomto období ťažké, obzvlášť ak sa človek pohybuje vo veľkom kolektíve. Najlepšia prevencia je dbať na stravu bohatú na vitamíny, otužovať sa, športovať a v mesiacoch s premenlivou teplotou sa dobre obliekať. Na odstránenie bolesti v krku môžete využiť prípravky bežne dostupné v lekárňach. Pri ich výbere si dajte pozor hlavne na to, či prípravok pôsobí nie len anesteticky, ale taktiež antisepticky, t.j. či dokáže nielen utlmiť bolesť, ale aj liečiť Ak do 5-10 dní príznaky nezmiznú, odporúčal by som Vám návštevu lekára, ktorý na základe vyšetrenia stanoví diagnózu a odporučí vhodnú liečbu.

Aký je rozdiel medzi pastilkami a antibiotikami, pri akých symptómoch siahnuť po pastilkách?

Antibiotiká sa poskytujú pri bakteriálnom a nie pri vírusovom type ochorenia. Pacienta treba dobre zdiagnostikovať, vedieť, aké má problémy a až na základe toho sa lekári rozhodnú, či je nevyhnutná liečba antibiotikami, alebo budú stačiť napr. pastilky. Škriabanie v krku je už len dôsledok ochorenia, s ktorým pacient bojuje. Štandardne sa ľudia nakazia kvapôčkovou virózou a potom závisí od imunity jednotlivca, v akom psychickom a fyzickom stave sa nachádza práve v období nakazenia a ako sa jeho telo s týmto bojom vysporiada.

Ako postupovať pri pálení v hrdle a bolestiach pri prehĺtaní, keď nemám horúčku, ani ďalšie príznaky ktoré by mohli byt spojene s angínou, chrípkou, pripadne iným ochorením?

Keď človek dostane prvé príznaky – nádchu alebo ho začne škriabať v hrdle, je ideálne ostať aspoň 1–2 dni doma v pokoji, zvoľniť tempo a obmedziť fyzické aktivity. Ak nie je možnosť celodenného oddychu, je potrebné oddychovať aspoň priebežne, niekoľko hodín denne. Treba použiť lokálne antiseptiká, kloktadlá do krku, pastilky proti bolesti v hrdle, ktoré určite pomôžu. V prípade nádchy je dobré použiť kvapky do nosa, ktoré sú, rovnako ako pastilky proti bolesti hrdla, bežné dostupné v lekárňach. Ak je ochorenie spojené s kašľom, v lekárni sú bežne dostupné preparáty na zlepšenie vykašliavania.

Vyliečte sa sami

Zostať s nádchou pár dní doma je to najlepšie, čo môžete urobiť. V čakárni u lekára môžete chytiť ďalšie vírusy a lieky, ktoré vám predpíše, si môžete aj sami kúpiť v lekárni. Takéto samoliečenie sa lekárom páči, avšak nad niektorými spôsobmi varovne dvíhajú prst. Podľa toho, čo sa na potencionálnych pacientov valí z reklamných šotov a médií, by sme si totiž mohli vyliečiť všetko počnúc boľavými kĺbmi končiac rakovinou.

Kedy je vhodné samoliečenie:

- mierne zvýšená teplota (do 37,5–38 stupňov)
- bolesti v hrdle, chrapot, kašeľ či nádchu
- žalúdočné a žlčníkové ťažkosti
- poruchy trávenia, nadúvanie, zápcha, hnačka
- bolesť pri rozrezávaní zubov
- drobné poranenia kože
- prechodné bolesti svalov a hlavy

Kedy je návšteva lekára nevyhnutná:

- ak teplota nad 39 stupňov trvá viac ako tri dni
- zdravotný stav sa nezlepšuje, dokonca sa zhoršuje
- pridružia sa dýchacie problémy
- prejavia sa problémy so srdcom – búšenie, bolesti pri srdci
- rozbolia vás uši
- ochorenie sprevádzajú psychické problémy, úzkosti alebo depresie

Čo robiť, ak vás neznesiteľne bolí hlava

Ak vás bolí celá zadná časť hlavy, cítite tlak v očiach, môže to byť aj z krčnej chrbtice. Dlho sedíte za počítačom, či v práci v nemennej polohe a vaša krčná chrbtica to hneď pocíti. Syndróm krčnej chrbtice môže spôsobiť veľa ťažkostí: bolesti hlavy, bolesti vyžarujúce do pleca a rúk, ale aj závraty, poruchy sluchu, mihotanie pred očami, pocity mravenčenia, trpnutia v rukách, najmä v noci. Najlepší recept proti bolestiam hlavy a krčnej chrbtice sú cvičenia, ktoré zabraňujú skráteniu krčných svalov. Medzi najvhodnejšie patrí predklon, úklon hlavy, otáčanie, či gúľanie hlavy zo strany na stranu a pretiahnutie, ktoré pripraví krk k celodennému držaniu ťažkej hlavy. Vynechajte však záklon!

NÁŠ TIP:

Každé ráno po zobudení otočte hlavou pomaly raz na jednu, raz na druhú stranu. Môžete to robiť aj po ležiačky, ak sedíte, je dôležité, aby ste pri tomto cviku otáčali len hlavu a nie hornú časť tela. Hlavu tiež nepredkláňajte ani nezakláňajte. Ľudia so stuhnutým krkom otáčajú celým trupom až po panvu, to je však nesprávne.

Čo robiť, ak vás sekne v krížoch

Stačí nepatrný impulz, napríklad nesiete ťažké tašky s nákupom, dvíhate dieťa v nesprávnej polohe alebo sa ráno zobudíte s neznesiteľnou bolesťou v oblasti krížov, ktorá môže vyžarovať aj do dolných končatín.

AKO SI POMÔCŤ:

- Najúčinnejšou liečebnou metódou je aplikácia suchého tepla, postihnuté kríže si zabaľte do teplého šálu, deky, nájdite si polohu, v ktorej vás chrbtica najmenej bolí a ležte v pokoji.
- Bolesť možno tlmiť analgetikami (Panadol, Ataralgin, Nurofen, Paralen).
- Pomáha aj krátkodobé nahrievanie soluxovou lampou alebo teplým vzduchom zo sušiča na vlasy.
- Z postele vstávajte pomaly, nesnažte sa rozhýbať bolesť.
- Pomôže kostihojová masť, alpa či iné hrejivé alebo chladivé analgetické masážne emulzie, kapsaicínová náplasť Capsicole.
- Ak bolesť neprejde do dvoch – troch dní, vyhľadajte lekára.

Rozbolel vás zub?

Liečiť si doma bolesti zubov lekári veľmi neodporúčajú. Ak sa vám neuľaví po jednom ibuprofene a ľadovom obklade, vyhľadajte lekára, môže ísť o zápal.

AKO SI POMÔCŤ?

Ak nejde o zápal, skúste kloktať odvar zo šalvie, úľavu od bolesti prináša aj rozomletý klinček či slivovica.

Čo robiť, ak vás prepadne bolesť brucha

Rozbolelo vás brucho? Dôležité je odlíšiť bežné bolesti pri trávení, plynatosti či zápche od náhlej brušnej príhody. Dôležitá môže byť aj lokalizácia bolesti – vpravo, vľavo, v hornej alebo dolnej polovici. Príčin môžu byť desiatky – žalúdok, pečeň, žlčník, pankreas, črevo, slepé črevo, obličky, ale aj pľúca či ženské orgány.

Pri náhlom záchvate silnej bolesti brucha je potrebné ihneď ísť k lekárovi. Lekára ja potrebné vyhľadať vždy aj pri napnutí brušnej steny.

Bolesť v pravej dolnej štvrtine brucha

Môže byť zapríčinená aj zápalom slepého čreva. Ak bolesť v pravom podbruší sprevádza zvracanie či horúčka, nedávajte si v žiadnom prípade lieky na tlmenie bolesti, treba vyhľadať lekára.

Bolesť brucha pod pravým rebrovým oblúkom
Bolesť v pravej hornej štvrtine brucha môže byť prejavom zápalu alebo alkoholického postihnutia pečene, pankreasu, žlčníkovej koliky, zápalu alebo cirhózy pečene.

Na žlčníkovú koliku môžete použiť voľnopredajné lieky, napríklad cholagol, pite veľa tekutín, čaj zo zemežlče, ľubovníka bodkovaného, medovky, mäty priepornej. Ak sa bolesti nezlepšujú, či zhoršujú, vyhľadajte ihneď lekára.

Bolesť brucha pod ľavým rebrovým oblúkom
Bolesť v ľavej hornej štvrtine brucha môže byť prejavom bolesti žalúdka, sleziny, pankreasu alebo pľúc, vredová choroba, môže to byť však aj infarkt.

Bolesť brucha v strede nad pupkom
Najčastejšie je táto bolesť prejavom vredu žalúdka alebo dvanástnika, podráždenia sliznice liekmi alebo alkoholom, môže to byť aj vredová choroba, žlčové kamene, či pankreatitída.

Bolesť brucha v strede pod pupkom
Takéto bolesti poukazujú na ochorenie močových orgánov, hrubého čreva, konečníka alebo ženských orgánov, alebo na močové kamene.

Bolesť brucha v ľavom podbruší
V ľavom podbruší sa prejavuje hlavne zápcha, plynatosť, nadúvanie, žalúdočná nervozita, kŕče brucha, meteorizmus, choroba, ktoré je spôsobená nadmernou tvorbou plynov najčastejšie pri narušení rovnováhy črevnej flóry v čreve.

AKO SI POMÔCŤ:
čaj z feniklu obyčajného, rumančeka kamilkového, mäty priepornej, paprika čili.

Ako spľasnúť nafúknuté brucho

Nafúknutie vzniká z nadmerného množstva plynov v črevách počas trávenia.

AKO SI POMÔCŤ:
Pite veľa tekutín, minimálne dva litre denne. Proti nadúvaniu pomáha rascový, feniklový a anízový čaj alebo masáž brucha v smere hodinových ručičiek. Ak naozaj nemusíte, nesiahajte po preháňadlách. Tieto odoberajú minerálne látky, sú návykové a navyše sval čreva po ich užívaní ešte viac ochabne. Ideálne je užívať ľanové semeno alebo pšeničné či ovsené vločky, ktoré postupne dostanú trávenie do potrebného tempa.

Jedlá, ktoré vás spoľahlivo naštartujú

Tak, ako so sebou stále nosíte nabíjačku na mobil, mali by ste mať stále po ruke aj niektorý z nasledujúcich životabudičov. Na chvíľu však zabudnite na rátanie kalórií. Stav tukov na vašich bokoch nech tentoraz čert vezme. Dôležitejšia je hladina energie v tele.

Pomaranč
Alebo akékoľvek citrusové ovocie sú vynikajúcim zdrojom selenu. Tento minerálny prvok chráni bunky pred poškodením voľnými radikálmi a predovšetkým má vplyv na vaše energetické rezervy.

Orechy
Zásobárňa kyseliny nikotinovej, ktorá je nápomocná pri tvorbe energie v bunkách. Nepozerajte na množstvo tuku – je to ten najzdravší, aký môžete svojmu telu dopriať.

Sušené ovocie
Koncentrovaný zdroj sacharidov, ktoré telu dodávajú energiu a upokojujú myseľ.

Čokoláda
Stokrát mňam! A nielen to: prášok z kakaových bôbov obsahuje meď, ktorá zlepšuje vstrebávanie železa z potravy. A kto nie je zo železa, cíti sa strašne unavený.

Banány
Výborne povzbudzujú činnosť mozgu a obsahujú látky, ktoré pomáhajú uvoľňovať energiu z bielkovín.

Slnečnicové semienka
Sú plné zinku – verného strážcu imunitného systému.

Sušienky s cereáliami
Obsahujú vitamíny skupiny B, ktoré sú nepostrádateľné pri uvoľňovaní energie z potravy.

NIČÍ SEDENIE ZA POČÍTAČOM ZRAK?

Najväčšie mýty o zraku

O zrak sa treba starať, v priebehu života sa však zhoršuje Čo všetko ho naozaj ovplyvňuje a čo sú len mýty

Mýtus 1: Čítaním v šere sa kazí zrak
Vyvrátením toho mýtu sa zaoberalo mnoho vedcov a všetci dospeli k jednoznačnému záveru - čítanie pri nedostatočnom svetle zrak nepoškodí. V roku 2007 dvojica vedcov Rachel Vreemanová a Aacon Carrol zhromaždili všetky štúdie na túto tému. Porovnávali ich výsledky a dospeli k záveru, že čítanie pri nedostatočnom svetle síce oči vyčerpáva a unavuje, ale tento negatívny efekt je iba dočasný. K poškodeniu očí však nedochádza. Závery svojho skúmania zhromaždili v British Medical Journal.

Mýtus 2: Mrkva zlepší zrak
Ak si myslíte, že vás konzumácia mrkvy zbaví nutnosti nosiť okuliare, mýlite sa. Aj keď má mrkva množstvo pozitív, ktoré zdraviu prospievajú, váš zrak však nezlepší. Obsahuje síce veľa vitamínu A, ktorý pomáha znižovať riziko rozvoja očných ochorení, ale podľa výskumu z roku 2007 na Wisconsinskej univerzite k ochrane nášho zraku stačí len málo vitamínu, ktorý nemusí byť nutne dodaný v mrkve. Keďže sa vitamín nachádza aj v mnohých iných potravinách, vyvážený a pestrý jedálniček jeho spotrebu bez problémov pokryje. Odborníci odporúčajú, že denný príjem vitamínu A by mal byť 1300 mikrogramov, čo znamená, že priemerná mrkva pokryje denný príjem na viac ako 400 percent.

Mýtus 3: Dlhé sedenie za počítačom ničí zrak
Podľa britskej štúdie zverejnenej v denníku The Guardian strávia Briti počas života priemerne 130-tisíc hodín pred televízorom či monitorom počítača. Človek sediaci pred monitorom žmurká 3-krát menej (normálne je to 16- až 20-krát za minútu), čo vedie k suchým, podráždeným očiam. Pridávajú sa bolesti hlavy, šije, únava. Nijaká štúdia však nepotvrdila, že by sa tým zhoršil zrak alebo zvýšili dioptrie.

Mýtus 4: Detský zrak sa pokazí pozeraním televízie zblízka
Aj keď je negatívum pozerania televízie nepopierateľné, ak dieťa sedí blízko pred obrazovkou, zrak si tým nepokazí. Deti totiž dokážu zaostriť oveľa lepšie ako dospelí. Zatiaľ čo u dospelých vedie sledovanie televízie zblízka k pocitu napätia v očiach, deti to zvládajú bez väčších problémov. Tento zlozvyk časom zmizne sám.

Mýtus 5: Je normálne, že deti škúlia
Aj keď je mnoho rodičov presvedčených, že ich dieťa zo škúlenia vyrastie, nie je to tak. Štúdie ukázali, že žiadne dieťa neškúli od narodenia, ale strabizmus sa u nich objavuje počas prvých dvoch mesiacov spolu s tým, ako sa vyvíja ich zrak. U novorodencov môže byť občasné škúlenie spôsobené nedostatočným vyvinutím očných svalov, ale ak má dieťa viac ako štyri mesiace a škúli, treba s ním zájsť k lekárovi. Čím skôr je táto chyba objavená, tým väčšia je nádej na jej úspešné odstránenie.

Mýtus 6: Kontaktná šošovka môže zapadnúť za oko
Nie je možné, aby sa niečo podobné stalo. Tenká blana, ktorá pokrýva oko a je spojená s vnútornou stranou očného viečka, nedovolí šošovke skĺznuť z povrchu prednej časti oka.

Mýtus 7: Nosením okuliarov sa kazia oči
Oči nezoslabnú používaním okuliarov. Človek s očnou chybou by mal počítať s tým, že starnutím sa bude počet dioptrií meniť.

Mýtus 8: Oslepnutiu sa nedá predísť
Našťastie to nie je z veľkej časti pravda. Prevenciou sú pravidelné prehliadky, vďaka ktorým sa dá priebeh choroby zvrátiť, zastaviť alebo aspoň spomaliť.

rozbaľte to s rodinou naplno,

príďte si po Paušály Spolu s neobmedzenými volaniami zadarmo

Prejdite aj vy na nové rodinné Paušály Spolu za skvelé ceny. Je to jednoduché – pre každého člena rodiny zvoľte presne taký Paušál Spolu, aký mu vyhovuje. Môžete s nimi volať výhodne do všetkých sietí v SR a navyše medzi dvoma až siedmimi blízkymi si voláte kedykoľvek neobmedzene a zadarmo. K tomu pre vás máme aj nové mobily už od 1 €. Užite si Vianoce s Orangeom.

www.orange.sk

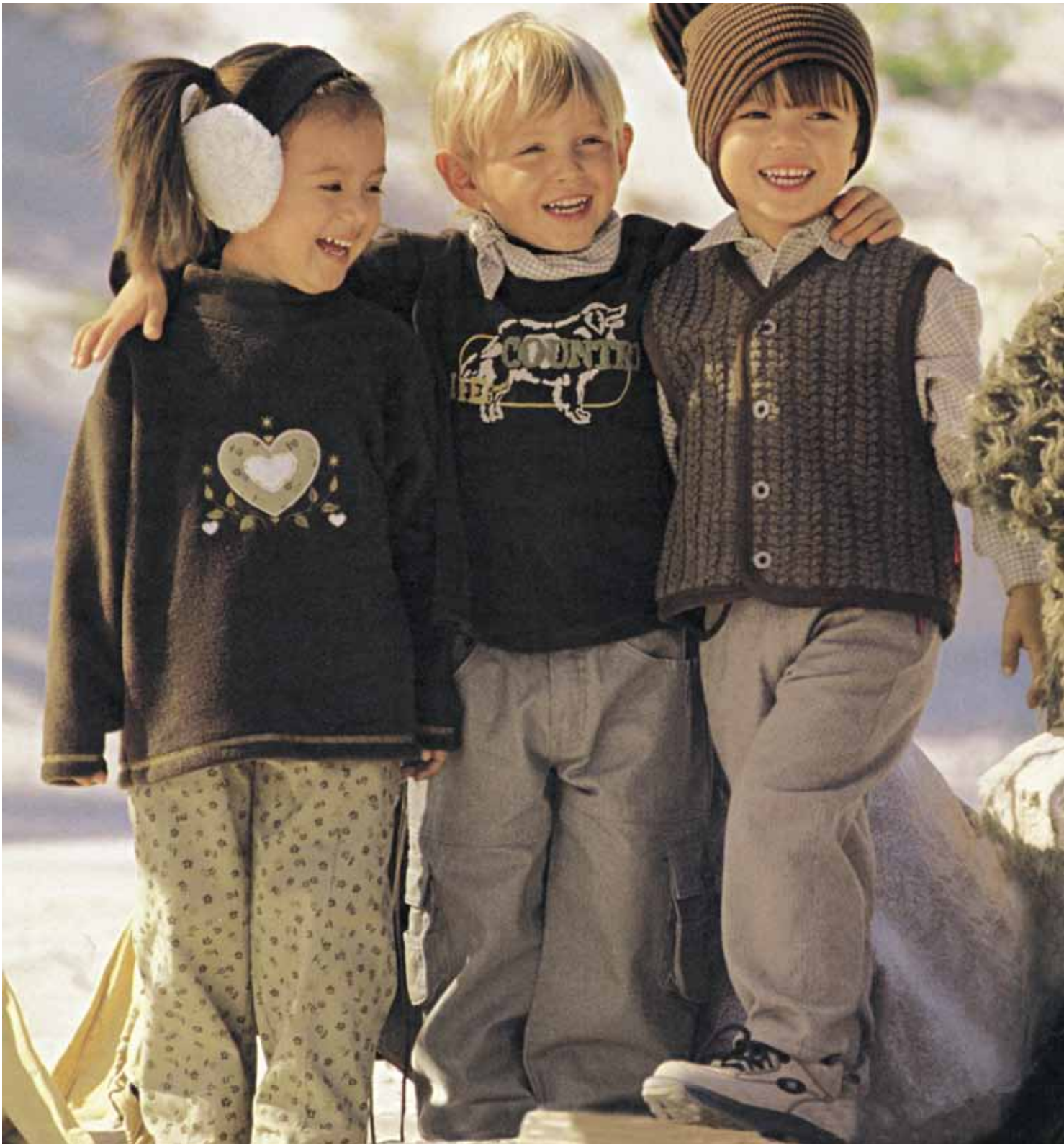
Zákaznícka linka 905:

0905 905 905

orange™

Zákazník môže mať aktivovaný niektorý z Paušálov Spolu maximálne na siedmich SIM kartách, pričom aspoň na jednej SIM karte musí byť aktivovaný Paušál Spolu L alebo Paušál Spolu XL. Ponuka mobilov platí do vypredania zásob, najdlhšie však do 31. 1. 2011. V prípade zakúpenia dotovaného telefónu ponuka platí pri podpise akciového Dodatku k Zmluve o pripojení s viazanosťou na 24 mesiacov. Kompletné informácie získate na www.orange.sk, na Zákazníckej linke 905 alebo na predajných miestach spoločnosti Orange Slovensko, a.s.

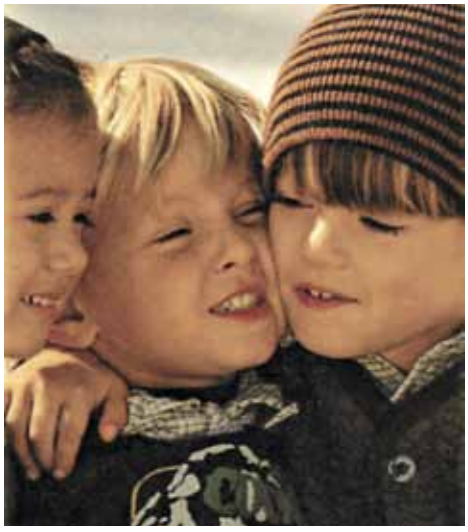
MÓDA VO FARBÁCH JESENE



Modely archív redakcie

Vyšívané aplikácie

Dodajú originalitu každému modelu.
Ak máte vyšívací stroj, pokúste sa aj vy takto ozdobiť bundu, či iný odev.
Potrebujete: nákres motívu, ktorý chcete vyšiť, priadzu na vyšívanie, vatelín na podloženie, ktorý dodá výšivke plastický vzhľad.
Pracovný postup: Najskôr si motív prekreslíme na vystrihnutý, ešte nezašitý diel odevu (vrecko, chlpoňa, zadný diel a p.). Potom ho položíme na vatelín a pevne prišpendlíme. Vyšívame postupne jednotlivými farbami hustým vzorom, ktorý si nastavíme na stroji.



Teplučký velúr

Tento materiál je na detské zimné oblečenie ako stvorený. Nielenže sa s ním veľmi dobre pracuje, pretože sa nestrapká, ale nepichá ani tú najjemnejšiu pokožku. Pritom príjemne hreje a dobre sa udržiava. Ak ho pekne strihovo a farebne skombinujete, určite svojim deťom urobíte radosť.

Jeden strih pre chlapcov i dievčatá

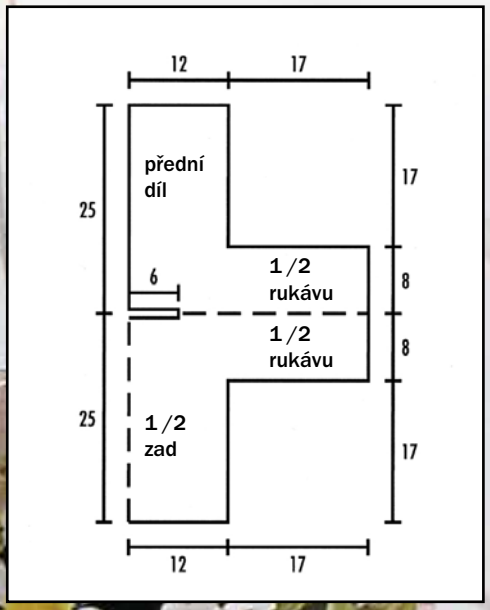
Farby jesene sa na snehu pekne vynímajú. Ak nám to finančná situácia dovoľuje, určite doprajme deťom počas vianočných prázdnin pobyt na horách. Zmena vzduchu urobí zázraky s ich zdravím. Zasnežené, slnkom zaliate svahy sú balzamom na telo i dušu. Deti potrebujú športové oblečenie. Výborne poslúžia teplučké bundy, vesty, ale hlavne oteplené nohavice. Rovnaký strih môžete použiť pre chlapca i pre dievča. Rozdiel je už len v kombinovaní rôznych detailov, či v aplikáciách. Vrecká musia byť na chlapčenských i dievčenských modeloch. To je dnes nielen vysoko módne, ale aj veľmi praktické. Musia byť dostatočne veľké, aby sa do nich zmestil nielen lístok na vlek, ale aj jablko, či pomaranč na osvieženie.

Modely archív redakcie

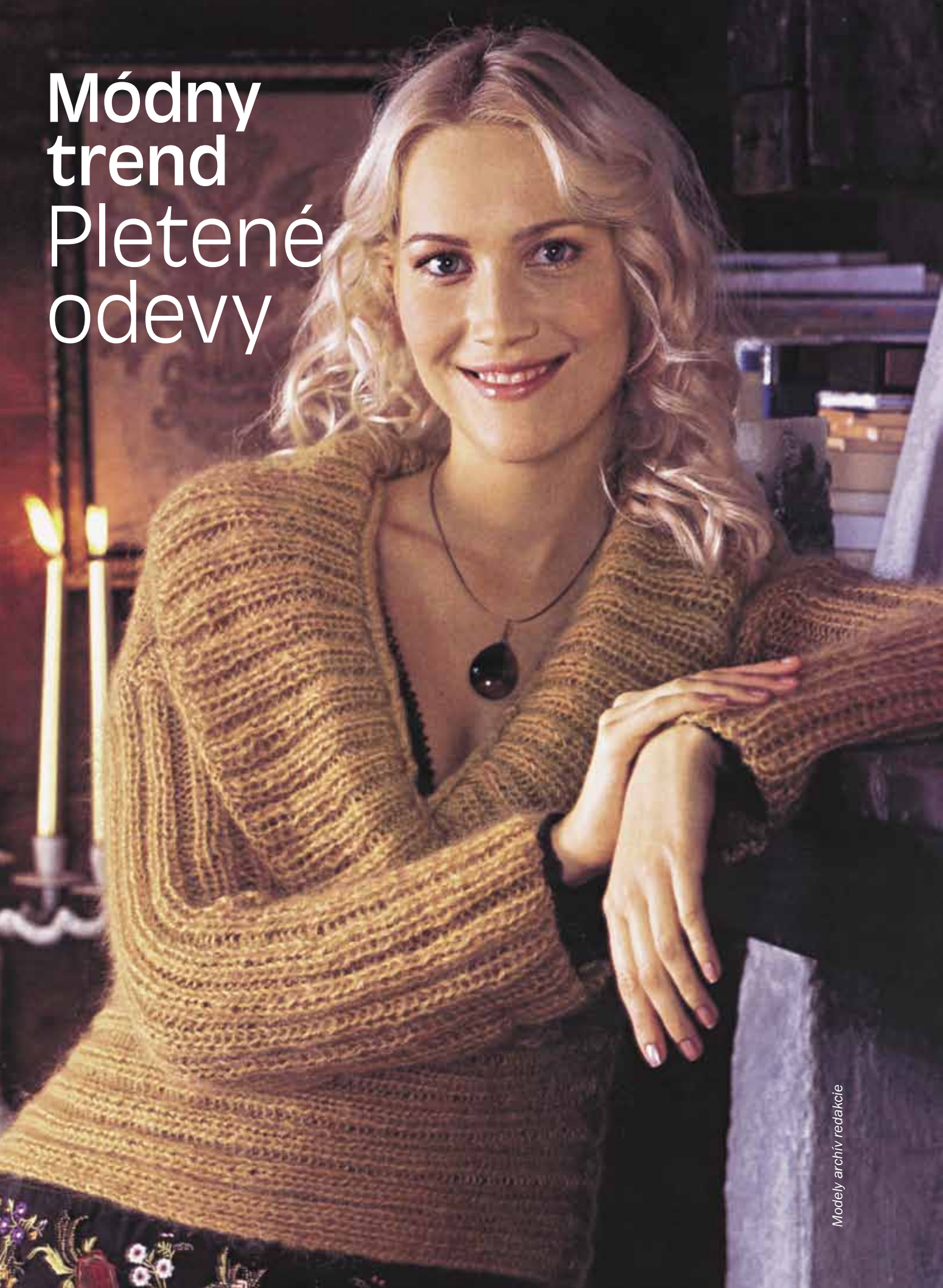
Vianočný darček

Modely archív redakcie

Aj keď sú obchody plné krásneho oblečenie pre deti, vlastnoručne upletený sveter určite najlepšie hreje. Ak ovládate základy pletenia, tento model nebude žiaden problém. Zručnejšie mamičky, či babky ho zvládnu aj za deň.



Módny trend
Pletené odevy



Modely archív redakcie

Pletená móda sa stále vracia. Sú len obdobia, kedy na ňu trošku zabúdame, alebo si od nej potrebujeme oddýchnuť. Pravdou je, že vo svetových trendoch už ovláda móde pole trochu dlhšie, ako u nás. Pre tých, ktorí si chcú svoj šatník ozvláštniť, vdýchnuť atmosféru elegancie a ležérnosti zároveň, ponúkame takúto pôvabnú inšpiráciu.

JANNETE ŠTEFFÁNKOVÁ

moderátorka, ktorej patrí prívlastok profesionál

Jannete Šteffánková s manželom

Krásna, inteligentná, príjemná. Tak som vnímala túto mladú ženu, keď som sa s ňou osobne stretla.. Nezapĺňa stránky bulvárnych novín, a predsa ma zaujala tak, že som ju požiadala o rozhovor. Som zvedavá odkiaľ pochádza, ako sa stala moderátorkou a ako žije Jannete Šteffánková.

Mám 37 rokov. Pochádzam z Ladiec, to je obec na Považí. Mám jednu staršiu sestru. Rodičia sú na dôchodku. Bola som veľmi živé dieťa. Tancovala som, recitovala, športovala...a občas doma v kresle napodobňovala televízne hlásateľky. Keď som sa rozhodovala, kam po skončení Základnej školy – zaujímali ma laboratórne pokusy a tak som začala navštevovať SPŠCH a vyštudovala odbor Technológia skla. A keďže človek sa má vzdelávať celý život, momentálne študujem masmediálnu komunikáciu.

Čo všetko moderujete, čo vás najviac baví, máte ešte trému, čo vás v živom vysielaní zaskočilo.
Moja práca – to je moderovanie ranného vysielania na Rádiu Slovensko, v STV moderujem regionálne televízne noviny Slovensko Dnes a potom sú tu ešte rôzne plesy, výstavy, firemné akcie a iné podujatia. Každé má niečo, čo ma istým spôsobom priťahuje. Inak, by som to nerobila. Čo sa týka trémy, ja som perfekcionista a istý rešpekt tam vždy bol a aj bude.

A či ma niečo zaskočilo? Vo vysielaní ani nie. Skôr, pri rôznych spoločenských akciách, sa občas niečo pritrafí, ale moderátora predsa nemôže nič zaskočiť – ten sa musí z každej situácie "dostať".

Ste veľmi pekná, máte príjemný profesionálny prejav, ste prirodzená a navyše dobrý človek. To všetko človek za mikrofónom, či kamerou z vás vycíti. Prečo vás ešte nezlákala niektorá komerčná TV? Určite by ste tam boli ozdobou, zažiarili by ste. Čo si myslíte?
Asi som ešte nedostala tú správnu ponuku!

Ste vydatá, ako ste sa zoznámili s manželom, čo robí, koľko rokov ste manželia ?
Zoznámili sme sa v regionálnom rádiu, kde sme obaja pracovali. Dnes je zamestnancom v štátnej správe a spolu sme 12 rokov.

Myslím, že deti zatiaľ nemáte. Patríte tiež medzi tie ženy, ktoré to stále odkladajú?
Neodkladám. Ale kým to nie je aktuálne, nemám o tom dôvod hovoriť.

Vašu prácu určite podporuje aj váš manžel. Do akej miery sa s ním radíte?
Veľmi ma podporuje. Vždy ma zaujímal jeho názor.

Neprerastú vaše rozhovory o práci niekedy aj do hádky?
Nie.

Rozprávate sa o práci aj doma?
Ale áno. Každý sa občas potrebuje vyrozprávať. Ale nepreháňame to.

Spolu s vašou prácou do vášho domova vošla aj verejnosť. Do vás sa bulvár ešte „neobul." Je to tým, že si ho nepripustíte k telu?
Treba sa na to opýtať bulvárnych novinárov. Asi nemám taký zaujímavý život!

Čoho všetkého ste sa vy osobne museli kvôli práci vzdať?
Nemyslím si, že by mi práca niečo zobrala. Je pravdou, že som menej s rodinou, keďže som sa odsťahovala do Bratislavy. Ale, napriek tomu, svojich najbližších navštevujem často.

O koľkej vstávate?
Keď mám ranné vysielanie na Rádiu Slovensko, tak 3:40 – ale je to len dvakrát do týždňa. Inokedy môj organizmus neprotestuje, a pospím si, veru, niekedy aj do 9-tej.

Máte medzi kolegami priateľov?
Určite áno. O to príjemnejšie sa potom v práci cítim.

Kto je pre vás najväčšou autoritou?
Ľudia, ktorí v živote niečo dokázali.

Kto vám najviac pomohol v živote?
Moji najbližší....

Veríte, že s poctivosťou ďalej zájdeš? Dá sa to vôbec vo vašej brandži?
Som optimista. Stále verím, že áno.

Keďže ste známa, určite sa ľudia na vás obracajú s prosbou o pomoc. Neunavuje vás to?
Ak môžem, pomôžem.

Ako relaxujete, čo vás baví? Rada varíte? Čo najradšej?
Cvičím v posilňovni – a už sa z toho stal celkom pravidelný rituál. Rada chodím do prírody, a to aj so svojim psom Larou – maďarským stavačom, ktorého máme u rodičov. Rada „klebetím" pri káve. A samozrejme, čítam – aj keď v poslednom čase na to veľa času nemám.

V akom znamení ste sa narodili? Zodpovedajú všeobecné znaky znamenia vašej povahe?
Som Blíženec... a to je znamenie, ktoré má k médiám veľmi blízko. Nerada sa nudím, mám rada pekné veci... aj to je pre toto znamenie charakteristické... niečo na tom bude!

Moderovať a ešte k tomu živé relácie, to sa nedá robiť dlho. Čo by ste ešte chceli v živote dosiahnuť?
Sú takí, ktorí moderujú alebo moderovali živé relácie niekoľko desiatok rokov... Priznám sa, momentálne zvažujem, čomu sa budem v budúcnosti venovať. A keď to budem vedieť, ozvem sa!

LIS

Pozvite slnko ďalej

Ak sa vám cnie za príjemnou a hrejivou atmosférou leta, skúste si ju navodiť chutným drinkom. Zaujímavými tipom je Metaxa pochádzajúca z horúceho Stredomoria.

Pri tej príležitosti si nezabudnite k sebe pozvať aj pár priateľov, ktorí u vás radi oživia letné chvíľky. Metaxa sa pripravuje zo slnkom nasiaknutého hrozna gréckych viníc. V jednej etape výroby je miešaná s muškátovým vínom vypestovaným na Egejských ostrovoch a zreje vo francúzskych dubových sudoch. Podľa počtu rokov, ktoré tam zotrvá sú Metaxe prisúdené hviezdičky. Päť a trojhviezdičkovú Metaxu si najlepšie vychutnáte čistú s ľadom. Vďaka svojej príjemnej chuti a krásnej zlatistej farbe slnka je vhodná do miešaných nápojov. Skúste priateľom pripraviť Metaxu Suntonic. Postup je jednoduchý: do tumblera – vyššieho pohára bez stopky – nasypeme ľad, vložíme plátky pomaranča a zalejeme 4 cl päťhviezdičkovej Metaxy a 2 dcl toniku.

Mistral prináša kamilkový relax s ovocím

Kamilka je obľúbeným darom prírody, ktorý využívali už naše prastaré mamy ako „všeliek“ na rôzne neduhy. Obsahuje vzácne silice s utišujúcimi a relaxačnými účinkami, ktoré zmierňujú žalúdočné kŕče, nevoľnosť a menštruačné bolesti. Pri nádche zmierňuje bolesti hlavy. Kamilka uvoľňuje i svalové napätie, čím pomáha upokojiť celé telo a vy tak budete mať výdatnejší spánok. Po namáhavom dni pôsobí teplý kamilkový čaj ako balzam na dušu. V starom Egypte bola kamilka dokonca posvätnou rastlinou Boha slnka pre svoju zmierňujúcu silu pri horúčkach a úpaloch.

Mistral Kamilka, jablko a brusnica

Čajoví experti opäť experimentovali a namiešali to najlepšie z darov prírody, aby vznikol osviežujúci a lahodný čaj s ručne zbieranými kvetmi kamilky, ochutený šťavnatou jablčnou dužinou a osviežujúcimi brusnicami.

Chráňte deti pred zoonózami

Podľa vyjadrení Svetovej zdravotníckej organizácie sa rozširovanie zoonóz zrýchľuje. Obeťou sa pri tom môže stať ktokoľvek, kto priamo, či nepriamo prichádza do styku so zvieratami. Z prirodzených dôvodov sa percento nákazy zvyšuje u chovateľov. Najčastejšími obeťami sú však deti.

Medzi najrozšírenejšie parazity patrí škrkavka psia a mačacia, ktorá spôsobuje ochorenie nazývané „larválna toxokaróza“. Prenáša sa vajíčkami, ktoré sa nachádzajú v truse psov a mačiek. Vo vonkajšom prostredí sú extrémne odolné a infekcie schopné aj niekoľko rokov. Aby sme problémom predišli, musíme u zvierat dodržiavať zásady prevencie. Za týmto účelom je nutné psy a mačky pravidelne odčervovať. Odporúča sa odčervovanie 2–4 krát do roka. Vhodný je napríklad prípravok Drontal Flavour Plus, príp. iné liečivá, ktoré sú dostupné vo väčšine bežných lekární. Ďalšími zásadami sú odpratávanie trusu a zakrývanie detských pieskovísk a tým zabránenie kontaminácie psami a mačkami.

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.

Vianočné darčekové sety
Schwarzkopf & Henkel

S príchodom Vianoc sa okrem radosti a nadšenia stupňuje aj predvianočný zhon. Píšeme vianočné pohľadnice, organizujeme večierky, pripravujeme menu, ktorým budeme hostiť rodinu a známych, a v neposlednom rade rozmýšľame, akým darčekom najviac potešíme našich blízkych. Vybrať však ten správny darček pre našich najmilších je veľmi náročnou úlohou, ktorá nám zvyčajne zaberie najviac času a energie. S bohatou ponukou vianočných darčekových kaziet a tašiek Schwarzkopf & Henkel uspokojíte aj toho najnáročnejšieho priateľa či člena rodiny a venujete mu presne to, po čom túži – najpopulárnejšie značky a inovácie od Schwarzkopf & Henkel, vďaka ktorým si naplno vychutná čaro Vianoc.

Multifunkčný gél
pre vašu umývačku riadu

Ocot – overený hygienický prostriedok

Už naše staré mamy vedeli, že ocot je neoceniteľným pomocníkom v domácnosti. Poháre a sklo opláchnuté v octovej vode zostanú pekne čisté a lesklé a troška octu pridaná do teplej vody uľahčuje umývanie mastného riadu. Octová voda je výborná aj na odstraňovanie škvŕn od kávy a čaju na porceláne. Dnes už nemusíte pátrať po presných postupoch našich babičiek. Stačí použiť do umývačky Somat Perfect gél Ocot a vaše poháre budú mať po umytí ten najvyšší lesk a taniere a porcelán sa budú žiarivo lesklé a čisté.

Očný relax

Už po niekoľkých hodinách práce s počítačom sa nám oči unavia. Dožičme im oddych:

- Krátke žmurkanie čistí a zvlhčuje oči, zabraňuje páleniu, svrbeniu a sčervenaniu. Nehybný pohľad na obrazovku zapríčiňuje, že nám oči rýchlejšie vysychajú.
- Dbajme, aby bol organizmus zásobený vitamínom A. Najlepšie prírodné zdroje sú pečeň, zelené a žlté druhy zeleniny, mliečne výrobky, žlté ovocie a samozrejme stará dobrá mrkva.
- Únavu zraku zmiernime, keď si oboma rukami zakryjeme oči, zavrieme ich, stlačíme viečka, otvoríme a dívame sa do tmy dlaní. Opakujeme niekoľko ráz.
- Osožná je aj očná gymnastika: zavrieme oči a pod viečkami ich vytočíme, ako by sme sa chceli pozrieť na strop. V tejto pozícii vydržíme dva nádychy a výdychy. Dôležité je, aby sme dýchali pokojne a zhlboka. Potom postup zopakujeme, ale zmeníme smer akoby k zemi, potom doprava a doľava. Nakoniec oči otvoríme a na niekoľko sekúnd sa uvoľníme. Oči opäť zavrieme, krúžime nimi v smere hodinových ručičiek a naopak. Krátku gymnastiku zakončíme uvoľnením.
- Ak ste v noci zle spali a ráno ste sa zobudili s opuchnutými očami pomôže čierny čaj. Dve vrecúška čierneho čaju prelejte vriacou vodou, nechajte vychladnúť a priložte na oči. Nechajte pôsobiť asi 2 minúty.

Vitamínový pohár

Dva diely pomarančovej šťavy, 2 diely grepovej šťavy, dva diely ananásovej šťavy, dva diely jablčnej šťavy, jahoda a plátky jablka, citróna, kivi a pomaranča, kocky ľadu.

Šejker naplňte do polovice kockami ľadu, pridajte ovocné šťavy a dobre potraste. Nápoj preceďte do pohára a ozdobte ovocím. Ovocný pohár podávame s farebnou slamkou.

Drink pre bábo

Cereálie by v jedálnom lístku detí rozhodne nemali chýbať. Ich pravidelná konzumácia je pre organizmus prospešná, odborníci ju oceňujú najmä pre vysoký obsah vlákniny. Táto nestráviteľná zložka potravy priaznivo pôsobí na tráviaci systém. Cereálie sú hlavným zdrojom sacharidov, ktoré sú prirodzeným a najbežnejším zdrojom energie a tvoria hlavnú zložku výživy. Nestlé prinieslo na trh jedinečnú novinku – cereálny nápoj JUNIOR DRINK. Je sýty, no ľahko stráviteľný. Hodí sa ako príkrm pre deti od ukončeného 12. mesiaca. Zabezpečuje dieťatku príjem cenných živín, napríklad vitamínov skupiny B, vitamín C a vitamín A. Junior Drink je skvelou alternatívou, ako deťom ochutiť mlieko, ktorého by mali denne vypiť 500 ml.

Pridajte sa k hnutiu plyšových hračiek!

Obchodné domy IKEA štartujú Kampaň plyšových hračiek 2010

V období od 1. novembra do 23. decembra 2010 daruje Sociálna iniciatíva IKEA 1 euro z každej plyšovej hračky a detskej knihy, ktorá sa predá v obchodných domoch IKEA na celom svete organizáciám UNICEF a Save the Children na projekty, ktoré pomôžu realizovať právo všetkých detí – právo na kvalitné vzdelávanie. Počnúc rokom 2003 sa počas každoročnej Kampane plyšových hračiek podarilo vyzbierať spolu 23,8 miliónov eur, ktoré pomohli ôsmim miliónom detí, ktoré to potrebovali. Tento rok sme si stanovili cieľ vyzbierať sumu 10 miliónov eur.

Vianočné pečivo

Vianočná štóla s marcipánom

Veríme, že sa vám s našim malým kuchárskym kurzom podarí upiecť toto typické vianočné pečivo.

Potrebujeme:

Cesto: 200 g hrozienok, 75 g citronátu a oranžátu, asi 12 ks zaváraných čerešní (alebo 1 balík kandizovaných), 4 lyžice rumu, 50 g cukru, 1 škoricovú kôru (cca 7 cm dlhú), ½ vanilkového lusku, ½ celej hviezdičky anízu, 4 klinčeky, 4 zrnká kardamónu, 500 g hladkej múky, 2 balíčky sušeného droždia, ½ l letného mlieka, 1 vajce, 175 g masla, 100 g olúpaných a posekaných mandlí.

Plnka:

200 g marcipánu, 2 lyžičky kakaa, na potretie 150 g masla, práškový cukor.

Postup:

1 Hrozienka sparíme v horúcej vode a necháme vysušiť. Pridáme citronát, oranžát, pokrájané čerešne. Všetko v miske premiešame a zalejeme rumom. Necháme cez noc marinovať. Korenie rozmixujeme a zmiešame s cukrom.

2 Múku izbovej teploty preosejeme a zmiešame s droždím. Cukrové korenie, mlieko, vajce a maslo pridáme do múky a dobre spolu zamiešame. Cesto prikryjeme čistou utierkou a necháme na teplom mieste vykysnúť cca 1 hodinu. Medzitým marcipánovú hmotu premiesime a rozdelíme na dve polovice. Do jednej primiešame kakao. Obe vyvaľkáme a krájame asi 20 cm dlhé pásy. Spojíme vždy jeden svetlý a jeden tmavý.

3 Nakysnuté cesto ľahko premiesime a pridáme marinované sušené ovocie a mandle.

4 Cesto vyvaľkáme na hrubší ovál, na jednu polovicu poukladáme marcipán.

5 Cesto preložíme a pevne pritlačíme. Štólu preložíme na vymastený plech a ešte necháme kysnúť. Medzitým rúru vyhrejeme na 180 stupňov a pečieme asi 60 minút.

6 Ešte teplý koláč potrieme rozpusteným maslom a posypeme práškovým cukrom. Vyhladnutú štólu zabalíme do alobalu. Najlepšia je po 3-4 týždňoch.

1

4

2

5

3

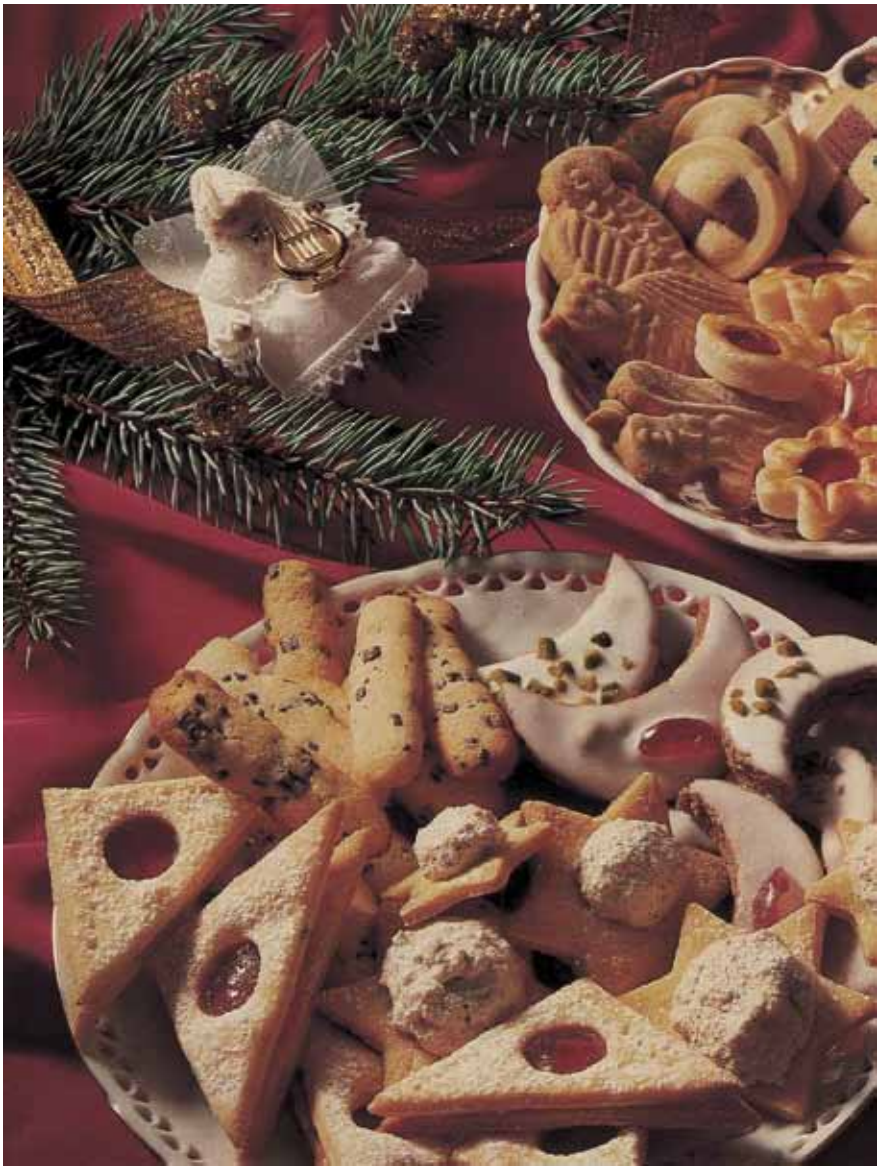
6

Linecké koláčiky

Potrebujeme:
300 g hladkej múky, 120 g práškového cukru, 1 bal. vanilkového cukru, štipka soli, 200 g chladeného masla alebo Helie, 4 žĺtky z vajec uvarených na tvrdo, 1 surový žĺtok, 2 lyžice cukru, 2 lyžice postrúhaných mandlí, 100 g marhuľového džemu.

Postup:
Múku, cukor, vanilkový cukor a vločky masla si pripravíme na dosku. Na tvrdo uvarené žĺtky prelisujeme cez sito. Všetko na jemno nožom posekáme a vymiešame do hladkého cesta. Chladíme najmenej dve hodiny.

Na mierne pomúčenej doske z cesta vyvaľkáme 3 mm silný plát. Vypichujeme kolieska a krúžky. Rozložíme ich na plech vyložený papierom na pečenie. Trúbu predhrejeme na 180 stupňov. Krúžky potrieme našľahaným žĺtkom a posypeme cukrom a mandľami. Kolieska a krúžky pečieme asi 12 minút. Ešte teplé kolieska potrieme džemom a prikryjeme pripravenými mandľovými krúžkami.



Orechové pusinky

Potrebujeme:
Asi 50 g lieskových orieškov, 2 bielky, 110 g cukru, 75 g postrúhaných lieskových orieškov, špetku pomletého klinčeka a škorice.

Postup:
Celé lieskové orechy pražíme na sucho (bez tuku) pri vyššej teplote tak dlho, až sa hnedá šupka oddelí. Potom ich vysypeme na kuchynskú utierku a zvyšky šupiek oddrheneme. Bielka s cukrom ušľaháme do peny. Opatrne vmiešame postrúhané oriešky, mletý klinček a škoricu. Trúbu predhrejeme na 150 stupňov. Plech vyložíme papierom na pečenie. Orechovým cestom naplníme cukrárske vrecko so stredne veľkou kruhovou hubičkou. Vo vzdialenosti asi 3 cm nastriekame na pripravený plech pusinky veľké ako čerešňa. Na každú pusinku dáme pražený lieskový oriešok a mierne pritlačíme. Pečieme 15 min. Nakoniec pusinky necháme vychladnúť na kuchynskej mriežke.

Mandľové hrudky

Potrebujeme:
100 g mliečnej alebo horkej čokoládovej polevy, 100 g mandľových lupienkov, 2–3 lyžice amareta (taliansky mandľový likér).

Postup:
Čokoládovú polevu rozpustíme v horúcom vodnom kúpeli podľa návodu na obale. Mandľové lupienky a amareto postupne vmiešame do polevy. Plech vyložíme papierom na pečenie. Dvomi lyžičkami vykrajujeme z čokoládovo – mandľovej hmoty malé hrudky, ktoré rozložíme na plech a necháme vychladnúť.

Mandľové tyčinky

Potrebujeme:
100 g orieškového krokantu, 50 g práškového cukru, 200 g surovej marcipánovej hmoty, 3 lyžice mandľového likéru, ½ lyžičky škorice, 150 g tmavej čokoládovej polevy.

Postup:
Orieškový krokant nasypeme do plástového vrecúška a rozdrvíme ho valčekom na cesto. Rozdrvený krokant dáme do misy a spolu s práškovým cukrom, marcipánom, likérom a škoricou do hladka vymiešame. Vyvaľkáme valčeky o prieme 1 cm. Polevu rozpustíme vo vodnom kúpeli. Krokantovú hmotu nakrájame na tyčinky dlhé asi 4 cm a vždy 1/3 namočíme v rozohriatej poleve. Necháme odkvapkať a vychladnúť.

Sviatočné recepty

Pečená morčacia roláda

Asi 1 kg morčacích prs, 100 g ošúpaných mandlí, zväzok miešaných byliniek, 100 g sušených marhúľ, 1 lyžičku soli, korenie, karí, 1 vajce, 2 cibule, 1 mrkva, 3–4 petržleny.
Okrem toho: Fóliu na pečenie, šťava k mäsu – instantnú kocku, 1 lyžicu citrónovej šťavy.

Mäso umyjeme a osušíme. S dlhým špicatým nožom urobíme tašku. Mandle nadrobno nasekáme, bylinky umyjeme, usušíme, nadrobno nakrájame. Marhule nakrájame nadrobno a zmiešame s mandľami, bylinkami, vajcom, soľou a korením. Touto zmesou tašku naplníme. Otvor zašijeme. Mäso okoreníme a potrieme karí. Cibuľu a mrkvu očistíme a nakrájame na stredne veľké kúsky. Mäso vložíme do fólie na pečenie spolu s nakrájanou zeleninou a petržlenom. Fóliu uzavrieme a pečieme v predhriatej rúre pri teplote 200 stupňov asi ½ hodiny. Potom fóliu otvoríme, mäso vyberieme a výpek vylejeme na panvicu. Dochutíme instantnou šťavou na mäso. Podávame s karí ryžou a hrozienkami.

Hus s plnkou

1 malá hus (asi 3 kg), soľ, čierne korenie, 2 jablká, 3 malé cibuľky, 2 lyžice hrozienok, 2 lyžice mandlí, 1 lyžička majoránky, 2 mrkvy, 2 cibule.

Hus umyjeme, vysušíme a zbavíme krku a krídel. Zvonku aj zvnútra osolíme a okoreníme. Rúru predhrejeme na 250 stupňov. Ošúpané jablká nakrájame na plátky, cibuľku na kocky a zmiešame s jablkami, hrozienkami, mandľami a majoránkou, osolíme, okoreníme a hus naplníme. Otvor zopneme špajlou. Hus vložíme do pekáča chrbtom nahor, dáme do rúry a 20 minút pečieme. Obrátime ju chrbtom dole, znížime teplotu na 190 stupňov, pridáme mrkvu a na kocky nakrájanú cibuľku, krk, krídla a podlejeme horúcou vodou. Za občasného polievania pečieme asi 2 hodiny. Výpek precedíme, prípadne ešte dosolíme a povaríme. Podávame k husi.

Lahôdkové chlebíky s rosbifom

4 krajce čierneho chleba, 30 g masla, 2 lyžičky ostrej horčice, 250 g rosbifu alebo pečenej teľaciny, 4 malé sladkokyslé uhorky, 50 g cibule, olivy, 2 lyžice strúhaného chrenu, listy hlávkového šalátu.
Na omáčku: 50 g majonézy, 50 g kečupu, soľ, mleté čierne korenie.
Na ozdobenie: petržlenová vňať a paradajky.

Chleby natrieme maslom a dochutíme pikantnou horčicou, povrch ozdobíme voľne poukladaným hotovým nárezom. Sladkokyslé uhorky nakrájame pozdĺžnym rezom do tvaru vejárika, cibuľu na tenučké kolieska. Chlebíky nimi ozdobíme. Môžeme pridať aj olivy, alebo chren. Omáčku vymiešame z majonézy a kečupu, ochutíme soľou a mletým čiernym korením. Podávame v osobitnej miske na omáčky.

Rustikálna lahôdka

500 g sviečkovice, 1 nastrúhaná cibuľa, 3 lyžice plnotučnej horčice, 2 žĺtky, ½ lyžičky čierneho korenia, 1 kg zemiakov, ktoré sa rýchlo nerozvaria, 4 lyžice oleja, 200 g anglickej slaniny, 2 lyžice masla.

Mäso pokrájame na centimetrové kúsky. Zmiešame s cibuľkou, horčicou, žĺtkom a korením. Zemiaky ošúpeme, pokrájame na kúsky a osušíme v čistej utierke. Cibule ošúpeme, rozkrojíme a nakrájame na rezančeky. Olej zohrejeme, zemiaky na ňom opekáme, rýchlo obraciame. Posypeme 100 g cibule, posolíme, okoreníme a prikryté dusíme pri miernej teplote do zmäknutia. Druhú panvicu zohrejeme pri strednej teplote. Slaninu opečieme do chrumkava, na nej osmažíme 100 g cibule do zlatista, posolíme, vyberieme. Na panvičke rozpustíme maslo, mäso opečieme, párkrát premiešame a napokon posolíme.

Holštajnský biftek

4 bifteky po 150 g, ½ lyžičky mletého čierneho korenia, ½ lyžičky celého korenia, soľ, 2 lyžice masla, cibuľa, olej.

Mäso okoreníme, natrieme olejom a dáme odležať do chladničky. Očistenú cibuľu nakrájame na plátky a rýchlo ju opečieme na oleji. Keď má zlatohnedú farbu, vyberieme ju na tanier. Ostatný olej rozpálime, vložíme naň bifteky a prudko opekáme. Často obraciame. Po 2 minútach, keď sú pekne opečené zmiernime teplotu. Preložíme na ohriaty tanier a osolíme. Cibuľu vložíme späť na panvicu a vmiešame do výpeku. Pridáme celé korenie a podľa chuti osolíme. Do hotovej omáčky vložíme kúsky stuhnutého masla a omáčku tým zahustíme. Podávame s udusenou zeleninou.

Vianoce ako vo Švédsku

Švédske zimy sú dlhé, tmavé a studené. Počas Vianoc ale švédske domácnosti nie sú ani tmavé, ani studené. Je to obdobie, kedy Švédi vynakladajú veľké úsilie na to, aby vytvorili vo svojich domovoch príjemnú teplú atmosféru. A obývacia izba sa stáva centrom všetkých činností.

Vo Švédsku sú svetlá a sviečky veľmi dôležité, často sú umiestnené v oknách, aby šírili teplo a svetlo do okolia. Vianočné svietidlá sa odrážajú zo snehom pokrytej zeme, snehové vločky jemne padajú – jednoducho prekrásna scenéria.

Čo nesmie chýbať na stole

1. Tony zázvorových sušienok

Švédske Vianoce bez zázvorových sušienok? To sa ani nedá predstaviť. Láska k týmto sušienkam plynie zrejme zo zázvoru, ktorý je predurčený nato, aby vás vždy rozveselil. Aby sme apetít ešte viac okorenili, pečieme zázvorové sušienky v rôznych zábavných tvaroch. Medzi najobľúbenejšie patrí koza, hviezda a srdce.

2. Napečte si vlastné Luciine koláčiky Lussekatt

Luciin koláčik Lussekatt nepatrí medzi obyčajné dobroty. Hlavne odvtedy, čo obsahuje

Recept na lussekatt

Potrebujete tieto prísady
(na ca 40 kusov): 150g (3 lyžice) masla, 50g (2 čajové lyžičky) droždia, 1g šafranu, 2ml (1/2 čajovej lyžičky) soli, 1,5dl (1/2 šálky) cukru, 2 vajíčka, 17dl (6 šálok) múky, vajíčko a hrozienka na ozdobenie

Návod na prípravu:
Nastavte rúru na 225 °C (450 °F).

- Rozpustite maslo. Pridajte mlieko a zohrejte na 37 °C. Zmiešajte droždie s trochou mlieka. Rozdrvte šafran v mažiari a rozpustite ho v mlieku.
- Zmiešajte mlieko, droždie, šafran, soľ, cukor a vyšľahané vajíčko (a ak chcete, aj hrozienka) s väčšinou múky. Spracujte cesto, kým sa neoddeľuje od misy. Keď je treba, pridajte viac múky. Posypte cesto trochou múky a prikryte ho čistou utierkou. Nechajte ho kysnúť, kým nezdvojnásobí svoj objem.
- Zľahka mieste cesto na pomúčenom povrchu. Malo by byť jemné, vláčne a voľné. Vytvarujte vence alebo malé bochníky, napríklad v tvare písmena „S“. Položte ich na plech, na papier na pečenie, a nechajte ich kysnúť 30–40 minút. Potrite ich vyšľahaným vajíčkom a ozdobte hrozienkami na zrolovaných koncoch. Pečte v rúre 5–10 minút.

šafran. Šafran dodáva týmto koláčikom veľmi špecifickú chuť a žltú farbu. Zožína slávu najobľúbenejšej delikatesy, bez ktorej si mnohí Švédi nevedia predstaviť Vianoce. Je to ako byť bez vianočného stromčeka.

3. Plné bruško vianočnej kaše
Prejedanie sa počas Vianoc zohráva v mnohých švédskych domovoch naozaj dôležitú aktivitu. Po chutnej večeri určite nevynecháme Vianočnú kašu. Pripravuje sa z ryže varenej v mlieku. Na vrch posypte škoricou a podávajte s ľadovo vychladeným mliekom. Ak máte chuť, zvykne sa do nej skryť mandľa. Ten, kto mandľu nájde, vyhráva.

Vianočný stôl

Na švédskom vianočnom stole nájdete viac-menej všetko, čo radi jeme. Dusená šunka, sleď, údený úhor, vajíčka, mäsové guľôčky, klobásky, 3 zo 4 druhov kapusty, losos a „Jansons frestelse“. Nehanbíme sa to zakončiť poriadnou porciou vianočnej kaše. Existuje presne 0% pravdepodobnosť, že od švédskeho vianočného stola odídete s prázdnym žalúdkom.

Čo pijeme

Zahrejte sa pohárom Glöggu
Glögg je tradičný vianočný nápoj, ktorý chutí skoro rovnako ako anglické či nemecké varené víno.

Dekorácie ako vo Švédsku

Bez náležitých dekorácií by Vianoce neboli Vianoce. Hoci sú Švédi celkom skromní. Chceme doma vytvoriť útulnú atmosféru Vianoc.

1. Ako ozdobiť vianočný stromček
Hoci je vianočný stromček pekný aj bez dekorácie, nevravte, že chcete vzdorovať pokušeniu. Ak vám smieme poradiť, stavte na niekoľko farieb, ako napríklad modrá, červená a strieborná alebo biela, červená a čierna. A nebojte sa nakombinovať ich s rôznymi tvarmi či materiálmi. Hlavne, že sa vám to páči!

Recept na Glögg

Na 8 porcií:
flaša glögg-u, 75cl, mandle 50g, hrozienka 50g, zázvorové sušienky 300g

Návod na prípravu:

Zohrejte glögg v hrnci na sporáku (nepriveďte ho však do varu). Glögg pite z malej šálky, napríklad LJUVLIG (8cl, červená, 4 ks). Podľa chuti pridajte jednu alebo dve čajové lyžičky mandlí a hrozienok. A nezabudnite si k tomu dať aj zázvorové sušienky!

2. Bez sviečky to nie je ono
Keď sa blížia Vianoce, Švédsko je zahalené tmavým mrakom. Preto potrebujeme naše domovy rozsvietiť. Najútulnejší spôsob je použiť sviečky. Veľa sviečok. Len nám sľúbte, že nikdy neodídete z miestnosti bez toho, aby ste sviečku zhasli. Jasné?

3. Nechajte svetlo ožiť
Od začiatku decembra začína väčšina Švédov zdobiť svoje domovy rôznymi možnými tvarmi vianočného osvetlenia. V tento čas je naša krajina zahalená v tme, takže na povzbudenie používame osvetlenie. Najbež-

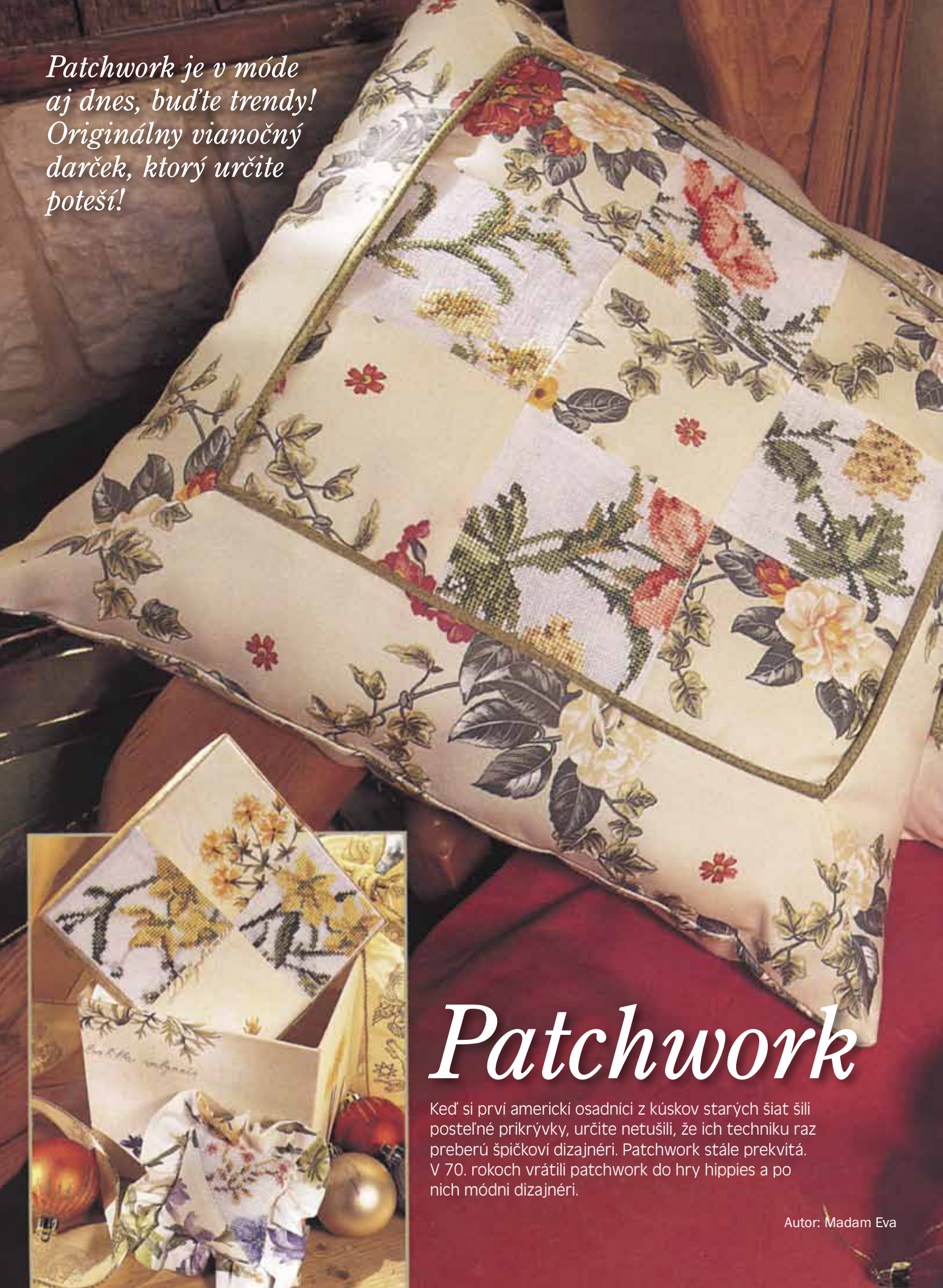
nejšie sú hviezdičky, svietniky a osvetlenie na vianočnom stromčeku.

4. A čo vonku?
Nakoniec sa snažíme, aby náš domov vydával vábivú atmosféru aj z ulice. Preto sme takí zbláznení do vonkajšieho osvetlenia. Odhliadnúc od elektrického osvetlenia, zbožňujeme lampy so sviečkami vystavené pred domami. Ten pocit, keď svietia a vonku padá sneh, si naozaj zamilujete.

5. Na dvere dajte vianočný veniec
Máte čas a ste dostatočne zruční? Pustite sa do vlastného venca! Ak sa neodvážite, nevadí, nejaký si kúpte a zaveste ho na dvere. Pôsobí naozaj srdečne a dáva všetkým susedom najavo, že ste pripravení osláviť Vianoce ako pravý Švéd.

Text a foto IKEA

Patchwork je v móde aj dnes, buďte trendy! Originálny vianočný darček, ktorý určite poteší!



Patchwork

Keď si prví americkí osadníci z kúskov starých šiat šili posteľné prikrývky, určite netušili, že ich techniku raz preberú špičkoví dizajnéri. Patchwork stále prekvitá. V 70. rokoch vrátili patchwork do hry hippies a po nich módni dizajnéri.

Autor: Madam Eva

Patchwork sa ťažko vyslovuje, ale aj ťažko tvorí. Je to prastará textilná technika, ktorá sa zakladá na zošívaní drobných kúskov pestrých aj jednofarebných látok do jedného celku, pričom vznikajú rôzne geometrické obrazce. Poznali ju už v staroveku, neskôr vo všetkých kultúrach sveta, pričom každá ju niečím obohatila.

Indiáni z kmeňa Seminola napríklad šili oblečenie z pruhov, ktoré sa nazývajú seminola patchwork, Indiáni Molas zase prestrihávali viaceré vrstvy látok a Japonci už v 8. storočí zošívali prekrásne kimoná z viacerých druhov vzácnych hodvábov. Dnes poznáme mnoho techník a vzorov patchworku a každý má svoju vlastnú históriu. No najväčšiu tradíciu dosiahol patchwork v Amerike, najmä vďaka prisťahovalcom, ktorí spočiatku zošívali zvyšky látok z núdze, aby získali väčší kus textílie. Tú potom využívali na výrobu teplých prešívaných prikrývok na postele, známych ako quilty.

Vlasy sú korunou krásy

Krása slovenských žien je medzinárodne uznávaný fenomén. Denne sa s ňou stretáva aj vlasový expert Marek Kopanica, ktorý sa túto sezónu nechal inšpirovať medzinárodnými Schwarzkopf Looks 2010 a vytvoril ich kreatívnu slovenskú verziu.

Na jar prebiehala na web stránke www.schwarzkopflooks.sk súťaž s názvom „Staňte sa tvár Schwarzkopf Looks 2010“. Porota zložená z odborníkov vybrala zo 700 súťažiacich 4 víťazky, ktoré získali možnosť nafotiť foto editoriál v spolupráci s kaderníkom Marekom Kopanicom, fotografom Martinom Klimom a vizážistkou Zuzanou Klimovou.

Ingrid Áčová z Nového Mesta nad Váhom sa mení na Eastbeat

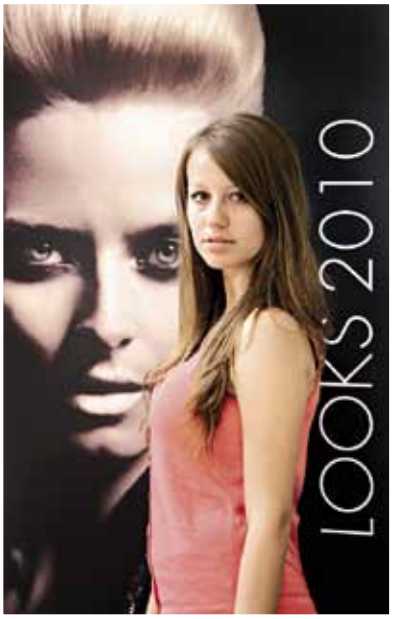
Ide o výnimočný a výrazný rebelský Look pre nezávislé a nepoddajné ženy, ktoré milujú extravaganciu. Tento účes je ideálny pre ženu, ktorá chce vyčnievať z davu a potrpí si na módne trendy. Na vlasoch najviac zaujme ich intenzívny lesk a prenikavá tmavá farba. „Som trošku extravagantná, nebojím sa zmien a nových možností a mám rada adrenalín,“ uvádza Ingrid, ktorá podstúpila najväčšiu zmenu imidžu z pôvodných polodlhých vlasov na súčasný Eastbeat Look. Spočiatku sa zmeny trocha obávala, ale nakoniec sa nechala nahovoriť: „ Zmena imidžu? Vždy, keď počujem toto slovné spojenie, automaticky sa mi zlepší nálada. Mám rada zmeny – zmena je život!“

Dokonale ženských Look rokov 40tych v podaní Elišky Gunišovej zo Žiliny

Hollyred

Tento Look je charakteristický intenzívnymi červenými vlasmi so žiarivými veľkými vlnami. Dokonalosť a pôvab predstavujú hlavnú esenciu Hollyred a pri pohľade na atraktívnu študentku kulturológie, dvadsaťjedenročnú Elišku Gunišovú zo Žiliny možno konštatovať, že jej tento Look sedí ako uliaty.

Budúca kultúrna referentka či organizátorka kultúrnych podujatí sa do súťaže prihlásila, pretože chcela vyhrať balíček kozmetiky. Obľubuje produkty Gliss Kur, ktoré tvoria hlavnú starostlivosť o jej vlasy. Víťazstvo ju preto veľmi prekvapilo a zmeny imidžu sa mierne obávala: „Na jednej strane ma potešilo, že pôjdem do salónu Mareka Kopanicu a bude ma fotiť Martin Klimo, avšak na druhej strane som sa bála toho ako budem vyzerať s prefarbenými vlasmi, keďže dovtedy som ich nikdy zafarbené nemala a so svojou farbou som bola spokojná. Spolupráca s Marekom však dopadla výborne a ani príliš nezmenil moju prirodzenú farbu vlasov, takže som bola nadmieru spokojná. “



Ingrid Lysičanová z Nitry ako Comeback

Pre Combback Look sa rozhodla celkom spontánne. Zmeny sa zo začiatku obávala, no nakoniec bola so svojim vzhľadom spokojná: „Tento Look bol dosť blond. Najprv som sa trochu zľakla, že budem mať veľmi svetlý blond odtieň, ale Marek Kopanica to spravil perfektne. Moja pôvodná farba vlasov bola už aj tak dosť bledá s nádychom špinavej blond, takže nešlo o nejakú výraznú zmenu. Kaderník mi len zosvetlil časti okolo tváre čomu som bola rada, keďže som nechcela neprirodzené vyrastanie mojich vlasov z napríklad platinovej blond. Zostrihal mi končeky a až pri konečnom stylingu to bolo o niečo komplikovanejšie, keďže som mala vysoký kučeravý výčes.“

Ako sa z Martiny Paškovej z Michaloviec stala slovenská Bloom Intense

Dvadsaťjedenročná Martina Pašková z Michaloviec, študentka Akadémie policajného zboru v Bratislave, dokonale zosobňuje prirodzenosť a zmyselnosť, ktoré sú hlavnými atribútmi tohto Looku. Pre Bloom Intense sa rozhodla z jednoduchého dôvodu: „Keďže mám kučeravé vlasy, tento Look sa mi najviac páčil. Predstavuje intenzitu a radosť a aj preto mi bol blízky. Takýto účes sa dá spraviť z krátkych aj dlhých vlasov, nie je náročný na úpravu a pritom vyzerá výborne. So svojim účesom ani farbou vlasov som nikdy veľmi neexperimentovala a tak som si povedala, že je najvyšší čas skúsiť niečo nové. Marek Kopanica bol pre mňa navyše zárukou, že sa zmena určite podarí,“ uvádza spokojná víťazka Martina.

Otestujte sa s nami

ČAS JE VÁŠ NEPRIATEĽ?

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

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

Zostáva vám priestor aj na nejakého koníčka?
- Áno, je to pre vás najlepší relax. 4
- Nie, stačíte sa venovať výlučne povinnostiam. 0
- Nemáte stále záľuby. 2

Zaraďujete si plnenie úloh podľa ich dôležitosti?
- Musíte priznať, že sa to darí zriedka. 0
- Samozrejme, inak by ste sa nepohli z miesta. 4
- Snažíte sa o to, ale aj tak ste občas v sklze. 2

Neočakávane dostanete pozvanie na lákavý večierok.
- Ak naozaj nemáte naliehavé povinnosti, pôjdete tam. 4
- Pravdepodobne odmietnete. 0
- Zvážite, aké následky môže mať prehýrený čas. 2

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

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

Máte toľko povinností, že neviete kde vám hlava stojí...
- Odsuniete práce, do ktorých sa vám momentálne nechce. 4
- Obmedzíte svoje záľuby. 2
- Kradnete z času vyhradeného pre rodinu a priateľov. 0

Môžete s čistým svedomím povedať, že nie ste leniví?
- Nie, občas podľahnete lenivosti. 2
- Ani náhodou, naozaj ste lenivec. 0
- Samozrejme, také čosi vôbec nepoznáte. 4

Vyskytne sa naliehavá požiadavka prísť mimoriadne do práce.
- Naštvalo vás to, ale nedávate zlosť najavo. 4
- Zistíte si, či je to naozaj také nevyhnutné. 2
- Máte plno rečí a bránite sa. 0

Musíte splniť nejakú nepríjemnú úlohu. Ako sa zachováte?
- Urobíte to pri najbližšej vhodnej príležitosti. 4
- Snažíte sa tomu vyhnúť. 0
- Nezaváhate ani chvíľu a okamžite konáte. 2

Vyhodnotenie

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

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

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

Horoskop na december

Baran 21. 3.–20. 4.

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

Býk 21. 4.–21. 5.

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

Blíženci 22. 5.–21. 6.

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

Rak 22. 6.–22. 7.

Energiou priam sršíte, dobre znesiete pre senzitívnych jedincov pomerne kritický mesiac s nedostatkom slnečných lúčov a tepla. Naordinujte si príjemné večery doma v teple, pri voňavom čaji, s dobrou knihou a so záľubou, ktorá vám prinesie uspokojenie a navyše je aj užitočná. Ak ste vo vyššom veku, môžete veľa urobiť pre svoje deti i vnúčatá. Niekedy stačí prostá vec – nájsť si čas, poslúžiť dobrou radou, pridať úsmev alebo aspoň si toho druhého vypočuť. V chladných dňoch si dávajte pozor na zdravie a prechladnutie.

Lev 23. 7.–23. 8.

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

Panna 24. 8.–23. 9.

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

Váhy 24. 9.–23. 10.

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

Škorpión 24. 10.–22. 11.

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

Strelec 23. 11.–21. 12.

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

Kozorožec 22. 12.–20. 1.

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

Vodnár 21. 1.–19. 2.

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

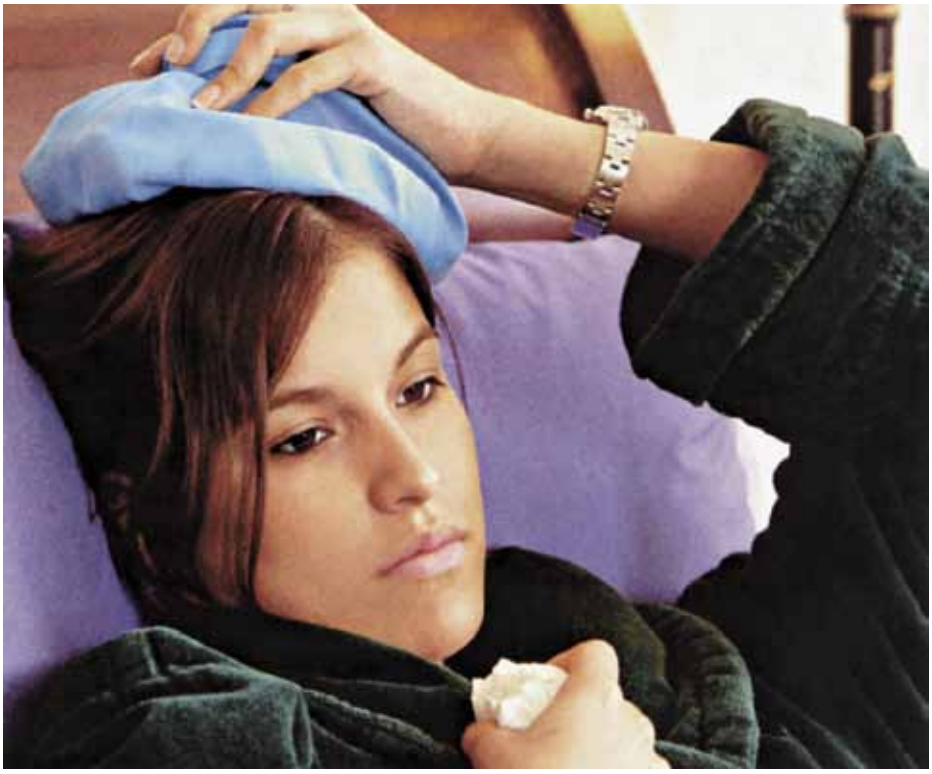
Ryby 20. 2–20. 3.

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

Chronická únava je choroba, nie lenivosť

Únava bez zjavnej príčiny, vyčerpanie, bolesti, zvýšená teplota

To všetko môže byť prejavom choroby s názvom chronický únavový syndróm. Doktor Paul Cheney sa však vyjadril, že názov chronická únava nie je vhodné pomenovanie. Je to, akoby niekto zápal pľúc označil za syndróm chronického kašľa. Záujem vedcov táto choroba vyvolala síce až v druhej polovici 80. rokov minulého storočia, nepochybne ňou však ľudia trpeli už v minulosti. Najčastejšie sa o chronickom únavovom syndróme hovorí ako o dani za rýchle životné tempo.



Údaje o jeho výskyte sú nepresné, vychádzajú len z odhadu niekoľkých štúdií, ktorých výsledky sa navyše značne líšia. Odhady sa pohybujú medzi 7 až 38 chorými na 100-tisíc obyvateľov, iné hovoria o 1,5 milióna chorých v Spojených štátoch amerických, vo Veľkej Británii je vraj chorých 150-až 200-tisíc ľudí. Ďalšia štúdia počet „chronicky unavených" odhaduje na 0,5 percenta populácie. Postihuje väčšinou ženy vo veku 25 až 45 rokov, aj keď ochorením môžu trpieť aj muži. Ak nevysvetliteľná únava trvá dlhšie ako šesť mesiacov, hovoríme už o chronickej únave. Napriek tomu, že je ako choroba uznaná Svetovou zdravotníckou organizáciou WHO, stále je predmetom diskusií. Pohybuje sa medzi psychickými poruchami a poruchami imunity a infekciami.

Problém ľudí trpiacich touto chorobou je o to zložitejší, že nikto nevie, prečo chronická únava vzniká, ale ani to, ako ju najlepšie liečiť. Svoj boj s ňou opisuje na internete aj Katka. Nevysvetliteľná únava sa u nej začala po prekonaní infekčnej mononukleózy. Cítila sa slabá, vyčerpaná, pridali sa problémy s trávením, zväčšené uzliny, bolesť hlavy. Hľadala pomoc u lekárov, odchádzala však vždy s rovnakým verdiktom: unavený je dnes každý. Dnes sa cíti relatívne dobre. Pomáha jej cvičenie powerjogy, psychoterapia, homeopatia a kombinácia klasických liekov. Verí, že sa raz choroby úplne zbaví, ale teraz je vďačná, že môže konečne normálne žiť.

Príčina neznáma

Presné príčiny vzniku chronickej únavy sú predmetom výskumov. Podľa The American Journal of Medicine ide o zvláštny problém. „Choroba, keď človek vyzerá po telesnej stránke dobre, pri prehliadke sa zdá v poriadku a má normálne laboratórne výsledky, spôsobuje značný stres. Navyše ju sprevádzajú napäté vzťahy." Takíto pacienti sú zvyčajne depresívni, pretože ich stav sa nezlepšuje a okolie sa na nich pozerá s dešpektom.

Americký profesor Kurt Kroenke konštatoval, že depresívny by bol každý, keby sa dlhodobo snažil zbaviť nevysvetliteľnej únavy a jej sprievodných znakov a nedarilo by sa mu to. Podľa neho by bolo správne spýtať sa, či je depresia príčinou, alebo dôsledkom. Pretože zdurené uzliny, horúčka, opakované infekcie nie sú syndrómom depresií.

Pokiaľ ide o príčiny ochorenia, spomínajú sa aj vírusy. Zdravý imunitný systém odpovedá na nepriateľské vírusy tým, že uvoľňuje chemické látky zvané cytokíny s cieľom potlačiť votrelcov. Keď sa im to podarí, ich činnosť ustane. Imunitný systém pacientov s chronickou únavou však nie je schopný zastaviť sa. Vírus, ktorý sa dostane do tela, nezapríčiňuje, že je človeku zle. Cíti sa chorý preto, lebo bunky jeho tela stále tvoria cytokíny a tie spôsobujú horúčku, bolesti a nevysvetliteľnú únavu. Názory odborníkov na to, že u niektorých ľudí imunitný systém zlyháva a u iných nie, sa líšia.

Diagnostika a liečba

Pri diagnostike je dôležitá čo najpodrobnejšia anamnéza. Pacient väčšinou absolvuje laboratórne vyšetrenia krvi a moču, ale aj vyšetrenia, ktoré vylúčia iné závažné ochorenia. Skúma sa aj možnosť psychických porúch, depresií a podobne. Ak sa do pol roka nič nepotvrdí, diagnóza väčšinou znie: chronický únavový syndróm. Možnosti liečby zatiaľ nie sú jednoznačne určené. Pacienti sa liečia symptomaticky, teda liečia sa príznaky ochorenia. Používajú sa protizápalové a protivírusové preparáty. Do úvahy prichádza aj systémová enzymoterapia.

Nadácia VÚB pomáha tam, kde je to potrebné

Elena Kohútiková, členka predstavenstva a zástupkyňa generálneho riaditeľa VÚB

VÚB banka patrí medzi najaktívnejšie spoločnosti v oblasti spoločenskej zodpovednosti firiem. Jej Nadácia VÚB pracuje už piaty rok a podporuje projekty v oblasti charity, vzdelávania a umenia. Vlani napríklad podporila projekty v hodnote takmer 900 tisíc eur. O nadačnej práci sme sa porozprávali s členkou správnej rady Nadácie VÚB Ing. Elenou Kohútikovou, PhD.

Čo v súčasnosti najviac zamestnáva nadáciu?

Momentálne je najaktuálnejší program **Poklady môjho srdca**, v rámci ktorého venuje Nadácia VÚB financie na rekonštrukciu rôznych historických objektov v regiónoch. Zapájame verejnosť do rozhodovania o tom, ktorému z predbežne vybraných historických objektov by podľa nich najviac patrila naša finančná podpora. Tento program už má svoju tradíciu, napríklad pred rokom mohla verejnosť vybrať jednu z prihlásených zvoníc. Tento rok sa zasa rozhoduje o mestských hodinách. Do užšieho výberu postúpilo šesť vežových a šesť slnečných hodín z rôznych regiónov Slovenska. Ako napovedá názov programu – Poklady môjho srdca – ide o pamiatky, ktoré by v európskom kontexte možno neboli na prvých miestach nutnej záchrany, ale u nás na Slovensku k nim máme blízky vzťah. Pripomínajú nám našu minulosť, možno s trochou sentimentu nám pripomínajú, ako plynie čas. Na opravu troch hodín, ktoré si obyvatelia vyberú, dá naša banka 80 tisíc eur. Okrem toho pripravujeme 5. ročník súťaže Maľba a 3. ročník súťaže Foto roka.

Vašou osobnou srdcovou záležitosťou v nadačnej činnosti je vzdelávanie...

O dôležitosti vzdelania hádam netreba v súčasnosti veľa hovoriť, napokon, každý to poznáme aj z vlastného profesijného vývoja. Preto sme vytvorili nadačný program Pre vzdelanie s dlhodobým zámerom. Ľudský potenciál je predsa tým najväčším kapitálom každej krajiny. Prostredníctvom Nadácie VÚB chceme pomôcť ľuďom, ktorým na vzdelaní záleží, ale z rôznych dôvodov potrebujú pomocnú ruku. Cieľom našej činnosti je najmä podpora mladých ľudí, ktorí chcú rozvíjať svoj talent a aktívne hľadajú spôsoby vzdelávania nad rámec bežného štúdia. Podporujeme najmä inštitúcie, ktoré sa venujú vzdelávaniu a zvyšovaniu úrovne a pripravujú pre študentov rôzne výnimočné a invenčné projekty. V súčasnosti sa uzatvára súťaž o 2 hosťujúcich profesorov a čoskoro i Economicus o najlepší publikovaný odborný článok v zahraničnom časopise.

Mnohé nadácie sa orientujú hlavne na charitatívnu činnosť. Robí aj Nadácia VÚB niečo v tejto oblasti?

Nadácia VÚB má záujem pomáhať tam, kde je to potrebné. Charite sa venujeme s plným vedomím zodpovednosti a pomáhame rozličným ohrozeným skupinám spoluobčanov, najmä deťom a mentálne a telesne postihnutým. Na tento účel vznikol nadačný program pre Nádej. Našim cieľom je podporiť zlepšenie kvality života daných skupín a pomôcť im plnohodnotne sa začleniť do života a pracovného procesu. Uvedomujeme si, že v tejto oblasti nedokážeme a ani nemôžeme suplovať úlohu štátu, ani vyhovieť všetkým požiadavkám, ktoré nám ľudia adresujú. Preto svoju finančnú i nefinančnú pomoc smerujeme do činnosti viacerých občianskych združení, nadácií a iných druhov mimovládnych organizácií, ktoré sa touto problematikou primárne zaoberajú. Ambíciou nadácie je nielen darovať finančné prostriedky, ale aj otvoriť celospoločenskú diskusiu a dosiahnuť kvalitatívne spoločenské zmeny v daných oblastiach.

JESENNÁ NÁDIELKA ZDRAVIA A VITAMÍNOV

Sú šťavnaté, voňavé a zdobia ich farby jesene. Svojou sviežosťou nás však jablká a hrušky dokážu prekvapiť aj vtedy, keď je záhradka ukrytá pod bielou perinou.

Aby vydržali svieža až do jari

• Nie všetky jablká a hrušky sú vhodné na zimné skladovanie. Príroda sa s nami zahráva. Kým letné druhy sú určené na priamy konzum a spracovanie, neskoré možno uložiť v pivnici, aby sme si ich mohli vychutnať, keď záhradka spustne.

• Na skladovanie sú vhodné iba zdravé, vyzreté plody, odtrhnuté priamo zo stromu. Rozoznať ich možno podľa intenzívneho zafarbenia, jednoducho oddeliteľnej stopky a tmavých semienok, ktoré sú schopné reprodukcie. Vo vrcholnom štádiu zrelosti plody opadávajú zo stromov aj vtedy, ak je bezvetrie.

• Najlepším miestom na uskladnenie je pivnica s teplotou od 2 do 5 stupňov, s vysokou vzdušnou vlhkosťou. Jablká aj hrušky treba skladovať oddelene od zeleniny. Najvhodnejšie sú nízke prepravky, v ktorých sú plody uložené v jedinej vrstve. Aj pri takejto starostlivosti sa však nevyhneme pravidelnému triedeniu, aby sme odstránili hnijúce plody.

Zdroj zimných vitamínov

• Jablká a hrušky obsahujú veľké množstvo vitamínov, ktoré sa nachádzajú v najvyššej koncentrácii tesne pod šupkou. Čím sú plody drobnejšie alebo sa svojím tvarom vzďaľujú od guľatého, tým viac vitamínov obsahujú. To preto, že povrch šupky je vzhľadom na ich hmotnosť väčší.

• Sú bohatou zásobárňou vitamínov skupín A, B, C a E, obsahujú významné množstvo kyseliny listovej, železa a mangánu. Enzýmom, ktoré sú v nich obsiahnuté, sa pripisujú schopnosti obmedziť množenie rakovinových buniek.

• Jablká a hrušky podporujú trávenie, pretože ich dužina je aj napriek vysokému obsahu vody bohatá na vlákninu. Tá je zastúpená hlavne vo forme pektínu, ktorý je pre tráviacu sústavu liečivým elixírom. V potravinárstve sa používa ako náhrada za živočíšnu želatínu.

• Diabetici by mali byť pri konzumácii hrušiek opatrní. V porovnaní s jablkami obsahujú podstatne viac cukru, ktorý sa neraz skrýva za kyselkavou, ovocnou chuťou.

Uvarte si s nami:

Jablková štrúdľa s makom

suroviny na 2 záviny

400 g hladkej múky, 30 g bravčovej masti, 20 g masla, 130 ml vody vajce, PL octu, soľ
Na plnku: kilo jabĺk, 200 g mletého maku, 200 g cukru, 150 g masla, PL mletej škorice

Do rozpusteného masla a masti pridajte vajce, vlažnú vodu, ocot, štipku soli a metličkou vyšľahajte. Po častiach prisýpajte múku a vypracujte jemné cesto, ktoré necháte prikryté polhodinu odpočinúť. Bochník rozdeľte na tri časti a každú z nich na pomúčenom obruse vyťahujte do strán. Potrite rozpusteným maslom, poukladajte naň nastrúhané jablká a posypte cukrom, mletým makom a škoricou. Nadvihnutím obrusu cesto zaviňte a opatrne po zahnutí koncov preneste na plech. Potreté maslom pečte pri 200 stupňoch 20 minút.
Tip: Ak sú jablká príliš šťavnaté a obávate sa, že vytečú, posypte ich strúhankou z jemného pečiva alebo rožkov.

Jablkové lievance s medom

suroviny na 4 porcie

4 stredne veľké jablká, 250 ml mlieka, 180 g hladkej múky, 110 g cukru, 2 vajcia, 10 g pekárenského droždia, 1/2 ČL mletej škorice, med na poliatie, olej na vyprážanie

Droždie rozpustite v lyžici cukru, zalejte vlažným mliekom a vyčkajte, kým nezačne pracovať. Pridajte vajíčka, múku a vymiešajte riedke, hladké cesto. Pridajte ošúpané, nastrúhané jablká, cukor a škoricu. Prikryté nechajte kysnúť, kým cesto nezdvojnásobí svoj objem. Na rozohriatej, olejom vytretej lievancovej panvici pražte z oboch strán dozlatista pampúšiky, ktoré pred servírovaním polejete medom.
Tip: Lievance pripravujte na miernom plameni, aby sa prepiekli až do stredu. Mokrý stred a príchuť droždia sú náznakom toho, že ste sa pri tepelnej úprave príliš ponáhľali..

Obrátený hruškový koláč

suroviny na 4 porcie

4 hrušky, 120 g hladkej múky, 120 g masla, 50 g vlašských orechov, 100 g práškového cukru, balenie vanilínového cukru, 4 vajíčka, 3 PL kryštálového cukru, ČL prášku do pečiva

Dno tortovej formy prekryte papierom na pečenie, ktorý spolu s bokmi vymažte maslom a posypte kryštálovým cukrom. Do formy naukladajte na plátky nakrájané hrušky tak, aby ste dôkladne pokryli celé dno. Vajíčka vyšľahajte s práškovým a vanilínovým cukrom. Pridajte rozpustené maslo, posekané orechy a múku zmiešanú s práškom do pečiva. Cestom prelejte hrušky vo forme a pečte na 180 stupňoch 40 minút. Po vychladnutí vyklopte, stiahnite papier a dekorujte rezmi hrušiek.
Tip: Tento múčnik pôsobí veľmi reprezentatívne aj napriek tomu, že jeho príprava nie je prácna. Namiesto hrušiek môžete použiť akékoľvek sezónne ovocie s nižším obsahom vody.

ŠŤAVNATÉ VITAMÍNY NA ZIMU

Pre niektoré z nás je koreňová zelenina až príliš fádna na to, aby sme jej venovali pozornosť. Odložte predsudky bokom, zbystrite zmysly a pripravte sa na netradičný kulinársky zážitok.

Čo o nich možno neviete?

MRKVA je zaujímavá najmä vysokým obsahom betakaroténu, skupiny vitamínov B, C a zásaditými minerálmi, ako je draslík, sodík, fosfor, vápnik a horčík. Je sladká a bohatá na cukry. I napriek svojej sladkosti je vhodná pri diétach, pretože je veľmi dobre stráviteľná a hlavne nedráždivá, čo je vhodné i pre batoľatá.

PETRŽLEN je hlavne bohatý na vitamín C, ktorý je obsiahnutý tak v koreni, ako aj vo vňati. Ďalej obsahuje vitamín PP, vitamín E, kyselinu askorbovú a listovú, ale i minerály ako vápnik, zinok, horčík, železo, draslík, kremík a fosfor. Je bohatým zdrojomé-terických olejov a z lekárskeho hľadiska je známy svojiimimočopudnými vlastnosťami.

PAŠTRNÁK je v našej kuchyni zatiaľ nedocenený a iba málokto ho použije inde ako v zeleninovej polievke. Možno z neho však pripraviť aromatickú prílohu či pyré, ktorými možno nahradiť prílohové zemiaky.

ZO ZELERU sa využíva koreň aj vňať. Pre obsah minerálov a aromatických olejov je zaradený medzi liečivé rastliny. Je vhodný pri redukčnej diéte a najlepšie by bolo konzumovať ho v surovom stave. Zeler je výborné prírodné afrodiziakum.

CVIKLA alebo červená repa obsahuje vitamíny C, B, E, betakarotén, betakyanín, kremík, draslík, horčík, vápnik, jód, zinok, meď, železo a kyselinu listovú.

Vedeli ste, že...

• Koreňová zelenina patrí v našich končinách medzi najpoužívanejšie zeleniny. Pestuje sa pre podzemnú

časť a rastie takmer v každej záhrade. Používa sa v surovom stave do šalátov, štiav a na oblohy, častejšie však tepelne upravená, či už ako samostatný pokrm, alebo príloha či prísada polievok, omáčok a dokonca i koláčov.

• Pre jej farby neplatia žiadne pravidlá. Prekvapiť by vás nemala priesvitná, biela, žltá či fialová mrkva, ba ani cvikla s broskyňovo-žltou či pásikavou dužinou. Príroda a šľachtitelia sa s nami zahrávajú. Mnohí sa mylne domnievajú, že karotka je mladá „baby“ mrkvička. Nenechajte sa oklamať. Na rozdiel od mrkvy súcej na zimné skladovanie, karotka má tupo zakončený, valcovitý, ba niekedy až guľatý koreň. Dužina karotiek je jemnejšia a sladšia, na dlhodobé skladovanie sa však nehodí.

• Pri kúpe sa vyhnite igelitovým vreckám, ktoré sa uzavretou vlhkosťou snažia navodiť atmosféru čerstvej, šťavnatej zeleniny. V skutočnosti ide o úrodu, ktorú treba upotrebiť okamžite a skladovanie v chladničke neznesie.

Ako ju využiť na maximum?

• Koreňová zelenina je dobre skladovateľná a vydrží až do budúcoročnej úrody. Treba jej však zaistiť teplotu v rozmedzí 0–3 stupňov a 95-percentnú vlhkosť. Tú možno zaistiť obsypom vlhkým ieskom či perlitom.

• Najlepší spôsob, ako získať čo najväčšie množstvo vitamínov, je odšťavovanie. Koreňová zelenina je sladká, dokonca niekedy až príliš silná, a preto si pri mrkve a cvikle treba dávať pozor na dávkovanie. Skeptikom na zeleninové šťavy, či deťom môžete pridať na každý koreň zeleniny jedno jablko či pomaranč, čo zjemní výslednú chuť.

• Pre plné zachovanie všetkých vitamínov sa odporúča zeleninu iba umyť pod tečúcou vodou a odšťaviť celú. Naopak, ak sa rozhodnete použiť aj vzácnu dužinu na prípravu omáčok, placiek, koláčov alebo ako vlákninu do ovsených vločiek, odstráňte aj stvrdnutú šupku, poprípade jadrovník z ovocia. Nikdy nezabudnite na kvapku rastlinného oleja, v ktorom sa rozpustia vitamíny.

• Pre milovníkov zeleniny je vhodné použiť ich do čalamády, pickles, sterilizovať v slanom, alebo sladko-kyslom náleve a vychutnávať v zimnom období ako zdravý šalátový doplnok.

Uvarte si s nami:

Zeleninové krokety s ďumbierovou omáčkou

suroviny na 4 porcie

400 g varenej koreňovej zeleniny, 400 g varených zemiakov, cibuľa, strúčik cesnaku, vajíčko, 200 g hladkej múky, balíček prášku do pečiva, 2 PL oleja, rasca, soľ, mleté čierne korenie

Na omáčku: 2,5 cm dlhý koreň ďumbieru, 2 PL práškového cukru, 3 PL vínneho octu, PL kukuričného škrobu, 4 PL vývaru zo zeleniny

Do mäkka uvarenú zeleninu nastrúhajte najemno, zomeľte alebo popučte vidličkou. Kým zelenina chladne, na oleji osmažte cibuľu nakrájanú na kocky s roztlačeným cesnakom. Zmiešajte so zeleninou, pridajte vajíčko, rascu, soľ, korenie a polovicu múky zmiešanú s práškom do pečiva. Tvarujte guľaté, približne 1 cm hrubé bochníčky na podložke pomocou zvyšnej múky. Hotové krokety nechajte pol hodiny schladiť. Potom ich poukladajte na vymastený plech, povrch potrite olejom a pečte v predhriatej rúre na 190 stupňov približne 10 minút. Omáčku pripravíte tak, že na panvici zahrejete ocot, cukor, nastrúhaný ďumbier, chvíľku povaríte a postupne primiešavate vývar premiešaný so škrobom, kým nezíska požadovanú hustotu. Krokety podávajte s listovým šalátom alebo varenými zemiakmi, poliate omáčkou.

Tip: Jemnejšiu a kyprejšiu štruktúru krokiet dosiahnete vtedy, ak polovicu múky nahradíte kukuričným škrobom. Ten zaistí potrebnú jemnosť pri konzumácii za studena.

Mrkvová torta s citrónovou polevou

suroviny na 1 tortu, alebo 8 porcií

300 g cukru, 250 g uvarenej mrkvy, 100 g orechov, 60 g hrubej múky, 50 gramov jemnej strúhanky, 4 vajíčka, 1/2 balíčka prášku do pečiva, kôra z jedného citróna

Na polevu: 250 g práškového cukru, 3 PL citrónovej šťavy, PL vriacej vody

Uvarenú mrkvu postrúhajte najemno. Oddelené žĺtky vyšľahajte s cukrom do peny, pridajte citrónovú kôru a postupne prisypávajte múku zmiešanú s práškom do pečiva. Po premiešaní pridajte mrkvu, orechy a strúhanku. Nakoniec pridajte z bielkov ušľahaný sneh, premiešajte a vlejte do vymastenej a strúhankou vysypanej tortovej formy. Pečte v predhriatej rúre na 200 stupňov 50 minút. Po dopečení si pripravte citrónovú polevu vymiešaním práškového cukru a citrónovej šťavy vo vriacej vode. Hotovú polevu natrite na vychladnutý koláč. Dozdobte nastrúhanou čerstvou mrkvou alebo plátkami citróna.

Tip: Zdatnejší môžu tortu potiahnuť marcipánovou hmotou, z ktorej sa dajú vytvarovať aj malé marcipánové mrkvičky.

Život na vozíčku neznamená „bez pohybu“

Združenie Priestor pre Teba vzniklo len pred dvoma rokmi, no za ten čas už doslova „pohlo“ životmi mnohých ľudí. Vďaka jeho činnosti sa telesne a mentálne znevýhodnené deti a mládež učia byť mobilné napriek svojmu hendikepu. No okrem správnej jazdy na vozíčku ich učia dokonca aj lyžovať! Naopak, ich zdravých rodičov či súrodencov neváhajú posadiť na invalidný vozík, aby si vyskúšali, aké to skutočne je...

Nápad založiť občianske združenie, ktoré by pomáhalo postihnutým byť mobilní, vznikol v hlavách troch matiek, ktoré samy majú ťažko hendikepované deti. S mottom „Moje nohy sú vozík“ sa spočiatku rozhodli pomáhať tým, ktorí nemajú k dispozícii potrebné zdravotnícke pomôcky. „Videli sme, že pomôcok je nedostatok, navyše sú drahé a na niektoré sú nemalé doplatky. A keď má hendikepované dieťa vozík napríklad v servise, niekedy čaká na jeho opravu aj pol roka, pritom ho nutne potrebuje pre svoj život. O to sa však nikto nestará. Rovnako zdraví ľudia, ktorí ostali imobilní po úraze, musia niekedy čakať viac ako mesiac,“ vysvetľuje predsedníčka združenia Eva Krajčovičová. Preto zakúpili pomôcky ako sú invalidné vozíky, trojkolky, ručné bicykle, ako aj špeciálnu stoličku. Sú pripravené na zapožičanie pre tých, ktorí by inak ostali bez možnosti pohybu, kým sa dočkajú vlastnej pomôcky.

Ako Eva Krajčovičová hovorí, každý rodič hendikepovaného dieťaťa by mal vedieť, že aj keď možno jeho dieťatko nikdy nebude chodiť, bude mať celý život plienky a možno nebude najmúdrejšie, rovnako ako zdravé dieťa mu bude vedieť ukázať svoju lásku, bude mu robiť radosť a bude osožné aj pre spoločnosť. „Samozrejme, aj mne sa ťažko prizeralo na všetky tie operácie, ktoré musel môj syn prekonať a iste ich ešte mnoho prekoná. Na začiatku bolo mnoho otázok „prečo“, no treba sa ich rýchlo zbaviť. Človek sa dokáže prispôsobiť všetkému, pretože túžba po živote je v každom z nás,“ hovorí s presvedčením. OZ Priestor pre Teba ukazuje postihnutým deťom, ale aj ich rodičom a okoliu, aké sú šikovné a čo všetko dokážu aj napriek svojmu hendikepu. Medzi pravidelné a úspešné podujatia združenia patria Mobi-kurzy - kurzy mobility, samostatnosti, športu a zábavy, pri ktorej spolupracujú aj zahraniční odborníci s dlhoročnými skúsenosťami. Deti a mladí ľudia sa tu učia, ako správne jazdiť na vozíku, pretože ak ho používajú nesprávne, musia vynakladať zbytoč-

ne veľa energie a pohyb je tak pre nich veľmi namáhavý. Cieľom je ukázať, čo všetko je na invalidnom vozíku možné, dodať hendikepovaným deťom a mladým ľuďom viac bezpečia a sebavedomia. „Pre tých, ktorí už zvládli základy, chystáme rôzne prekážkové dráhy, v ktorých imitujeme bežné prekážky, ako napríklad obrubníky. Deti sa pri týchto hrách vzájomne motivujú a podávajú výborné výkony. Naopak, pre deti s kombinovaným postihnutím máme pripravené pokojnejšie aktivity a zameriavame sa skôr na tvorbu rukami ako na výkon," hovorí druhá zo zakladateliek OZ Zuzana Autratová. Život a jazdu na vozíčku si na Mobi-kurzoch môžu vyskúšať aj rodičia a súrodenci hendikepovaných detí, jedine tak je totiž možné pochopiť, koľko námahy stojí presunúť sa s vozíčkom z jedného miesta na druhé. Program je vždy zameraný na celé rodiny, chodia spolu napríklad plávať, okrem toho sa tu rodičia môžu poradiť aj s logopédom či rehabilitačným pracovníkom, dozvedia sa o rôznych pomôckach a novinkách.

Množstvo nových zážitkov priniesol hendikepovaným deťom a mladým ľuďom mobilno-tvorivý víkend OZ Priestor pre Teba: „Všetci sme boli špinaví a šťastní," spomína Eva Krajčovičová. Deti tu športovali na vozíkoch, kreslili, vyrábali výrobky z hliny, s rodičmi si zaplávali v bazéne a spoločne si opekali. „Snažili sme sa zapojiť všetky deti bez ohľadu na ich postihnutie a pre všetky sme mali pripravené zaujímavé aktivity. Vyrobili sme prekážkovú dráhu a slalom na vozíku, logické hádanky, skladanie puzzle, aby deti museli zapojiť aj rozmýšľanie. Vystrihovali, lepili, triedili farby – prechádzali jednotlivé stanovištia a na každom ich čakala iná úloha. Na konci dráhy deti dostali rôzne darčeky a odmeny," rozpráva. No okrem toho, že sa tu deti zabavili a zažili niečo nové, tieto podujatia majú význam aj pri ich rehabilitácii. Deti sú totiž rozdelené do rovnocenných skupín a zábavné aktivity sú zamerané na zlepšovanie konkrétneho problému, ktorý deti majú.

Množstvo emócií a silných zážitkov prinášajú aj lyžiarske kurzy, vďaka ktorým môžu aj ťažko postihnuté deti zažiť, aké to je – lyžovať, cítiť slobodu a pocit, že spolu so zdravými môžu športovať aj oni. OZ Priestor pre Teba umožnilo slovenským hendikepovaným deťom lyžovať sa vôbec po prvýkrát. „Predstavte si chlapčeka, ktorý je tak hendikepovaný, že ledva rozpráva, no zrazu má možnosť lyžovať sa. Bol to preňho neskutočný zážitok a mal obrovskú radosť," rozpráva Zuzana Autratová. Aj veľmi ťažko postihnuté deti môžu vďaka špeciálne upraveným lyžiam lyžovať. Na pobyty chodia so svojimi rodinami a okrem nich sa lyžovačiek zúčastňujú asistenti, ktorí pri deťoch pomáhajú ako dobrovoľníci. Deti s viacnásobným či kombinovaným postihnutím sa učia lyžovať na dvojitej lyži, na ktorej je umiestnená sedačka. Celé zariadenie je počas jazdy pripútané gumovým lanom k rodičovi a dieťa pri lyžovaní pomáha prenášaním rovnováhy zo strany na stranu. Telesne postihnuté deti sa môžu učiť lyžovať na tzv. mono lyži tvorenej len jednou lyžou, na ktorej môžu časom jazdiť aj úplne samé. Spočiatku je zariadenie pripútané gumovým lanom k rodičovi a obsahuje pridané pomocné zariadenia, no tie sa postupne odstraňujú. Postupne sa dieťa naučí lyžovať samostatne, celkom bez pomoci druhého človeka a rodiny tak získajú možnosť tráviť dovolenky na lyžovačke spoločne aj so svojím postihnutým dieťaťom, ktoré sa stáva plnohodnotným členom „tímu".

Snahou OZ Priestor pre Teba je presvedčiť verejnosť i kompetentných, že na postihnutých ľudí by sme sa mali pozerať ako na plnohodnotných spoluobčanov, ktorí bez toho, že by mali na výber, znášajú svoj osud, a to veľmi statočne. Ťažko spočítať, koľkým ľuďom doteraz zmenilo združenie Priestor pre Teba život. Pomohlo získať kvalitnú zdravotnú pomôcku, zapožičalo vozík, spojilo rodičov s rovnako postihnutými deťmi, ktorí si na spoločných akciách vymieňajú skúsenosti a radia si. A aj keď musia každodenne čeliť neľahkým problémom, s jedným problém nikdy nemajú – vždy si vedia a chcú navzájom pomôcť.

Stavebné sporenie je dospelé a úspešné

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., pôsobí na Slovenskom bankovom trhu už 18 rokov. Jej klienti za ten čas uzatvorili viac ako 3 milióny zmlúv o stavebnom sporení a investovali do svojho bývania vyše 6,2 miliardy €. Stavebné sporenie – to však nie sú len čísla, ale aj ľudské osudy, osobný prístup ku klientom a dobrý pocit z pomoci státisícom občanov lepšie bývať – myslí si Ing. Erich Feix, člen predstavenstva Prvej stavebnej sporiteľne, a. s.

Ing. Erich Feix, člen predstavenstva Prvej stavebnej sporiteľne, a. s.

PSS, a. s., získala v rámci Ankety Zlatá minca ocenenie Objav roka za stavebné sporenie SENIOR EXTRA a v rebríčku týždenníka Trend Banka roka 2010 sa umiestnila na 2. mieste. Ako vnímate tieto úspechy?

Je to krásny darček k 18. narodeninám našej spoločnosti. Sme dospelí a navyše aj úspešní. Je to pre nás obrovská pocta, uspieť v porovnaní s ostatnými bankami, pričom my máme k dispozícii len jeden jediný produkt – stavebné sporenie. Navyše, v krízovom období je pre nás táto vynikajúca pozícia potvrdením stability a bezpečnosti systému stavebného sporenia. Musím zdôrazniť, že sme úspešní predovšetkým vďaka našim klientom a za ich dôveru im patrí veľká vďaka.

Rebríček Banka roka zohľadňuje výsledky za predchádzajúci kalendárny rok, ale aký bol práve sa končiaci rok 2010?

Myslím si, že mimoriadne úspešný. Čo sa týka obchodu a počtu novouzatvorených zmlúv sme približne na úrovni minulého roka. Ale v porovnaní s predchádzajúcim rokom sme poskytli našim klientom takmer dvojnásobok úverov na bývanie. Dôvodom je hlavne skutočnosť, že sme stavebným sporiteľom uľahčili prístup k nim.

Pre koho je vlastne určené stavebné sporenie?

Pre každého občana a to už od prvého dňa jeho života. Stavebné sporenie nie je obmedzené vekom klienta, jeho povolaním či príjmom. Stavebnými sporiteľmi sú nielen fyzické, ale aj právnické osoby, a to najmä spoločenstvá vlastníkov bytov, bytové družstvá a správcovia bytových domov.

Čo potrebujú ľudia na to, aby si mohli zriadiť stavebné sporenie?

Na to naozaj netreba prejsť žiadnymi náročnými procedúrami. Stačí platný preukaz totožnosti, alebo v prípade záujmu o prvé detské stavebné sporenie JUNOR EXTRA rodný list dieťaťa. Uzatvorenie zmluvy je záležitosťou len niekoľkých minút. A ak nemáte práve čas, nemusíte chodiť ani do kancelárie nášho obchodného zástupcu. Zmluvu o stavebnom sporení môžete uzatvoriť kedykoľvek na ktoromkoľvek vami zvolenom mieste. Hoci aj v teple vašej obývačky.

Aké možnosti ponúka Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., pre ľudí, ktorí si chcú zlepšiť alebo zadovážiť svoje bývanie?

V prvom rade je to samotné stavebné sporenie, ktoré v sebe spája sporenie aj nárok na úver. Stavební sporitelia majú nárok na štátnu prémiu – v roku 2010 predstavuje 12,5 % z ročných vkladov, maximálne 66,39 € ročne. Pri 6-ročnom sporiacom cykle dokážeme zhodnotiť peniaze našich klientov v priemere o 5,95 % ročne. Ako som už uviedol, naši klienti majú nárok na stavebný úver s úrokom už od 2,9 % ročne, a môžu využiť aj celú škálu medziúverov. Úver poskytneme aj pre tých, ktorí dosiaľ nesporili na svojom účte stavebného sporenia a to v podobe XXL úveru s nulovým počiatočným vkladom.

Ako sa vyvíja stavebné sporenie vzhľadom na požiadavky sporiteľov?

Počas posledných 10 rokov prešlo veľkými zmenami. Veľmi citlivo vnímame požiadavky stavebných sporiteľov, pretože sa im usilujeme dať to, čo u nás hľadajú. Spomeniem napríklad výhodné zhodnocovanie vkladov, nízke úročenie úverov na bývanie, pri stavebnom úvere do 40 tisíc € neskúmame bonitu klienta ani nežiadame hmotnú zábezpeku a vklady na účtoch stavebného sporenia sú chránené v plnej výške.

Rok 2010 sa končí. Čím je toto obdobie zaujímavé pre stavebných sporiteľov?

Stavební sporitelia, ktorí počas roka zabudli alebo nestihli urobiť vklad na svoj účet stavebného sporenia, môžu tak urobiť na sklonku roka a získajú nárok na štátnu prémiu. Získanie štátnej prémie ešte za tento kalendárny rok je motiváciou aj pre tých občanov, ktorí dosiaľ neuzatvorili zmluvu o stavebnom sporení, ale radi by v blízkej či vzdialenejšej budúcnosti investovali do kúpy, výstavby alebo obnovy svojho bývania.

Čo by ste zaželali stavebnému sporeniu a klientom PSS, a. s.?

Stavebnému sporeniu želám, aby fungovalo pri nezmenených podmienkach. Klientom okrem zdravia, ktoré je pre človeka tým najcennejším, aby aj naďalej využívali mimoriadne výhodné stavebné sporenie, ktoré za 18 rokov svojej existencie na Slovensku pomohlo už státisícom ľudí k lepšiemu a krajšiemu vlastnému bývaniu.

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

O čom je rodina?

„Dieťa je klenot drahší nad zlato, no krehkejší než sklo.“

Rodina je systém základnej citovej podpory. Môže byť zdrojom šťastia a spokojnosti, ale aj veľkého utrpenia. Veľa detí, ale aj dospelých, dostáva práve od rodiny fyzickú, duševnú, sociálnu, morálnu a citovú podporu. Na druhej strane môžeme hovoriť aj o nezdravých vzťahoch v rodine, kde sa prežíva len bolesť a úzkosť. Ale ako dosiahnuť, aby sa rodina stala centrom pozitívneho vplyvu, aby sa vytvorili pozitívne rodinné vzťahy., aby v rodine vládlo šťastie, pohoda a harmónia?

Fungujúce vzťahy

Trvalé rodinné vzťahy nevzniknú samy od seba, len tak, zo dňa na deň. Musia mať dobrý základ a treba ich pestovať. Nemožno zabúdať na pozornosť, prejavy lásky, komplimenty, prekvapenia, prejavy porozumenia a pochopenia.

Dôležité sú pochvaly detí, nadšenie z ich úspechov, podpora pri riešení ich problémov. Napomáha tomu efektívna komunikácia, vytvorenie dôverného prostredia, schopnosť počúvať, vytvoriť priestor pre čas na vyjadrenie pocitov, myšlienok a očakávaní. Rodičia by sa k svojim deťom mali správať ako priatelia. Poskytnúť im najlepšie prostredie pre morálnu i zdravú sociálnu výchovu, pre výchovu v duchovnej oblasti. Prostredníctvom aktívneho počúvania sa dieťa veľa učí. Komunikácia by však mala byť presvedčivá, nie autoritatívna. Ide o súbor informácií, ktorými môžeme dieťa pochváliť, pokarhať, podať mu novinky, povzbudiť ho.

Priateľským prístupom dosiahnete viac

Závisí od prístupu, ako danú myšlienku rodičia vyslovia, od zaujatia postoja, príslušnej gestikulácie a mimiky, od úsmevu, alebo zamračenia.

Súčasťou výchovy je aj určitá disciplína. Mala by však byť pevná a zároveň láskavá. Primerané napomenutie vyslovené vhodným spôsobom ukazuje dieťaťu, že rodičovi záleží na osobnej bezpečnosti a správnom morálnom vývoji dieťaťa. Vo chvíli, kedy treba dieťa napomenúť, alebo pokarhať, treba to podať priateľským tónom. Dieťa tým získava dobré návyky, osvojuje si zásady správania, učí sa zvládať zodpovednosť a krízy, s ktorými sa môže stretnúť. Od rodičov sa žiada, aby neponižovali, nekritizovali, nekarhali svoje deti v spoločnosti ich kamarátov, v sociálnej skupine rovesníkov. Tým len „posypete“ vyšliapanú cestičku k detskej duši bodliakmi, ktoré sa potom ťažko odstraňujú.

Absolútne nevyhnutná je pevná a láskavá starostlivosť rodičov. Potrebné je deti vychovávať s láskou a trpezlivosťou. Osobný vzťah medzi rodičmi a deťmi povzbudzuje dôveru. Rešpektujte detské práva, podávajte rozumné rady zrozumiteľným spôsobom, neospravedlňujte nedobré správanie svojich detí. Pokúste sa analyzovať príčiny predtým, než dieťa potrestáte, nevyhrážajte sa mu, pomáhajte mu s domácimi úlohami. Objavujte jeho schopnosti a talent, venujte pozornosť telesnému a emocionálnemu zdraviu svojho dieťaťa. Nesnažte sa porovnávať svoje dieťa s inými – môže to vyvolať inú reakciu, než očakávate. Zabezpečte, aby dieťa dostávalo informácie, ktorým rozumie, dajte mu najavo svoju lásku, ochotu, aby sa dieťa cítilo v bezpečí a istote.

Láska, trpezlivosť a odpúšťanie môže „vyhladiť“ problémy a príkre chvíle. Naučte deti úcte, zodpovednosti, úprimnej láske. Podajte a podávajte im pomocnú ruku, keď to potrebujú a zároveň ich učte vďake. Pretože vďační sme za každú chvíľu strávenú s najbližšími.

Pokojný silvestrovský večer

Po prvýkrát v našom spoločnom živote sme sa s manželom rozhodli prežiť pokojný silvestrovský večer, len tak, my dvaja. Odriekli sme pozvania, vzdali sa našich obľúbených miest, výletu loďou do neznáma či večera na Bahamských ostrovoch, aj fantastického večera v Las Vegas.

V duchu som sa tešila, ako si v pokoji povečeriame, zasadneme k televíznemu programu, pri ktorom sa manželovi celkom isto podarí aj zadriemať, ale o polnoci otvoríme šampanské, pripijeme si a potom hajde spať. Na Nový rok nebudeme vyspávať ako zvyčajne, nebude nás bolieť hlava ako zvyčajne a nebudeme lamentovať ako zvyčajne, že sme to s pitím trocha prehnali a v kasíne priveľa prehrali. Slovom, konečne budeme mať zmenu. Iný, nový Silvester. A zmena je život!

Deň ako-tak prebehol. Volali sme do Európy priateľom, tam už bola polnoc a navzájom si gratulovali. Len čo sa priblížil podvečer, začalo sa mi doma zdať akosi otupno. Inokedy by som sa bola zvŕtala pred zrkadlom, manželovi viazala motýlika a bola v očakávaní večera. Ale dnes nás čakal dlhý večer a ten nás môže ľahko zvábiť do postele.

- Tatko, čo keby sme skočili aspoň do kina?- obrátila som sa na manžela s otázkou. – Pozrieme si nejaký pokojný film, potom ten večer nebude až taký jednotvárny a dlhý.

Good idea, dosť nadšene s mojím návrhom súhlasil a sám poznamenal, že vraj počul slušnú kritiku na film Cold Mountain, Chladné pohorie. Má to byť čosi o romantickej láske a navrhujú ho aj na Oscara. Výborne teda. Navečerali sme sa, sadli do auta a hybáj do kina. Všetko vyzeralo fajn. Národa tam veľa nebolo, a vo vychladenej sále miesta habadej, nuž sme si nohy vyložili na operadlo sedadiel pred nami a pohodlne sme sa usalašili.

Ešte donedávna mal môj muž v kine protivný zvyk, nahlas hundral a hneval sa na film i na mňa – čo som to vybrala za somarinu. Jedovalo ma to, a nielen mňa, ale aj tých, čo sedeli okolo nás. Preto som ho raz a navždy požiadala, aby sa toho zlozvyku vzdal. Dal si však podmienku. Prestane, ak ho ja viac nebudem nútiť chodiť na prechádzky. Niečo za niečo. V kine je odvtedy pokoj a ja na prechádzky chodím sama. Svetlá zhasli, prebehli ukážky z filmových noviniek a začalo Chladné pohorie. Hlavnú úlohu vo filme hrá Nicolle Kidmanová, ktorú nemáme ktovieako radi, ale to nám predsa nemôže pokaziť večer.

Začal film a začala vojna. A tá, Ježiši Kriste, nemala konca-kraja. A nie je vojna ako vojna. Toto bola strašná, hrôzostrašná vojna. Strely vystreľovali, granáty vybuchovali, padali vojaci, lietali hlavy, ruky, nohy, krv tiekla potokom. Takú vojnu som vo filme ešte nevidela. Chvíľami som si myslela, že

sa opakuje stále jedno a to isté. Vďaka modernej technike má dnes človek v kinosále pocit, že sa nachádza v strede diania. A tak sme sa sem-tam aj uhýbali, aby nás niektorá strela nezasiahla. Steny sa chveli, podlaha brnela a my, priznávam, sme sa triasli od strachu. Očakávaná romantika sa odohrala v úžasnej zime, v drastickej scéne s troškou horúceho sexu. Konečne vojna prestala, nastalo ticho, mŕtvych pochovali. Sedela som ako myš. Ani som nemukla. Panebože, ako by som sa bola rada ozvala a skríkla: Tatko, poďme preč! Od napätia ma rozbolela hlava, ale bála som sa čokoľvek poznamenať. Úchytkom som pozerala na manžela, či sa mu film páči, a neodvážila som sa porušiť ťažko vydobytú dohodu. Len čo sa na plátne ukázal *End*, vybehla som z kina a konečne som si nahlas uľavila:

– Bože, to bol ale „drasťák"! Hlava mi ide puknúť.

– Čože?- zahrmel môj muž. – Nepáčilo sa ti to? Tak čo si sa neozvala? To som tam zbytočne trpel?! Dobre že som neprišiel o nervy!

Otrávení ako korytnačky sme bez slova sadli do auta a doma namiesto popíjania šampanského sme vodou zapíjali pilulku proti boleniu hlavy.

Nepozreli sme si ani televízny program a išli sme spať.

Takto teda dopadol náš pokojný Silvester.

Zato na Nový rok ráno sme výborné raňajky zapili šampanským a smiali sme sa, ako sme sa navzájom dobehli.

Pravda, manžel si neodpustil: – Vidíš, čo si to zase spískala!

Ale že film navrhol on sám, som sa podotknúť neodvážila, aby som nenarušila pokoj prvého dňa roka.

Americké nechty

Na našej púti tvrdým kapitalizmom, keď sme predali našu prvú malú, ale prosperujúcu reštauráciu, rozhodli sme sa naše ťažko zarobené peniaze investovať do kúpy väčšieho objektu. Vybrali sme si utešené prímorské mesto Fort Lauderdale, ktoré najmä v zimnom období prekvitá turistickým ruchom. Milovníci tepla opúšťajú severnejšie položené štáty a hrnú sa na juh. Kúpili sme teda budovu aj s obchodnými, už prenajatými miestnosťami: v jej centre sa nachádzala už dlhšie zatvorená reštaurácia s dostatočným počtom parkovacích miest.

Svoje predchádzajúce dobré meno sme vsadili na jednu kartu a poriadne sa zadlžili. Malý biznis - malé starosti. Veľký biznis – veľké starosti. A aké veľké!

Zatvorené miestnosti potrebovali kompletnú renováciu. Majstri, robotníci, môj muž a ja sme si vyhrnuli rukávy a dali sme sa do roboty. Veru nikto by nebol rozoznal robotníka od majiteľa či majiteľky budúcej reštaurácie, o ktorej sme snívali.

Dreli sme poctivo, až tak, že od prachu a malty som si doničila vlasy, od dlaždičiek otĺkla kolená a od murárskej roboty som si do krvi zodrala nechty.

Keď som sa uvidela v zrkadle, pripadala som si ako sezónna robotníčka. Otvorenie reštaurácie bolo predo dvermi, nuž čo robiť? Musím sa trocha zušľachtiť! Skočila som si na kozmetiku, zastavila sa u kaderníčky, kúpila sexi svetrík a sukňu až po päty. Poobliekala som sa, vystrela svoj ubolený chrbát a spokojná som sa pozrela na moje upracované ruky.

Ježiši Kriste! – načisto som sa zhrozila. Moje ruky, a mali ste vidieť moje nechty. Zodraté do krvi, popraskané do živého. Slovom hrôza. Pomohli by rukavičky. Myšlienku som však bleskovo zavrhla a hybaj do „Sveta nechtov". Čítala som o ňom, v televízii videla reklamu, tam mi pomôžu.

– Zajtra máme slávnostné otvorenie našej novej reštaurácie. Pozvali sme významné osobnosti mesta, smotánku pobrežia Atlantického oceánu, zachráňte ma! – vyhŕkla som jedným dychom a otrčila odborníčke moje nechty.

To je maličkosť, – zasmiala sa kozmetička. – Máte šťastie. Tuto si pekne sadkajte a za hodinku-dve sa budete cítiť ako kráľovná zo Sáby alebo prinajmenšom ako Elizabeth Taylorová.

Vydýchla som si a vložila sa do rúk Božích, vlastne do rúk odborníčky. Dve hodiny čistila, pilovala, formovala, maľovala, lakovala, natierala, lepila...

Od zhonu posledných dní mi od únavy klesla hlava. Našťastie slečna moje ruky šikovne odtiahla, ináč sa hlava mohla k tým nechtom prilepiť.

To nič, to sa stáva, – usmiala sa. – Dámy pri modelovaní nechtov natoľko zrelaxujú, že si aj trochu zdriemnu, - a zahlásila: - Hotovo.

Roztvorím unavené oči a čo vidím? Nádheru. Nechty krásne dlhé, červené ako krv. Rozťahujem prsty a s úľubou ich obdivujem. Zázrak. Ozajstný zázrak!

Koľko platím? – vydýchla som. Povedala sumu. Trochu sa mi zakrútila hlava, neviem či z tej sumy, či ešte stále ma držal ten obdiv.

Ale chyba lávky. Nedarilo sa mi vybrať z kabelky peňaženku. Dlhé, nádherné krvavočervené nechty zavadzali.

Čo mám robiť? – pýtam sa.

Pomôžem vám.

Vybrala mi z kabelky peňaženku, odčítala si sumu, a keďže tam ostalo zopár dolárov, nechala som jej ich ako prepitné. Patrilo sa to.

Pozitívne naladená som vyšla k autu. Horko–ťažko som vylovila kľúče, ale márnosť šedivá, nie a nie trafiť dierku zámky. Našťastie – z vedľajšieho auta mi úslužný elegán ponúkol pomoc.

Možno sa vám, mladá pani, zasekla zámka, – usmial sa. Dvere auta otvoril ľahko, podal mi kľúče a zaželal mi pekný deň. Obdarila som ho vďačným úsmevom a sadla som za volant.

Ale moje parádne nechty akoby natruc zase trucovali. Ťažko, ale predsa sa mi podarilo auto naštartovať. Do nitky spotená a trochu aj vynervovaná som sadla za volant a zaradila som sa za ostatné autá. Ruky som si položila na volant, aby som sa aspoň na moment pokochala v tej nádhere. Ibaže obdivovanie nechtov sa nemá robiť za volantom, a najmä nie vo chvíli, keď nejaký hlupák pred vami nečakane zabrzdí. Vďaka Bohu, skočila som na brzdu a zastala som asi milimeter za ním. Možno som doňho aj trochu drcla, lebo vyskočil z auta a pýtal sa ma, či nepotrebujem okuliare. Napriek jeho poznámke som ho odzbrojila úsmevom...

Ste príliš pekný muž na to, aby ste sa tak rozčuľovali...

Mávol rukou, nasadol do auta a pridal plyn.

Šťastná, že to dopadlo tak dobre, som sa ocitla doma. O otvorení novej reštaurácie písali všetky noviny. Prisľúbila sa i miestna televízia. Náš sen, elegantná reštaurácia, je pred otvorením!

Kde si bola tak dlho,- nevrlo ma privítal manžel, len čo vstúpil do dverí. – Beháš si po salónoch, parádiš sa a ja aby som zachraňoval situácie.

Neviem, o čom hovoril, myslím si však, že šikovne zakrýval svoju nervozitu.

Reštaurácia s dvesto stoličkami dvoma barmi, vyzdobená zrkadlami, akváriami so živými rybičkami, antickými svietnikmi, zeleňou a ľahkým prúteným nábytkom bude mať svoju premiéru. Pri vstupe, na okrúhlom stole, návštevníkom udrie do očí obrovská kytica živých kvetov a rozmanité dobroty, útočiace na ich chuťové vnemy.

Tridsaťtri zamestnancov svojim oblečením vkusne zapadalo do prostredia predovšetkým úsmevom a ochotou, ktoré som im asi tri dni s materinskou láskou a znalosťami odborníčky vtĺkala do hláv.

Len čo sme otvorili dvere, reštaurácia sa rýchlo naplnila

zvedavými zákazníkmi. Hostí som vítala s úsmevom a skrývanými obavami, aby večer vypálil čo najlepšie. Parádne menu ohlasovalo „Place to celebrate“, to ako „Miesto na oslavy“, a nemýlili sme sa. Potvrdil to hneď prvý večer.

Ponúkajte pitie, ak by v kuchyni boli pozadu s pripravovaním objednávok, – upozorňovala som personál. Sem- am, keď som videla, že niekto čaká dlhšie, sama som priniesla na stôl pohár vína, pozornosť majiteľov. Nezaplatiteľnú atmosféru vytvárali hudobníci. Klavirista, huslista a basista – muzikanti, ktorí iba pred pár dňami vystúpili zo zaoceánskej lode. Našich milých hostí častovali Lehárom, Straussom, valčíkmi, tangom, polkou, ba i čardášom. Bol to večer, aký toto mesto ešte nezažilo. Čas plynul, bežal, dá sa povedať, že letel. Hostia sa zabávali, smiech sa rozliehal a spokojnosť prítomných sa dala vyčítať nielen z ich tvárí, ale i z účtov.

– Mamka, – zahrmel mi za chrbtom manželov hlas. – Ty si tu len chodíš a usmievaš sa. Hybaj do kuchyne a rob voľačo! Potrebujeme tvoju pomoc. Minulo sa „colslov“ a každý ho žiada.

Vbehla som teda do kuchyne, opásala sa zásterou, umyla som si ruky a dala som sa do roboty. Mary už do veľkej nádoby nastrúhala sladkú kapustu, tatko pridal soli, cukru, mleté korenie, sušené hrozienka, smotánku, trochu majonézy a ja som sa dala do miešania. Ľahko, jemne, s citom som rukami kapustičku prehadzovala, aby sa príliš nepotlačila. Toto naše „colslo“, mierne pikantné, sa dalo jesť pred jedlom, s jedlom, aj po jedle. Sem- am som chutnala, či to je ono, keď tatko zavelil, aby som nespala!

– Daj ten šalát konečne! – Už, už, – odpovedám, keď vtom mi pohľad mimovoľne padol na moje ruky a prsty. Pane Bože! Skoro som zdrevenela. Spočítala som svoje nádherné červené nechty a hlava sa mi zakrútila . Nemala som ich desať, len deväť. Počítam a pozerám, či ma oči neklamú. Neklamali. Jeden krásny krvavočervený necht mi chýbal. Ostal kdesi v hromade šalátu. Ak toto poviem tatkovi, som dcérou smrti, ale to by bol ten lepší prípad. Ak mu to nepoviem a niekto z hostí ho nájde vo svojom šaláte, môžeme si zbaliť kufre a nenápadne sa vytratiť nielen z mesta, ale aj z Floridy. Ba možno aj z Ameriky. Médiá sú tu ako všade na svete neúprosné a načisto by nás zničili. Často im ide len a len o senzáciu...

– Počkaj, hneď to bude, – zúfalo volám mužovi, – daj mi ešte minútku... a s očami na stopkách prevraciam „colslov“ a prosím Pána Boha, aby ma v tejto ťažkej chvíli môjho života neopustil. Spotila som sa aj napriek tomu, že mi končeky prstov mrzli v ľadovom šaláte. Vďaka ti, Bože! Necht som našla. Krásny krvavočervený, presne taký ako tie ostatné.

– Mamka, čo si to primiešala do toho šalátu? -spýtal sa ma manžel neskôr môj manžel. – Každému akosi mimoriadne chutil a zjedli všetok. Pýtali si aj recept, tak som ich odkázal na teba.

– Lásku, tatko môj, dala som doň lásku aj s Božím požehnaním...

Kamila Strelková
www.kamilastrelkova.sk

Ochutnaj … bag snacks … nezabudneš!

Ďakujeme Vám za priazeň,
prajeme šťastné Vianoce a úspešný nový rok 2011.

Darujte si štátnu prémiu 66,39 EUR

do 31. decembra

Využite aj vy štátnu prémiu 66,39 EUR a získajte maximum zo stavebného sporenia

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., za 18 rokov pomohla už miliónom ľudí bezpečne a výhodne zhodnotiť svoje peniaze a financovať vlastné bývanie.

Neváhajte, navštívte nás.
Radi vás privítame v kanceláriách obchodných zástupcov PSS, a. s., na celom území Slovenska, u finančných sprostredkovateľov kooperačných partnerov PSS, a. s., alebo vás navštívime tam, kde vám to najviac vyhovuje.
Informácie vám ochotne poskytneme aj v Centre telefonických služieb PSS, a. s., tel.: 02/58 55 58 55.

TREND TOP 2010
2. MIESTO
BANKA ROKA® 2

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA