deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

leto

RODINA

2010 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Osviežujúce letné nápoje

V lete sa dobre chudne

Byt v štýle Orientu

Janka Kordiaková

Fitness je mojou životnou filozofiou

Pestrá kombinácia farieb

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 06

VYHRAJTE V KOLESOMÁNII
CENY NA KOLESÁCH

60x skúter ADAMOTO

280x horský bicykel HARRY ICON

300x nákupné poukážky v hodnote 100 €

3x Škoda YETI

SÚŤAŽTE CEZ SMS

Zobrazenie výhier je ilustračné.

Denne žrebujeme 5 x 15 €

Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 15 €, pošlite SMS* a hrajte o 3 automobily, 60 skútrov, 280 horských bicyklov a 300 nákupných poukážok v hodnote 100 €. Navyše, **každý deň** počas celého trvania súťaže vyžrebujeme z doručených SMS **5 výhercov nákupných poukážok v hodnote 15 €.** Kolesománia trvá od 11. júna do 22. júla 2010. Viac informácií na www.coop.sk.

*SMS pošlite na číslo 7000 v tvare COOP (medzera) dátum nákupu (dátum píšte spolu ako osemmiestne číslo bez medzier) meno priezvisko adresa. Napr.: COOP 11062010 Jan Ferovic Ulicna 6 Trnava. Pokladničný blok uschovajte, bude slúžiť ako podklad pre odovzdanie výhry. Službu zabezpečuje: Mediatex s.r.o. P.O.BOX 60, 830 00 Bratislava 3, cena spätnej SMS max. 0,20 € s DPH.

V prípade zapojenia sa do súťaže prostredníctvom pokladničného bloku napíšte svoje kontaktné údaje na zadnú stranu bloku a vhoďte ho do pripravenej urny.

ARAVER a.s. · ALGIDA · Coca-Cola · dreft · Figaro · Vanish · Zvolenský · PREMIUM MANA · Nestlé · Palma

COOP JEDNOTA
Najlepšie domáce potraviny

viac na www.coop.sk

COOP Jednota

Aké sú hospodárske výsledky obchodu spotrebných družstiev za 1. polrok 2010, na to sme sa opýtali Ing. Gabriela Csollára, predsedu predstavenstva COOP Jednota Slovensko.

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Dovolím si tabuľku:

Maloobchodný obrat skupiny COOP Jednota k 31. 5. 2010

COOP Jednota celkom	
MOO	482 254 307 €
	Index 1-5 10/1-5 09
MOO celkom	100,7
potraviny nepotravinársky tovar	100,3 103,1
Regióny MOO celkom	
Západoslovenský región Stredoslovenský región Východoslovenský región	101,0 100,3 101,2

Z vývoja hospodárskej činnosti v mesiaci jún 2010 možno predpokladať, že tendencie za predchádzajúce mesiace budú pokračovať. Znamená to, že v mesiaci jún 2010 predpokladáme index minimálne na úrovni mesiaca máj 2010.

Výkony skupiny COOP Jednota k 31. 5. 2010

Maloobchodný predaj	482,3 mil. € Index 100,7
Logistické centrá	125,0 mil. € Index 113,0
Súhrnný výkon	607,3 mil. € Index 103,0

Predpokladané hospodárske výsledky skupiny COOP Jednota k 30. 6. 2010

Vývoj hospodárenia COOP Jednôt v prvom polroku 2010 je lepší ako v rovnakom období roku 2009, kedy sa naplno prejavovali dôsledky hospodárskej krízy. Skupina COOP Jednota dosahuje aj pomerne dobré finančné ukazovatele, keď väčšina jej členov eviduje kladné hospodárske výsledky. Zlepšili sa aj ukazovatele produktivity práce celkovo a aj na predajniach. K optimálnym výsledkom sa však postupne CJS približuje. Ako výsledok analýzy všetkých procesov prebiehajúcich vo vnútri systému Implementujú sa systémové projekty a opatrenia k zníženiu nákladovosti a zvýšeniu výkonnosti a ozdraveniu celkovej hospodárskej činnosti.

Aký bude dopad povodní na maloobchodnú sieť COOP Jednota na Slovensku?

V súvislosti s povodňovou situáciou na Slovensku bolo v systéme COOP Jednota povodňami priamo poškodených (vytopených) 35 predajní a 1 logistické centrum.

Niektoré predajne fungovali v obmedzenom rozsahu, či už z dôvodu zlého prístupu do obce, výpadku elektrickej energie, a podobne.

Skupina COOP Jednota okrem svojej hlavnej oblasti pôsobnosti – maloobchodná činnosť, sa intenzívne venuje aj nadačnej činnosti a tiež podpore vybraných, spoločensky významných udalostí. Čo všetko ste urobili vroku 2009?

COOP Jednota bola partnerom 13 . ročníka verejnej finančnej zbierky Deň narcisov, partnerom celoslovenskej verejnej zbierky Deň belasého motýľa, generálnym partnerom XII. ročníka oceňovania osobností Slovenska cenou Krištáľové krídlo, partnerom XIII. ročníka konferencie o obchode a marketingu Slovak Retail Summit INTRACO 2009, partnerom Medzinárodnej vedeckej konferencie venovanej M.R. Štefánikovi a výstavy organizovanej pri príležitosti úmrtia M.R. Štefánika, ďalej partnerom 18. ročníka Dňa policajného zboru a 18. výročia vzniku Policajného zboru, 6. ročníka Detskej univerzity Komenského 2009, generálnym partnerom vzdelávacej mediálnej kampane ZO a CR „Projekt podpory stability makro ekonomiky SR“,partnerom 32. ročníka Malého štrbského maratónu, podujatia Študentskej osobnosti Slovenska šk. r. 2008/2009, tlačovej konferencie Zväzu obchodu a cestovného ruchu SR, projektov, organizovaných Nadáciou Jednota COOP „Jednota pre školákov“ a „Nech sa nám netúlajú“.

Celková finančná angažovanosť za rok 2009 predstavuje asi 120 tis. €.

A čo rok ROK 2010?

V období od 01.01–30.06. 2010 sme boli partnerom Novoročného koncertu Slovenskej akadémie vied, generálnym partnerom XIII. ročníka oceňovania významných osobností v oblasti kultúry, umenia, vedy a techniky, športu (Krištáľové krídlo), partnerom XIV. Ročníka konferencie o obchode a marketingu Slovak Retail Summit INTRACO 2010, partnerom 19. ročníka Dňa Policajného zboru a 19. výročia vzniku Policajného zboru, ďalej sme boli partnerom 14. ročníka verejnej finančnej zbierky Deň narcisov, celoslovenskej verejnej zbierky Deň belasého motýľa a partnerom projektov, organizovaných Nadáciou Jednota COOP „Jednota pre školákov“ a „Nech sa nám netúlajú“.

Okamžitú humanitárnu pomoc vo forme peňažného daru vo výške 5 000 € poskytla COOP Jednoat prostredníctvom Červeného kríža obetiam zemetrasenia na Haiti.

Celková finančná angažovanosť prekročila sumu 75 tis. €

Kombinovaná strava = zdravie a štíhla línia

Princíp kombinovanej stravy ako spôsobu výživy je jednoduchý – potraviny bohaté na bielkoviny a uhlohydráty jeme len spoločne s tzv. neutrálnymi potravinami a nikdy ich medzi sebou nekombinujeme.

Potraviny bohaté na uhlohydráty

Patria k nim:

- všetky obiloviny ako pšenica, žito, jačmeň, špalda, ovos, pohanka, proso, kukurica a prírodná ryža (ryža natural), klíčky a pod.
- všetky celozrnné výrobky ako celozrnný chlieb, celozrnné pečivo, celozrnné cestoviny, alebo celozrnná múka
- zo zeleniny a ovocia: zemiaky, banány, čierny koreň, sladké jablká, čerstvé ďatle a figy, nesírené sušené ovocie ako banány, marhule, ďatle, figy, hrozienka,
- sladidlá ako med, javorový sirup, zahustená jablková alebo hrušková šťava. Všeobecne sa sladidlá majú používať úsporne. Aj keď patria k uhlohydrátom, môžu sa v malom množstve kombinovať s potravinami z bielkovinovej skupiny.
- pivo.

Potraviny bohaté na bielkoviny

Do tejto skupiny patria:

- všetky tepelne spracované druhy mäsa hovädzieho, teľacieho, jahňacieho a baranieho.
- všetky druhy hydiny, ako je kura, morčacie prsia i roláda, hydinové údeniny, hus i kačica.
- varené údenárske výrobky z hovädzieho, teľacieho a hydinového mäsa, nie bravčového.
- všetky čerstvé neúdené druhy rýb tepelne spracované, rovnako ako ústrice, kraby.
- mlieko a všetky druhy syrov s maximálnym obsahom tuku 50 %.
- vajcia
- tofu
- varené paradajky (konzervované)
- z nápojov: ovocné čaje, ovocné šťavy, suché a polosuché víno, ovocné vína, sektovocie kôstkové, jahody, ovocie jadrové
- exotické ovocie (mango, papája, kiwi, melóny) okrem banánov
- citrusové plody, hlavne citróny a mandarinky.

Neutrálne potraviny

Môžu sa kombinovať s ostatnými skupinami.

Patria k nim:

- surová a varená zelenina: avokádo, brokolica, cibuľa, cukina, fazuľky, hlávkový šalát, hrášok, špargľa, kaleráb, kyslá kapusta, mrkva, uhorky, paprika, čínska kapusta, pór, rajčiny, kel, reďkovka, tekvica, všetky čerstvé a sušené bylinky.
- všetky klíčky a výhonky
- huby ako šampiňóny, dubáky
- syry s tučnosťou nad 45 % a všetky druhy tvarohových a smotanových syrov, tvaroh, kyslé mliečne výrobky
- všetky nerafinované oleje a tuky, za studena lisované oleje zo semien a klíčkov, maslo, margarín
- všetky orechy a semená (okrem arašidov a gaštanov)
- žĺtok
- olivy
- korenie
- nápoje ako minerálne vody a čaj.

V LETE SA DOBRE CHUDNE

Šalátový deň

Raňajky: Ovocný šalát
Ošúpeme a na kúsky, prípadne plátky nakrájame ½ papáje a 1 kivi. Oboje zmiešame s 200 g malín a 50 ml pomarančovej šťavy.
Desiata: Uhorkový šalát
200 g šalátovej uhorky a 100 g reďkoviek ošúpeme a nakrájame. Pridáme lístky čakanky, lyžicu ľahkého nálevu zmiešaného s lyžičkou byliniek.
Obed: Rajčiakový šalát so šampiňónmi
250 g rajčiakov, 1 malá cibuľka, 100 g šampiňónov, 30 g listového šalátu, 30 g varenej šunky, 2 lyžice šalátového nálevu a 1 lyžica mrazených šalátových byliniek

Zeleninu a šalát očistíme, umyjeme a nakrájame. Pridáme kúsky šunky, primiešame ľahký nálev a bylinky.
Olovrant: Šalát z papáje
Na šalátové listy ukladáme na kocky nakrájaných 200 g papáje. Navrch dáme 50 g netučného jogurtu zmiešaného s citrónovou šťavou.
Večera: Paprikovo – zelerový šalát
1 paprika, 100 g stonkového zeleru, 100 g šalátovej uhorky, 40 g syra, 50 g hrášku, 3 lyžice šalátového nálevu a 1 lyžica byliniek.

Zeleninu očistíme, umyjeme a pokrájame. K zelenine pridáme na kocky nakrájaný syr, rozmarín, hrášok a potom primiešame ostatné prísady.

Ananásový deň

Na tento deň potrebujete 1 kg ananásu. Aby sa zachovali vitamíny, treba odkrojiť potrebné množstvo iba tesne pred prípravou jedla.

Raňajky: Kukuričné lupienky s ananásom
300 g ananásu ošúpeme a nakrájame na kocky. Pridáme 3 lyžice kukuričných lupienkov a 2 lyžice pomarančovej šťavy. Ozdobíme medovkou.
Desiata: Ananásová šťava
Zmiešame 100 ml nesladenej ananásovej šťavy s 1/8 l minerálky.
Obed: Ananásovo – zeleninová panvica
250 g ananásu, 1 červená paprika, 2 mladé cibuľky, 50 g sladkého hrášku, 1 lyžica oleja Oliol, soľ, korenie, karí korenie.

Ananás očistíme a dužinu nakrájame na kúsky. Umytú papriku a cibuľku nakrájame a spolu s hráškom podusíme 5 minút na horúcom oleji. Pridáme ananás a ešte 3 minúty dusíme. Nakoniec dochutíme korením a osolíme.
Olovrant: 150 g ananásu
Večera: Ananásový šalát s hubami
300 g ananásu, 100 g šampiňónov, 1 plátok morčacej šunky, 1 lyžica nízkotučného dressingu, 1 lyžica posekanej petržlenovej vňate, čierne korenie.

Ananás očistíme a nakrájame na kúsky. Pridáme plátky šampiňónov a šunky a všetko zmiešame. Prelejeme dressingom zmiešaným s petržlenovou vňaťou a šalát okoreníme.

Špargľový deň

Špargľu na studené pokrmy varíme hneď ráno – bielu 15, zelenú 8 až 10 minút.
Raňajky: Špargľový šalát s jahodami
Zmiešame 250 g pokrájanej varenej špargle, 150 g polených jahôd, 30 g na kocky pokrájanej morčacej šunky a 6 lyžíc pomarančovej šťavy.
Desiata: Špargľa so šunkou
180 g varenej špargle ozdobíme plátkom lososovej šunky (12 g) a petržlenovou vňaťou.
Obed: Špargľová polievka
250 g špargle, 1 zemiak, ½ l vývaru, 50 g kreviet, citrónová šťava, soľ, štipka cukru, čierne korenie, 1 lyžica kyslej smotany, 1 lyžička trebuľky.

Špargľu a zemiak ošúpeme a nakrájame na kúsky a potom varíme asi 15 minút vo vývare. Krevety zohrejeme v polievke, dochutíme a pridáme smotanu a trebuľku.
Olovrant: Špargľa s reďkovkou
Očistíme, umyjeme 100 g reďkovky a nakrájame ju na kocky. Zmiešame 2 lyžice vývaru, citrónovej šťavy, trochu posekanej bazalky, soli a korenia. Podávame so 180 g uvarenej špargle.
Večera: Špargľový šalát s melónom
250 g varenej špargle, 100 g dužiny z melóna, 30 g morčacej šunky, 5 lyžíc vývaru, soľ, korenie, 1 lyžica octu, 1 lyžička oleja.

Spolu zmiešame kúsky špargle, guľôčky vykrojeného melóna a kocky šunky. Pridáme ostatné prísady a prelejeme nimi šalát.

Deň kyslej kapusty

Raňajky: Šalát z kyslej kapusty s hruškami
Umytú a jadrovníka zbavenú hrušku pokrájame na plátky. Posypeme 100 g hroznových bobúľ, 100 g kyslej kapusty a polejeme 2 kyžicami pomarančovej šťavy.
Desiata: Surová kyslá kapusta s mrkvou
100 g mrkvy umyjeme, ošúpeme a postrúhame, 125 g kyslej kapusty nakrájame. Oboje spolu zmiešame a polejeme lyžicou ovocného octu.
Obed: Plnené cukety
300 g cukety, 1 lyžica oleja Raciol, mleté čierne korenie, 150 g kyslej kapusty, 2 rajčiaky, 2 lyžice petržlenovej vňate, 1/8 l vývaru, 75 g nízkotučného jogurtu.

Z umytej cukety po dĺžke odkrojíme vršok, vyberieme dužinu a nakrájame ju malé kúsky, ktoré opečieme na rozpálenom oleji a okoreníme. Pridáme nadrobno posekanú kyslú kapustu, ošúpané a na kocky nakrájané rajčiaky, petržlenovú vňať a krátko podusíme. Zmes dochutíme, naplníme cukety, ktoré dusíme 15 minút v horúcom vývare. Zmiešame jogurt, zvyšok petržlenu a korenia a podávame s cuketami.
Olovrant: Zmiešame po 1 dl šťavy z kyslej kapusty a nesladenej jablčnej šťavy.
Večera: Zeleninový šalát
150 g kyslej kapusty, 100 g mrkvy, 100 g šampiňónov, 2 mladé cibuľky, 1 plátok syra gouda, 3 lyžice šalátového nálevu bez oleja.

Kyslú kapustu nadrobno nakrájame. Zmiešame s očistenou a na malé kúsky nakrájanou zeleninou a syrom. Prelejeme nálevom.

Leto bez zdravotných problémov

Prežiť prázdninový čas medzi štyrmi stenami! Nič horšie si nevieme ani predstaviť. Nezvyčajná strava, nedostatočná hygiena, horúčava, zmena prostredia – to všetko sú faktory, s ktorými sa organizmus vyrovnáva iba s námahou. Buďme preto opatrní! Pripravme sa všetky možné nástrahy.

Salmonelóza

Príčinou býva obvykle infekcia z potravy, ktorá nebola dokonale upravená vyššou teplotou. Najčastejšie z mäkkých salám, za studena pripravovaných údenín a výrobkov z vajec – majonéz, nátierok a zmrzlín.

Trápi nás horúčka, vracanie, hnačky, kŕče lýtok. Ochorenie bez vážnejších komplikácií liečime predovšetkým prísunom tekutín, ktoré organizmus stratil hnačkami. Odporúčajú sa minerálky, ale aj čaje a slabšie vývary. Proti sprievodnej plynatosti pomáha živočíšne uhlie. V každom prípade však vyhľadajme lekára, ktorý nám predpíše potrebné lieky.

Uštipnutie hmyzom

Miesta po uštipnutí sčervenejú, svrbia a opuchnú. Postihnuté miesto upokojme studenými obkladmi, prikladaním ľadu alebo obkladmi z octanu hlinitého.

Po uštipnutí včelou alebo osou vyberme žihadlo. POZOR! Ak došlo k uštipnutiu v ústnej dutine a hrdle, čím sa ohrozí dýchanie.

Postihnutý by mal ihneď cmúľať kúsok ľadu alebo piť ľadovú tekutinu.

Pridajme mu na hrdlo studené obklady.

Pri prvých príznakoch sťaženého dýchania ihneď privolajme rýchlu záchrannú zdravotnícku službu.

Zápal oka i ucha

Dráždenie a pálenie, pocit cudzieho telieska v očiach bývajú častejšie prejavom zápalu spojiviek. Na svedomí ho má zväčša kúpanie v chlórovanej alebo termálnej vode, prípadne slnečné žiarenie.

Hoci zápal neohrozuje zrak pacienta, býva nepríjemný. Spojivka je prekrvená, niekedy opuchnutá, sprevádza ju slzenie oka. V každom prípade je dôležitá prevencia. Do dovolenkovej batožiny si pribaľme kvalitné ochranné okuliare proti UV žiareniu, potápačské okuliare, antiseptické kvapky a masť.

Pri kúpaní v chlórovanej vode môžeme dostať aj zápal vonkajšieho zvukovodu. Jeho príčinou býva porušenie tvorby ochranného ušného mazu, čo umožní baktériám preniknúť do zvukovodu. Bolesti zmiernia ušné kvapky. Aplikujeme ich 4 až 5-krát denne po tri kvapky. Niekedy postačí aj bórová masť s alkoholom.

Dehydratácia

V lete má náš organizmus podstatne vyššie nároky na tekutiny. Málokto si však uvedomuje, že ich nedostatok môže spôsobiť i vážne zdravotné ťažkosti – zlyhanie termoregulácie, ba až tepelný šok. Časť tekutín strácame odparovaním v podobe potu, ktorý ochladzuje pokožku. Za deň vypotíme asi liter, pri športových činnostiach viac. Na túry i na relax pri vode si preto vždy pribaľme minerálku, studené ovocné čaje, šťavnaté ovocie, prípadne čistú vodu. Denný príjem tekutín by nemal klesnúť po d 3 litre. Starší a chorí ľudia patria do rizikovej skupiny. Dehydratácia by u nich mohla spôsobiť nežiadúce komplikácie. Najmä pre nich platí, že tekutiny by si mali dopĺňať napriek chýbajúcemu pocitu smädu. Počas dovolenky nás môžu prekvapiť aj črevné ochorenia spôsobujúce nadmernú stratu tekutín. Dbajme na ich dopĺňanie.

Otravy detí

Najrizikovejším obdobím otráv sú práve letné prázdniny. Príčinou je zvyčajne nepozornosť rodičov či starých rodičov. Okrem nedbanlivosti – uloženie liekov na prístupnom mieste – v tomto čase vzrastá aj počet otráv hubami alebo lesnými plodmi.

Predvídajme. Nepúšťajme deti do prírody bez dozoru v predstave, že sa im nemôže nič stať.

Kinetóza (choroba z cestovania)

Ľudovo sa tomuto ochoreniu hovorí morská choroba. Možno ju však dostať nielen na lodi, ale aj v lietadle, aute, či autobuse. Vzniká pravdepodobne v dôsledku narušenia rovnováhy pod vplyvom zrakových vnemov a predráždením vegetatívneho nervového systému.

Prvým príznakom je časté zívanie a pocit nadmernej únavy. Neskôr sa dostaví silná nevoľnosť spojená s vracaním a návalmi potenia. Ak mávame pri cestovaní takéto ťažkosti, pozerajme sa do diaľky a zrak sústreďujme na vzdialený bod. Na lodi treba zostať na palube, v lietadle je najstabilnejšie sedadlo v strednej časti pri okne. V autobuse i vo vlaku sa vyhnime pohľadu na pohybujúcu sa krajinu.

- Nenechávajme si cestovné prípravy na poslednú chvíľu, na cestu sa vydajme až po dostatočnom oddychu.
- Snažme sa nemať prázdny žalúdok – jedzme radšej častejšie a málo.
- Nekonzumujme alkohol ani pred cestou, ani počas nej.
- Nezabudnime na vetranie.
- Pravidelne a zhlboka dýchajme.
- Ťažkostí nás zbavia lieky proti kinetóze.

Úpal

Pri dlhšom pobyte na slnku nám okrem spálenia hrozí aj úpal. O tom, že sme to na slnku skutočne prehnali, svedčí úporný smäd, mdloby, závraty, bolesti hlavy, neistý krok, malátny, ospalý, zmätený pohľad, sčervenanie pokožky i silné potenie.

V tomto prípade netreba hneď volať záchrannú službu, ale rýchlo sa schladiť: pomáhajú chladné nápoje, kúpele vo vlažnej vode alebo prikladanie studených obkladov priamo na telo.

Mokrú osušku si priložíme na popálené miesto a niekoľkokrát za deň ju vymeníme. Na slnko sa nevraciame, naopak, pár dní sa mu vyhýbame.

Ak sa vyskytnú kŕče svalstva, je potrebná okamžitá lekárska pomoc! Uložíme sa na chladné tiché miesto s vyššou polohou nôh. Veľmi dôležité je napiť sa slanej vody.

Letné lásky bez následkov

V súčasnej dobe existuje mnoho rôznych foriem antikoncepcie a každej žene vyhovuje iná. Vhodnou a spoľahlivou formou pre všetky ženy, teda aj pre tie, ktoré nemôžu alebo nechcú užívať hormonálnu antikoncepciu, dojčia alebo majú len nepravidelný pohlavný styk, je lokálna antikoncepcia Pharmatex.

Môžu ho používať aj diabetičky, ženy s kŕčovými žilami či rizikom trombózy, ako aj ženy, ktoré majú zvýšené hodnoty pečeňových testov a musia vysadiť hormonálnu antikoncepciu. Spoľahlivosť tejto antikoncepčnej metódy je pri správnom použití viac ako 99 %, pôsobí lokálne, neobsahuje hormóny a účinná látka nepreniká do krvného obehu. Ide o preparát úplne novej generácie, ktorý sa na našom trhu objavil pred tromi rokmi. Svojím širokým spektrom účinkov vysoko prevyšuje všetky dovtedy dostupné preparáty lokálnej antikoncepcie. Výnimočnosť Pharmatexu spočíva aj v antibakteriálnom a antivirotickom efekte jeho účinnej látky benzalkonii chloridum, ktorá okrem otehotnenia účinkuje aj proti vyvolávateľom viacerých pohlavne prenosných chorôb. Táto vlastnosť je veľmi vítaná u žien, ktoré majú sexuálny styk s „náhodným" partnerom. Účinkuje proti mnohým patogénom, ako sú napríklad chlamýdie, trichomonády, kvapavka, syfilis, cytomegalo vírus, herpes vírus a iné. V štúdii, kde bolo sledovaných 137 žien po dobu 6 mesiacov, bolo zaznamenané viac ako 42 % zníženie výskytu sexuálne prenosných ochorení oproti ženám, ktoré Pharmatex nepoužívali.

Spoľahlivosť Pharmatexu

Spoľahlivosť Pharmatexu je pri správnom použití viac ako 99 %, vyjadrené Pearlovým indexom 0,68 (počet otehotnení u 100 žien za rok používania určitej antikoncepčnej metódy), čím je táto metóda druhou najúčinnejšou hneď po hormonálnej antikoncepcii. Vysokú účinnosť potvrdilo 30 klinických štúdií na viac ako 4000 ženách skúmaných počas 40 500 menštruačných cyklov. Podstata lokálnej antikoncepcie spočíva v jej spermicídnom účinku. Aktívna látka Pharmatexu je schopná do piatich sekúnd spôsobiť deštrukciu bičíka spermie. Následne dochádza aj k zničeniu hlavičky spermie tak, že nie je schopná sa dostať do maternice a ďalej do vajíčkovodu. Toto všetko sa stane do desiatich sekúnd. Okrem toho Pharmatex zahusťuje vaginálny hlien, čo spôsobí znehybnenie spermií a tiež vytvorí mechanickú bariéru v oblasti kanála krčka maternice.

Aby bola zachovaná vysoká účinnosť Pharmatexu, je nevyhnutné dodržiavať správny postup pri použití. Prípravok je nutné aplikovať znovu pred každým pohlavným stykom. Nesmie sa používať s inou lokálnou vaginálnou liečbou a 2 hodiny pred a 2 hodiny po pohlavnom styku sa nesmú používať mydlá. Jediným „povoleným" gélom na intímnu hygienu je Saforelle, ktorý má mierne zásadité pH a neobsahuje mydlo. Iné prípravky však môžu znížiť antikoncepčnú účinnosť Pharmatexu, a to aj keď sa použijú v minimálnom množstve.

V lekárňach na Slovensku sú k dispozícii dve formy prípravku Pharmatex – vaginálne kapsuly a vaginálny krém. Kapsula sa zavedie pred pohlavným stykom hlboko do pošvy, ochranný účinok nastupuje približne po 5 minútach a trvá 4 hodiny. V prípade opakovaného pohlavného styku sa odporúča zaviesť do pošvy novú kapsulu, aj keď je interval od aplikácie prvej kapsuly kratší ako 4 hodiny.

Krém má levanduľovú vôňu. Zavedie sa do pošvy pred pohlavným stykom (výhodnejšie je v ľahu). Na tubu sa nasadí aplikátor a vytlačí sa potrebné množstvo krému (dávka je označená na aplikátore). Ochranný účinok nastupuje hneď po zavedení do pošvy a trvá 10 hodín. V prípade opakovaného styku treba aplikovať ďalšiu dávku krému (aj keď je interval od prvej dávky krému kratší ako 10 hodín). Dôležité je naplniť aplikátor krémom tak, aby sa tam nedostal vzduch.

Po pohlavnom styku sa môžu vonkajšie genitálie umyť len čistou vodou, nesmie sa robiť výplach pošvy! Ak by sa pošva vypláchla či umývala mydlom skôr, mohlo by dôjsť k eliminácii prípravku a tým aj k zlyhaniu jeho účinku.

Prečo práve Pharmatex?

Pharmatex je nehormonálna antikoncepcia, ktorá pôsobí lokálne, takže sa nijakým spôsobom nedostáva do systému ľudského tela a neovplyvňuje jeho hormonálnu činnosť. Tým pádom nemá ani typické vedľajšie účinky, ktoré môže mať hormonálna antikoncepcia (zadržiavanie vody v organizme, riziko vzniku kŕčových žíl, vytváranie krvných zrazenín...) Prináša účinnú, spoľahlivú alternatívu napríklad pre ženy, ktoré majú nepravidelný pohlavný styk alebo pre tie, ktoré zabudli užiť hormonálnu antikoncepciu.

Lokálna antikoncepcia Pharmatex má okrem spermicídneho aj antiseptický účinok. Ďalšou výhodou Pharmatexu je fakt, že na rozdiel od choroboplodných mikroorganizmov neničí laktobacily, ktoré zabezpečujú ochranu pošvy a jej prirodzenú mikroflóru. Navyše nijako neovplyvňuje menštruačný cyklus.

Pharmatex je výborne tolerovaný a nevyvoláva ťažkosti, pokiaľ nie je žena alergická na jeho účinnú látku. Napriek tomu treba jeho používanie prerušiť v prípade poranenia pohlavných orgánov alebo ak je nutná liečba inými vaginálnymi prípravkami.

Pharmatex nie je viazaný na predpis a je voľne predajný v ktorejkoľvek lekárni. Je vhodný pre všetky zdravé ženy, ktoré sa chcú účinne chrániť pred otehotnením.

Šťastné lúčenie

Plný autobus spokojných detí, len to vaše srdcervúco narieka. Pripadáte si ako krkavčí rodič, ktorý dieťa vyháňa z bezpečnej náruče domova. Pritom ešte včera bolo radostne rozrušené z nadchádzajúceho dobrodružstva. Ale lúčenie býva také.

Jedno zo železných pravidiel hromadného odchodu malých detí je, že tento čierny Peter vždy na niekoho vyjde. Máte smolu, že tentoraz padol na vás. Možno sa vám vlúdia do hlavy pochybnosti typu: Nie je na tábor ešte veľmi malé, čo keď sa oň dobre nepostarajú, čo keď tam bude nešťastné? Väčšinou je toto sebatríznenie zbytočné a dieťa v tábore na slzy z lúčenia zabudne už na druhý deň. Niekedy však nie. Ide o to, rozpoznať ten rozdiel skôr ako pred autobusom. Keď sa však už dopredu vzdáte tábora, pripravte sa no to, že budete musieť zložito a za pomoci celej rodiny hľadať náhradný program.

Na veku vôbec nezáleží

„Neexistuje žiadny ideálny vek na tábor, u každého dieťaťa je to inak," vysvetľuje detský psychológ Michal Majerčík. „Väčšina detí býva na prvý tábor pripravená v siedmom, ôsmom roku, ale niektoré až v desiatom, či jedenástom. Iné deti zase o tábor vôbec nestoja a sú spokojné aj bez neho. Podstatné je, aby dieťa samotné prejavilo záujem, že chce ísť." Máte dieťa v tretej triede a nejaví záujem o tábor? Nedeste sa, ešte to zďaleka neznamená, že vám doma vyrastá malý asociál extrémne závislý na rodičoch. „ Tábor je určite zaujímavá životná skúsenosť, ale pre spoločenský rozvoj dieťaťa nie je nevyhnutný," hovorí docent Majerčík.

Dobré rady na cestu do neznáma

Čo všetko sa dá urobiť preto, aby čierny Peter v podobe zúfalého dieťaťa nepadol práve na vás? Jednoducho potomka pripraviť na to, čo ho čaká. Začína to asi šesť mesiacov pred odchodom tým, že dieťaťu ponúkneme tábor ako lákavú možnosť, ako stráviť časť leta. „Nie je dobré predstavu vymaľovať na ružovo. Realita potom nemusí byť taká, ako detská fantázia a o traumu je postarané," varuje psychológ. Môžeme začať komplimentom. Svojmu prváčikovi vysvetlíme, že je už veľmi šikovný, že do tábora môže ísť. Potom by mal nasledovať stručný popis kedy, kam a s kým (ak pôjde kamarát alebo aspoň súrodenec dieťaťa, máte o šťastné lúčenie z polovice postarané) a potom najlepšie nejaká veselá historka z vášho pobytu v tábore. Je dobré dieťaťu porozprávať, čo všetko ste sa v tábore naučili. V tomto výpočte by určite nemalo chýbať to, čo váš potomok zvláda ľavou zadnou. Tak bude mať pocit, že je na neznáme dobrodružstvo vyzbrojený.

V tejto fáze by dieťa malo prejavovať nadšenie, alebo prinajmenšom záujem. Odmietavú reakciu je dobre zobrať vážne. „Často sa dieťa bráni niečomu novému len preto, že to nepozná," myslí si doktor Majerčík. „Menšie deti majú často obavy z úplne banálnych vecí, ako napríklad: „Čo budem robiť, keď sa mi v noci bude chcieť ísť na záchod?", alebo „Kto mi pomôže so zipsom na batôžku?" To ale vyjde najavo len vtedy, keď sa o tábore budete chvíľu nenútene rozprávať. Problém potom môžete spolu s dieťaťom spoločne vyriešiť. V žiadnom prípade by som dieťa do tábora nenútil, ale snažil by som sa ho motivovať tak, aby tam samé chcelo ísť."

Ono sa povie motivovať, ale čo keď máme doma tichého počítačového odborníka alebo introvertného knihomola? Na lesné dobrodružstvo, alebo nočný pochod ho asi nenalákame. Pre také dieťa je dobré objaviť špecializované tábory, napríklad aj na krátkodobejší pobyt. Počítačový, potterovský, konský, výtvarný, keramický, šachový.... dnes je veľký výber. Pripojte najlepšieho kamaráta a bude vám z okienka autobusu veselo kývať.

Spoločenské otužovanie

Ak máme doma úzkostlivé dieťa, musíme ho začať otužovať aspoň pol roka pred odchodom. Začnime s víkendom u babičky, potom sa dá dohovoriť prespanie u kamaráta, dvojdňový výlet so známymi. „Poslať úzkostlivé dieťa do tábora bez prípravy je dosť riskantné," varuje doktor Majerčík. „Niektoré to môžu zvládnuť a všetko dopadne dobre, iné však môžu získať traumu na celý život. Dopredu to nikto nepozná, preto je dobré byť opatrný, dieťa nelámať, len ho jemne tlačiť dopredu.

Tlak z vašej strany môže byť veľmi nenápadný, jednoducho s dieťaťom len hovorte o tom, čo ho zaujíma a hľadajte, čo by ho na tábore mohlo zaujať. Páči sa mu karneval? Výborne, pohotovo reagujte: „Vieš čo, v tábore býva aj maškarný ples, zistím, či bude aj tu," Spievanie, športovanie, morseovka, čokoľvek. V tomto prípade účel svätí prostriedky. Platí len jedno obmedzenie: nesmiete si vymýšľať. Dieťa totiž hneď na začiatku pobytu zistí, ako

sa veci majú a po šťastnom rozlúčení by mohol nasledovať nešťastný pobyt.

Plakať je dovolené

A sme naspäť na mieste činu: pred autobusom, ktorý má o pätnásť minút odviezť vaše dieťa do tábora. Dospelí i deti sú nervózni ako kone pred štartom. Sebaistí zneistejú, zneistení plačú. „A prečo nie? Na slzách nie je nič zlého. Veď sa na nejaký čas lúčime a to je smutné. Nemusíme sa tváriť, že nie," obhajuje plač psychológ. Na túto chvíľu by sme si mohli pripraviť malý trik. Z tašky vytiahnuť malý balíček s prekvapením do autobusu. Môže v ňom byť malá sladkosť alebo milá drobnosť, to je jedno. Určite upúta detskú pozornosť a zvedavosť preklenie smútok. Balíček žuvačiek, alebo cukríkov, z ktorého ponúkne ostatné deti. Takto sa zbúrajú mosty medzi neznámymi, z ktorých sa zrazu stávajú známi. Dieťa povzbudia, aké je to jednoduché. Rozlúčte sa s tým, že mu budete písať, ale neprikazujte mu, aby vám tiež písalo. Počkajte, kým do poslednej zákruty môžete mávať, posielať vzdušné bozky.

Ak sa plač pri lúčení zvrhne na hysterické scénky, je lepšie rýchlo sa rozlúčiť napríklad so slovami, že už idete napísať list, aby načas prišiel a dieťaťu rýchlo zmiznúť z očí. Deti, ktoré chceli ísť do tábora, túto situáciu zvládnu, hoci vyzerá veľmi dramaticky. Napriek tomu je dobré, neskôr si telefonicky overiť, ako dieťa odchod a prvé chvíle v tábore zvládlo.

Aj my zlyhávame

Nie vždy sa odchod do prvého tábora trafí správne do obdobia rodinnej histórie. Choroba, alebo smrť prarodiča, narodenie súrodenca, sťahovanie... To všetko môže dieťa destabilizovať a spôsobiť mu pri lúčení ťažkosti. Väčšinou môže pomôcť obľúbená plyšová hračka alebo iná drobnosť, ktorú mu na čas zveríte do tábora. Ešte zložitejšie to má dieťa, ktoré cíti doma napätia medzi rodičmi. Tí síce pred ním o ničom nehovoria, ono ale aj tak cíti, že domov je v ohrození. Bojí sa, že s jeho odchodom sa všetko rozpadne. Nepodceňujte inteligenciu a intuíciu vášho dieťaťa. Nemusíte mu hneď oznamovať, že sa chystáte na rozvod, ale otvorene a jednoducho priznajte, že teraz máte s partnerom zložitejšie obdobie a ubezpečte ho, že to nič nemení na tom, ako ho obaja máte radi a ako sa tešíte, že sa po tábore zase všetci stretnete.

Niekedy je úzkosť dieťaťa len odrazom úzkosti dospelých. Bojíme sa, aby všetko zvládlo, aby sa dobre obliekalo, aby nenachladlo, aby dobre jedlo a dôkladne sa umývalo. Aby niekde nespadlo, aby mu niekto neubližoval a tisíc ďalších vecí. Skrátka, bojíme sa pustiť opraty a dať ich niekomu inému.

Vyberali sme tábor starostlivo podľa najlepšieho svedomia a referencií? Tak sa teraz pre dobro dieťaťa uvoľníme a pomôžme mu odlúčiť sa od nás na chvíľu. Prospeje to obom stranám.

ZDRAVIE

Antibiotiká: Zďaleka nie všeliek!

„Boli sme na dovolenke a môj ani nie ročný syn dostal v noci horúčku vyše 40 stupňov. Privolaný lekár bez zaváhanie predpísal antibiotiká. Nepáčilo sa mi to, ale mala som o dieťa strach, a tak som nenašla odvahu vzoprieť sa. Náš pediater mi neskôr potvrdil, že rozhodnutie lekára bolo, mierne povedané, unáhlené. Dnes by som synovi v takom prípade urobila studený zábal a dala mu liek na zrazenie horúčky. Je to už trinásť rokov, odvtedy sa veľa zmenilo. Aj keď ešte aj dnes existujú lekári, ktorí antibiotiká predpíšu ihneď bez ohľadu na to, či sa dá choroba liečiť aj iným spôsobom. Je to pre nich asi najjednoduchšie. Na druhej strane mnohí pacienti majú pocit, že keď im lekár nepredpíše antibiotiká, chce ich odbiť. Žiadny iný spôsob liečby neuznávajú.

Základný rozdiel je už v pôvodcovi ochorenia. Ak sú nim baktérie, antibiotiká sú namieste.. Ak je však choroba vírusového pôvodu, antibiotiká na ne nezaberú. Ak ich užívame nadmerne a zbytočne, môže sa stať, že keď ich niekedy naozaj budeme potrebovať, už nám nezaberú.

Ale aj v prípadoch, keď antibiotiká sú namieste, musíme zachovať rozvahu. Napríklad tak, že v prvej fáze nepohrdneme obyčajným penicilínom a nebudeme tvrdohlavo žiadať moderné preparáty, ktoré sa užívajú len dvakrát , alebo dokonca raz denne. Ísť na komára kanónom je nielen zbytočné, ale aj nebezpečné. Vyzerá to síce dobre, keď vám lekár predpíše širokospektrálne antibiotiká, ale už aj u nás sa stále častejšie objavujú baktérie, ktoré sú voči niektorým skupinám odolné. Takým príkladom sú baktérie spôsobujúce angínu. Našťastie tá je ešte stále citlivá na penicilín, dá sa teda pomerne rýchlo vyliečiť bez veľkého zaťaženia pacienta. Existujú však bakteriálne kmene, na ktoré už známe antibiotiká nepôsobia a liečenie závažných zápalov pľúc či zápalu stredného ucha je potom veľmi zložité, náročné a bolestivé.

Všeobecne platí, že čím je spotreba antibiotík väčšia , tým je väčší počet rezistentných kmeňov baktérií. Už niekoľko rokov po objavení penicilínu sa vyskytol stafylokok, ktorý si vypestoval odolnosť na tento liek. Slabšie mikróby neprežili, zostali len tie silné a tie potom odovzdali genetickú informáciu svojim potomkom alebo príbuzným.

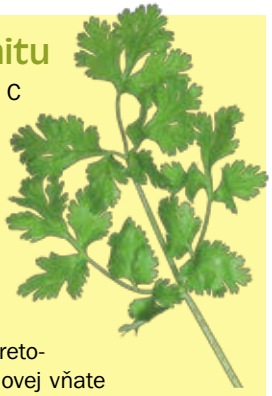
Ak vám lekár často predpisuje antibiotiká, žiadajte od neho vysvetlenie. Ak napriek tomu nebudete spokojní, informujte sa inde. Vzťah lekár – pacient by mal byť založený na obojstrannej dôvere. Naše zdravie určite za to stojí.

Dobré rady

Obmedzte straty vitamínov

Potraviny skladujte na tmavom a chladnom mieste, po očistení ich ihneď spracujte. Nevarte potraviny dlhšie, ako je potrebné, a na varenie nepoužívajte priveľké množstvo vody. Hrniec pri varení prikryte pokrievkou. Jedzte čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny a nepoužívajte na ne hliníkový riad a príbory. Uprednostňujte tmavé a celozrnné druhy chleba a pečiva, zeleninové šaláty ochuťte lyžičkou oleja. Uprednostnite zmrazovanie potravín pred iným spôsobom konzervovania.

Petržlen posilňuje imunitu



Petržlen je bohatý na vitamín C (100 g obsahuje 170 mg vitamínu), provitamín A, železo, vápnik, draslík, fosfor, horčík, síru a kremeň. Vďaka tomu zabraňuje chudokrvnosti, posilňuje imunitný systém, povzbudzuje chuť do jedla, aktivizuje činnosť pečene a pomáha pri dne. Zároveň organizmus zbavuje nadmernej tekutiny a neutralizuje škodliviny z cigaretového dymu. Žuvanie čerstvej petržlenovej vňate odstraňuje v dychu zápach po cibuli a cesnaku.

Ako čistiť žalúzie

Horizontálne umelohmotné alebo kovové žalúzie čistite v bavlnených rukaviciach. Nepoužívajte handru, ale utierajte z nich prach prstami. Zvesené žalúzie poumývajte, ale dávajte pozor, aby ste nenamočili rotovací mechanizmus. Čistenie vertikálnych žalúzií zverte radšej odborníkom, a to aj vtedy, ak sú z pracieho materiálu. Mohli by sa totiž zbehnúť.

Šalát pre dobrý spánok

Kyselina listová a vitamín B, ktorý v bohatej miere obsahuje, zlepšujú činnosť mozgu, pamäť, koncentráciu a spánok. Šalát je tradičným prostriedkom na povzbudenie trávenia a činnosti pečene a má aj upokojujúce účinky. Odporúča sa denne skonzumovať 150 g šalátu, najlepšie s rajčiakmi a bylinkami. Ak chcete získať čo najviac živín, vyberajte si šalát, ktorý má viac vonkajších zelených listov. Umyté, zabalené hlávky s roztrhanými listami rýchlo strácajú vitamín C i kyselinu listovú.

Vyskúšajte tibetský kokteil

Tibetskí lámovia žijúci v starobylých kláštoroch sú preslávení dlhovekosťou a mladistvým výzorom. Pomáha im pri tom aj nápoj, ktorý má vraj zázračné účinky. Tibetský kokteil mladosti a zdravia si však môžete pripraviť aj vy: potrebujete na to asi štyri celé, nerozdrvené klinčeky. Nechajte ich vylúhovať v jednej šálke so zvarenou vodou, najdlhšie počas piatich minút. Následne nápoj preceďte. Pije sa pomaly, čím sa dosahuje celkové prehriatie organizmu.

Alergia a koberce

Ak trpíte alergiou na roztoče, no nechcete sa vo svojej domácnosti vzdať kobercov, mali by ste vo zvýšenej miere dbať o ich pravidelné čistenie. Minimálne raz za týždeň ich dôkladne povysávajte kvalitným vysávačom. Mal by mať vysokoefektívny filtračný systém – optimálna je kombinácia vodného a HEPA filtra. Koberce čistite aj protiroztočovými prípravkami akaricídmi, ktoré usmrtia roztoče do 24 až 48 hodín po aplikácii.

Pozor na kalórie v alkohole!

Popíjanie alkoholu je jednou z najčastejších príčin priberania. Je to spôsobené tým, že len čo má dôjsť k rozkladaniu alkoholu, ktorý má na jeden gram 7 kalórií, rozklad tukov sa odsúva a organizmus ich využije na ukladanie tukových vankúšov. Alkohol neobsahuje žiadne vitamíny ani minerálne látky, ale iba takzvané prázdne kalórie. Pritom platí, že čím má alkohol viac percent, tým viac má aj kalórií. Pohár sektu (0,1 l) má 83 kalórií, to isté množstvo bieleho vína – 79 kalórií, červeného vína – 100 kalórií, ražná pálenka (2 cl) – 47 kalórií a pivo (0,3 l) – 129 kalórií.

Zdravá reďkovka

Reďkovka sa pridáva do šalátov, k chlebu, ale robí sa z nej aj praženica, pretože chuťou pripomína huby. Je však i vynikajúcim liekom. Pomáha pri reumatických a obličkových ochoreniach, čerstvo nastrúhanú môžete prikladať ako obklad na opuchnuté kĺby a boľavé miesta, ktoré rozohreje. Pôsobí močopudne, žlčopudne, proti zápche, pri zvýšenom kvasení potravy v črevách. Má antibiotické vlastnosti, uvoľňuje hlieny, uľahčuje vykašliavanie a je účinná proti avitaminóze. Má tiež veľké množstvo vitamínu C, vitamínov skupiny B, tiež PP, vápnik, železo, meď, mangán a fosfor.

Projekt Think Big

Zuzana Fialová, ako ju nepoznáte

Výrazná osobnosť nášho kultúrneho života. Verím, že keď si prečítate tento rozhovor, jej kredit sa ešte zvýši. Zuzana Fialová sa stala tvárou projektu Think Big, ktorá podporuje nápady mladých ľudí a nie je to len preto, že ju oslovila s týmto zámerom Telefonica O2 Slovakia, ktorá spúšťa tento program.

Prečo ste vstúpili do tohto projektu?

Ja osobne mám takú malinkú nadáciu. Beriem deti zo sociálne slabších skupín do táborov, ktoré sama organizujem a aj financujem. Vidím, aké sú tam deti šťastné, ale vidím aj to, koľké deti takéto šťastné nemôžu byť. A to ma strašne trápi. Chcem, aby boli šťastné deti, ale sama to nedokážem. Preto už tri roky spolupracujem s Telefonicou, ktorá má samozrejme oveľa väčšie možnosti.

Čo je cieľom projektu Think Big?

Jeho hlavným cieľom je podporiť projekty mladých ľudí v oblasti kultúry, športu, umenia a životného prostredia. Zdá sa mi, že dnešná mládež je veľmi pasívna. Aká je hlavná náplň trávenia ich voľného času – počítačové hry, televízor, alebo len také bezcieľne potulovanie. Má to aj objektívne príčiny. Mladí nemajú kde zmysluplne tráviť voľný čas. Nemajú motiváciu, aj by chceli niečo zmeniť, nevedia kde a ako začať. Práve tu chce Telefonica. Pomôcť. Základnou charakteristikou Tink Big je účasť mladých ľudí na príprave, plánovaní a realizácií jednotlivých projektov. Práve ich účasť zabezpečí, že výsledné miesto bude spĺňať predstavy a potreby tejto skupiny a bude intenzívne využívané. Rovnako sa od začiatku stotožnia s jeho novým vzhľadom i využitím, vďaka čomu ho budú vnímať ako svoje a chrániť. Okrem toho, vďaka spoločnému plánovaniu a práci, sa môžu zlepšiť vzťahy medzi mladými navzájom, medzigeneračné vzťahy, ako aj vzťahy medzi mladými a školou, úradom, či inou inštitúciou.

Vy ste boli pri výbere projektov do záverečného hlasovania. Koľko projektov ste vybrali?

Porota vybrala 6 projektov z celého Slovenska. Šancu vylepšiť si svoj priestor tak získajú mladí zo Zvolena, Košíc, Žiliny, Kremnice, Bratislavy a Prešova. Štyri projekty sa zameriavajú na vylepšenie okolia, v ktorom mládež žije a stretáva sa. Dva projekty majú za cieľ vylepšiť športový areál v lokalite, aby tak mohli mladí bezpečne a s ohľadom na životné prostredie rozvíjať svoj talent.

Akou sumou budú projekty podporené?

Tri projekty spolu získajú 21 000 Eur.

Kto bude o víťazoch rozhodovať?

Verejnosť a to do 31.7.2010 cez SMS na číslo 0940680808 a prostredníctvom emailu na súťaž@o2.com.

Letia veľké slnečné okuliare

Každý si môže zvoliť účes, líčenie, oblečenie, doplnky, a teda aj okuliare tak, aby dotvárali jeho osobnosť, aby sa v nich cítil príjemne. A zároveň, aby svojím vzhľadom v žiaducej miere upútal pozornosť okolia – prípadne ho aj potešil. Pri prvom kontakte s inou osobou sú oči, a teda aj okuliare prvým momentom, ktorý vnímame. Preto sú okuliare hlavným tvorcom prvého dojmu. Venujte ich výberu náležitú pozornosť a nechajte si poradiť, čo vám svedčí a je v súlade s módou.

Či sú okuliare „in alebo out“ určuje predovšetkým veľkosť, tvar, farba a materiál rámu, povrchová úprava, zafarbenie a hrúbka skiel. Módne trendy v očnej optike sa rovnako ako v odievaní často v drobných obmenách vracajú. Dnes zaznamenávame návrat veľkých tvarov okuliarových šošoviek s pastelovým zafarbením. To platí pre dioptrické aj pre slnečné okuliare. Rozdiel je iba v sýtosti zafarbenia. Zafarbenie okuliarových šošoviek dominuje v podobe „gradal“, teda hore tmavé a pri dolnom okraji rámu až číre. Toto zafarbenie je veľmi elegantné, vo svetlých tónoch, neovplyvňuje vnímanie farieb a navyše nebráni pohľadu do očí nositeľovi okuliarov.

Aj v celorámoch platí, pokiaľ chcem byť moderný, okuliare považujem za svoju ozdobu. Preto sú plastové aj kovové rámy dnes veľmi často dvojfarebné a s kombinovanými materiálmi plast a kov, napríklad očnica z acetátu a postranice z titanu. Vo svete často vidíme rámy z číreho kryštalického plastu – u nás si svojich zákazníkov ešte len hľadajú.

Tieto rámy sú veľmi zaujímavé a hodia sa ku každej farbe oblečenia.

Výrazné rámy v sýtych odtieňoch si vychutnávajú najmä ženy a muži, ktorí si potrpia na celkovú zladenosť s farbou vlasov a očí, s oblečením, kabelkou, topánkami a ďalšími doplnkami, ako sú napríklad šperky. Samozrejme sa potom ponúka možnosť mať viac odlišne zafarbených okuliarov a pohrávať sa s rôznymi kombináciami.

Zrak musíme pred UV žiarením chrániť najmä v horách.

Aké sú módne trendy?

Máme sa nimi nechať ovplyvniť?

- Veľké slnečné okuliare
- Pastelové zafarbenie skiel v podobe gradal
- Zrkadlové sklá
- Obľúbené typy rámov: okuliare bez rámov s výraznými dielmi, výrazné plastové rámy, výrazné kovové rámy, oboje v najrôznejších farbách
- Módne farby: červená, žltá, oranžová, modrá, zelená, čierna, kryštalická
- Módne materiály: titan, pri plastových rámoch pruhovaný acetát celulózy

Dioptrická korekcia

Ak potrebujete dioptrickú korekciu a zároveň slnečné či športové okuliare, nemal by to byť žiaden problém. Respektíve, v optike si s týmto problémom ľahko poradia.

1) Dioptrická korekcia sa dá vyriešiť kontaktnou šošovkou, cez ktorú možno nosiť akékoľvek slnečné okuliare.
2) Do špeciálnych slnečných okuliarov je možné vložiť dioptrickú vložku (používa sa hlavne pri športových slnečných okuliaroch).
3) Do väčšiny slnečných okuliarov, ktoré majú vhodný rám, dokážu odborníci vsadiť slnečnú okuliarovú šošovku s príslušnou dioptriou a farebne ju zladiť s rámom.
4) K vybraným typom dioptrických okuliarových rámov je dostať slnečný „predves“, ktorý sa nasadí na prednú časť okuliarov. Jeho výhodou je, že sa dá ľahko dať dole, keď nesvieti slnko máte okuliare s čírymi šošovkami.
5) Samozafarbovacie okuliarové šošovky menia sfarbenie podľa intenzity svetla. Výhodou je, že máte len jedny okuliare do všetkých svetelných podmienok, aj keď maximálne zafarbenie sa nevyrovná slnečným okuliarom.

Nezabúdajte, je dôležité chrániť svoj zrak aj pri letných športoch.

Vysokohorská turistika.

Často extrémne podmienky pri vysokohorskej turistike kladú zvýšené nároky na vybavenie. Bokom nezostávajú ani kvalitné okuliare, ktoré majú naše oči chrániť najmä proti UV žiareniu, ktoré je vo vyšších výškach a najmä na snehu veľmi nebezpečné. Kvalita UV filtra je teda spolu s mechanickou odolnosťou pri týchto okuliaroch základnou požiadavkou. Pre ochranu očí pred účinkami UV žiarenia, ktoré sa dostáva do oka zo strán, sú veľmi vhodné rámy s nadstavcami po stranách. Rámčeky bývajú vyrobené z vysokoodolného plastu či polykarbonátu. Postranice sú potiahnuté gumou.

Cyklistika.

Ďalším športom, pre ktorý sa špeciálne vyrábajú okuliare, je cyklistika. Okuliare pre cyklistov sú väčšinou vyrobené z plastu a zorníky bývajú spravidla vyrábané z polykarbonátu, pretože tento materiál vyniká veľkou pevnosťou, čo môže byť pri tomto športe veľmi dôležité. Cyklistické okuliare sa objavujú s rôznymi farbami zorníkov, buď tmavé odtiene sivej alebo hnedej pri slniečku, alebo žltooranžovou farbou do hmly, alebo s čírym zorníkom iba ako ochranné okuliare, najmä proti lietajúcemu hmyzu. Niektoré typy týchto okuliarov sa dajú zohnať s dioptrickou vložkou, ako je to napríklad pri zjazdových okuliaroch. Je lepšie zvoliť si okuliare s väčšími zorníkmi, ktoré kopírujú tvar tváre, aby čo najlepšie chránili oči proti slnku a vetru.

Pestrá kombinácia farieb

Kolekcia exkluzívneho detského oblečenia Monnalisa na tohoročnú letnú sezónu ponúka pestrú kombináciu farieb s postavičkami kanárika Tweetyho alebo Mickey Mouse. Žltá, fuchsiová a svetlo modrá sa inšpirovali londýnskou Portobello Road. Všetko je kombináciou krásy a jednoduchosti.

Foto 2.media.cz

KOLONIÁLNA

Klasické variácie čiernej, bielej a šedej sú inšpiráciou z mesta, kde je jasný dizajn, evokujúci pestré graffiti, kombinované s jasno ružovými detailmi, lesklými flitrami, krajkovými goliermi a plisovaním.

Foto 2.media.cz

MÓDA

Nápadité a pôvabné oblečenie

Jemné pastelové kombinácie sukní, blúzok a šiat sú ozvláštnené jemnými grafickými vzormi, často s ručne šitými ozdobami pôsobia naozaj romanticky. Neoddeliteľnou súčasťou sú doplnky do vlasov. Použitý materiál – čistá bavlna.

Foto 2.media.cz

LETO V ŠEDÝCH FARBÁCH

Šedá nie je farba leta, ale keď sa skombinuje s bielou, čiernou, či červenou, výsledok je zaujímavý. Objavte nové vidiecke trendy a štýlovo si užite svoj módy výlet do letnej prírody. Prídu aj chladnejšie dni a vtedy sa zíde sako či ľahký plášť.

Nositeľka Fitness oscara

Janka Kordiaková

Stále usmievavá, veselá, nenápadná blondínka z maličké mestečka na Východnom Slovensku z Lipian. Od malička bola živým striebrom, mala rada pohyb a bláznovstvá. Ani po rokoch sa to nezmenilo. Teraz má už skoro dospelého syna Alexa, ktorý je na svoju mamičku hrdý a je jej najväčším fanúšikom a kamarátom. Chodia spolu na dovolenky, do kina, na diskotéky a najradšej po súťaži do MC Donald. Mgr. Janka Kordiaková, absolventka Vysokej školy pedagogickej v Nitre. Učila maličké deti čítať a písať a dnes učí dospelých vo fitnesscentre, ako správne cvičiť a žiť. Osem rokov je reprezentantkou Slovenska vo fitness. V roku 2007 získala titul Majsterky sveta vo fitness v kategórií fitness páry. V roku 2008 v súťaži FAME – North American Champions, získala 4. miesto, Fitness Model Miami v roku 2009, na Majstrovstvách sveta v Kanade 4.miesto vo Fitness Model – Montreal a jej najväčším ocenením je účasť na prestížnej súťaži v USA, kde dosiahla svoj životný úspech a na Slovensko si priniesla „Fitness oscara“ a titul Miss Universe Sports Model Los Angeles 2009. Má za sebou množstvo domácich a svetových ocenení a každé z týchto ocenení si veľmi váži.

Ako ste začínali?

Posilňovať som začala po pôrode po vážnych zdravotných problémoch. Výhovorky, že je neskoro už teraz začínať cvičiť, nepoznám. Cvičiť sa dá v každom veku. Svedči o tom aj súťaž, ktorej aktérom som bola aj ja sama: „Chudnite s nami“, kde som mala tím troch pánov 60, 50, 40 rokov a za dva mesiace pod mojim vedením schudli neskutočne. Od 13 do 17 kíl. Pravidelný pohyb vo fitnescentre pod dozorom trénera, upravená strava, pevná vôľa a chuť cvičiť. To je recept ako som to s týmito pánmi dosiahla za tak krátky čas. Trénujem dvadsaťročné, ale aj šesťdesiatročné ženy. Prídu do fitnesscentra s obavou, že nechcú mať veľké svaly. Vtedy sa zasmejem. Stať sa kulturistkou, či fitneskou, to sú roky driny a odriekania. Každá súťaž je pre mňa poriadna dávka sebaodriekania a pevnej vôle. Svoje klientky však vediem k pravidelnému pohybu a bez žiadnych diét. Netreba sa trápiť drastickými dietami. ale stravovať sa pravidelne, päťkrát denne. Mali by sme piť veľa tekutín a nekonzumovať takmer žiadne múčne jedlá. Chudnutie bez námahy, to sa nedá.

Čo pre vás znamená fitness?

Fitness je mojou životnou filozofiou a zároveň mojím životným štýlom. Športom si človek udržiava zdravie nielen telesne, ale aj duševné. Cíti sa lepšie a aj príťažlivejšie. Základom je mať sám seba rád a neustále sa zdokonaľovať po každej stránke. Mňa moje úspechy motivujú a posúvajú ďalej. Najväčším uznaním je pre mňa spokojnosť mojich klientov. Zdravý životný štýl znamená uvedomiť si, že vekom naše telo starne, ale my musíme urobiť všetko preto, aby to prišlo čo najneskôr. Mimoriadne dôležitá je pohybová aktivita. Pre aký druh športu sa rozhodnete, to závisí od vášho zdravotného stavu, finančných možností, ale aj od miesta, kde žijete. Ideálnym prostredím je fitnescentrum. Cvičenie to nie je len pohyb, je to miesto, kde trávite svoj voľný čas, kde sa stretávate s priateľmi a kde sa človek cíti v pohode. Ak ste sa rozhodli so svojou postavou niečo urobiť, neodkladajte to, začnite ešte dnes. Veľa úspechov vám želám.

Zdravý životný štýl

Rady Janky Kordiakovej

Zdravým životným štýlom je pre mňa udržiavanie si zdravého tela a ducha. Najdôležitejšia je pri tom strava a pitný režim, až potom cvičenie. Percentuálne tvorí strava 75 % a pohyb 25 %.

Zdravý životný štýl znamená uvedomiť si, že vekom naše telo stárne, opotrebúva sa a našou snahou by malo byť, aby k tomu došlo čo najneskôr.

Pamätajte si, že to robíte pre svoje zdravie. Podstatné je, aby sme si potrebu cvičenia uvedomili čím skôr.

Výber pohybovej aktivity závisí od nášho zdravotného stavu, finančných možností a od miesta, kde žijeme. Ideálnym prostredím je fitnescentrum s kombináciou aerobikov.

Cvičenie to nie je len samotný pohyb, ale aj miesto, kde trávime svoj voľný čas, kde sa stretávame s priateľmi, komunikujeme a zabávame sa. Človek sa cíti v pohode. Športom sa z tela vylučujú hormóny šťastia- endorfíny.

Cvičiť doma?

Hlavne obezný ľudia majú obavy navštevovať fitnescentrá a nahovárajú si, že začnú cvičiť doma. Doma sa chudnúť nedá!

Začnite radšej chodiť do prírody na dlhšie prechádzky po lese alebo okolo jazera. Chudnite vonku na bicykli, pri rýchlej chôdzi, behu, na kolieskových korčuliach. V zime na bežkách, korčuliach.....

Hlavne sa začnite pravidelne hýbať!!!

Ženy sa často obávajú, že ak začnú chodiť do posilňovne, premenia sa na hory svalov a budu vyzerať ako muži. To absolútne nie je pravda. Nato, aby ste si vybudovali objemné svalstvo, sa musí veľmi tvrdo trénovať, užívať doplnky výživy a mať dobrú genetiku. Bežná žena, ktorá navštívi posilňovňu 2 až 3-krát do týždňa, si veľké svaly nevybuduje – iba zvýrazní svalový tónus

- posilní svoje slabé miesta
- vymodeluje si svoju postavu
- zlepší držanie tela
- a hlavne – BUDE SA CÍTIŤ FIT !!!!

Ako cvičiť a schudnúť

Ak chceme schudnúť, je ideálne, ak začneme s kardiozáťažou v kombinácií s cvičeniami, ktoré spevňujú a tvarujú svalstvo. Odporúčam rýchlu chôdzu, bicyklovanie a cvičenie na kardiostrojoch.

Stačí polhodinka denne a hneď uvidíte, že sa budete cítiť lepšie. Postupne budete k tomu pridávať posilňovňu, aby ste svoje telo spevnili. Ak chcete schudnúť, polhodinu pred cvičením užite prípravky s karnitínom, ktorý podporuje spaľovanie tukov.

Ideálnym časom na cvičenie je ráno. Ak máte túto možnosť cvičiť ráno, vyskúšajte si to, skvele vás to naštartuje do nové dňa. Večer po práci ste viac unavený a môže sa stať, že nemáte toľko energie, aby ste mali chuť na cvičenie. Ísť do fitnescentra raz do týždňa považujem za stresujúce pre organizmus. Takáto nárazová aktivita negatívne vplýva na Vaše svaly a stav organizmu. Dochádza k preťaženiu určitých svalových skupín a ich vzájomnej dysfunkcií, z čoho vznikajú rôzne neganívne zranenia, ktoré si často vyžadujú liečbu odborníkom. Ideálne je športovať 3-krát týždenne.

Ak chcete natrvalo schudnúť, musíte zmeniť svoj životný štýl. Stravovacie návyky ovplyvňuje centrálna nervová sústava (v mozgu je aj potravinové centrum). Trvalý úspech chudnutia je možné zabezpečiť len vtedy, ak od základu zmeníme svoj postoj k jedlu a zmeníme stravovacie návyky.

Svojími znalosťami a schopnosťami nielen v oblasti športu, ale aj zdravej výživy a životného štýlu, Vám veľmi rada poradím.

Pracovala som vo viacerých médiach v oblasti reklama-marketing a prispievala do viacerých rubrík o zdravý a životnom štýle (rádio Východ, Kiss rádio, rádio Regina a Lumen). Spoluprácou s denníkom Korzár a mesačníkom Yours som učila ženy ako správne cvičiť a prečo cvičiť.

Tak veľa chuti a energie do cvičenia Vám prajem.

Úspech chudnutia:

- pravidelné a správne stravovacie návyky
- dostatok tekutín
- pravidelná telesná aktivita
- a pozitívne myslenie

Nový deň začnite vždy príjmom tekutín. Úplne prvé, čo by ste mali po prebudení urobiť, je NAPIŤ SA.

Chudnúť bez námahy sa nedá. Ak ste sa rozhodli so svojou postavou niečo urobiť, netreba to odkladať, začnite už dnes!

Každá takáto zmena, pre ktorú sa prave teraz rozhodnete je pre Vás výzvou, ktorá Vás v živote posúva ďalej!

Porazte škvrny a baktérie!

Dieťa, ktoré nemá rado skákanie v mláke, hranie sa na zvieratká a lozenie po štyroch, či pečenie koláčikov v piesku, hádam ani neexistuje. Či už máte doma malého nezbedníka, alebo malú princeznú, škvrna na šatách sa pritrafí vždy. Kečup, zem, váš nový rúž, či zelená tráva, tu už nastupuje mama, ktorá má za úlohu dať to do poriadku. Ako však vieme, nie všetky škvrny po vypraní v práčke zmiznú, hlavne ak perieme pri nižších teplotách.

Rýchlym a účinným riešením je teraz nový Vanish – Vanish Oxi Action Extra Hygiene, ktorý nielenže odstráni škvrny, ale spolu s nimi aj 99,9% baktérií, ktoré sa na škvrne môžu nachádzať.

Rozkvitnutý Rex 2v1 Japanese Garden

Japonské záhrady sú synonymom oddychu, relaxu a meditácie. Ich sviežosť a vôňu plnú harmónie teraz preniesli odborníci spoločnosti Henkel do nového pracieho prostriedku Rex 2v1 Japanese Garden. Receptúra 2v1, ktorú obsahuje prací prášok, spája vysokú praciu silu s efektom aviváže. Výsledkom je dokonalé odstránenie škvŕn a svieža vôňa čerešňových kvetov. Rex 2v1 Japanese Garden spĺňa najnáročnejšie kritéria spotrebiteľov na krásnu vôňu a vysokú kvalitu prania. Dokonca aj samotný prací prostriedok je pastvou pre oči – v bielom prášku sa presýpajú modré kvetinky a zelené lupienky. Aj keď má táto novinka vlastnosti prémiového produktu, je cenovo prijateľný a nezaťaží vašu peňaženku.

Zábava pre celú rodinu

Maxi balenie BeBe Brumíka so špeciálnym darčekom v podobe 2D puzzle plochy a 3D puzzle hračiek možno v obchodoch kúpiť od 17. mája do 12. júna. Balenie obsahuje 24 kusov lahodnej mäkkej desiaty v tvare medvedíka a k tomu skladačku s piatimi, respektíve šiestimi hračkami, ktoré dohromady tvoria originálne Brumíkove 3D puzzle. Je k dispozícii hneď v dvoch verziách: Brumíkov domček pri mliečnom potoku alebo Brumíkove lietadlo pri veternom mlyne. Maxi formát 2D plochy má rozmery 68 x 23 cm. Oba varianty možno vzájomne prepojiť a vytvoriť tak 136 cm dlhý Brumíkov svet, v ktorom sa veternému mlynu točia lopatky, lietadlu sa otáča vrtuľa, domčeku sa otvára strecha a na moste sa sklápa závora.

Krásne ruky

Popraskaná koža

Mlieko zohrejeme, aby bolo príjemne teplé. Prelejeme ho do širokej misky a na päť minút ruky do neho ponoríme. Po osušení ruky natrieme výživným krémom, navlečieme si biele bavlnené rukavice (môžeme použiť aj ponožky) a odložíme ich až ráno.

Lámanie nechtov

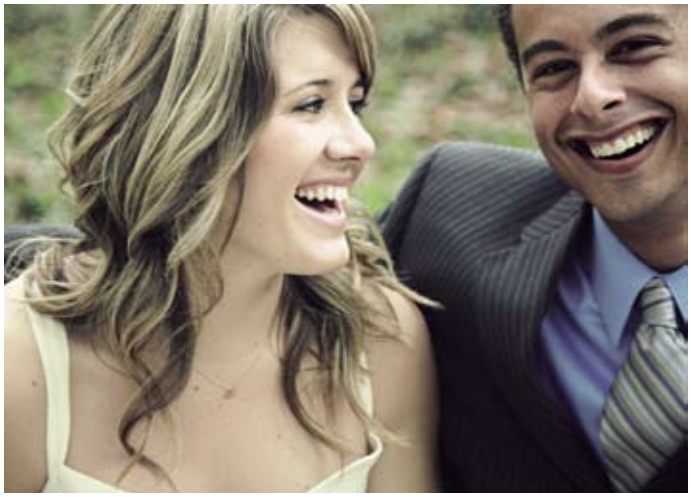
a) Na pitie: tri až šesť týždňov dvakrát denne pijeme vývar z rovnakého dielu prasličky a pľúcnika lekárskeho.

b) Na masáž: vaječný žĺtok vymiešame s lyžičkou olivového oleja a lyžičkou medu. Vtierame do lôžka odlakovaných nechtov a necháme pôsobiť dvadsať minút. Umyjeme vlažnou vodou.

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.

Urobte si Mojito

Aj vy si chcete pochutnať na nápoji, ktoré obľubujú známe osobnosti – speváčka dara Rollins, moderátorka Soňa Mullerová, či spevák Mick Jagger? Na prípravu Mojita potrebujete: cukor, mätu priepornú, sódu, limetky, biely rum a ľad. Do vysokého pohára nasypte 2 lyžičky cukru a hŕstku čerstvej mäty priepornej. Zalejte sódou a zľahka premiešajte. Napokon pridajte kúsky limetky, 5 cl bieleho rumu, kocky ľadu a Mojito (vyslovujeme mochito) na záver ozdobte lístkom mäty.



Smiech prekrvuje orgány a prospieva srdcu

Smiech nad veselým filmom, či vtipom je rovnako prospešný pre srdce, ako keby sme si fyzicky zacvičili. Potvrdili to vedci z lekárskej fakulty v Baltimore. Podľa ich zistení smiech rozširuje tkanivo vo vnútri krvných ciev, čím sa zvyšuje prietok krvi a tým aj prekrvenie vnútorných orgánov. Výskum urobili na skupine dobrovoľníkov, ktorým premietli filmy s rôznym emocionálnym nábojom a v ich cievach merali prietok krvi. U tých, ktorí sledovali komédiu, sa zvýšilo prekrvenie orgánov o 22 %, zatiaľ čo u skupiny sledujúcich vojnovú drámu zaznamenali až 35 % pokles krvného toku. Vo svetle týchto zistení lekári odkazujú, aby sme sa smiali častejšie a najmä pravidelne.

Vystresovaní ľudia starnú rýchlejšie

Ľudia, ktorí žijú v ustavičnom strese, starnú rýchlejšie. Jeden z ďalších negatívnych efektov dlhodobej psychickej záťaže objavila americká psycholožka Elissa Espelová z Kalifornskej univerzity. Rýchlejšie starnutie vystresovaných ľudí dávajú vedci do súvisu s opotrebovaním telomérov, prirodzených zakončení chromozómov, ktoré regulujú schopnosti buniek deliť sa. Teloméry sa ale pri každom delení buniek skracujú a pokiaľ sa ich dĺžka dostane na kritickú hranicu, bunka umiera. Tento proces pribrzďujú tzv. reparačné enzýmy. A práve tieto svoju aktivitu pod vplyvom stresu znižujú. Výsledky vyšetrení ukázali ešte jednu prekvapujúcu skutočnosť. Najohrozenejšou skupinou nie sú manažéri veľkých firiem, ale ženy, ktoré sa po rozvode musia postarať samé o chod celej rodiny a osobitne ženy, na pleciach ktorých zostáva navyše aj starostlivosť o postihnuté dieťa.

Mrkva obsahuje protirakovinové látky

Jedna mrkva denne znižuje riziko rakoviny, tvrdia vedci z univerzity v anglickom Newcastle. Odborníci tvrdia, že na prevenciu tejto zhubnej choroby stačí jedna mrkva denne. Výskumy ukázali, že prírodný pesticíd falkarinol znížil pravdepodobnosť ochorenia na rakovinu u laboratórnych potkanov o jednu tretinu. Napriek tomu, že experti odporúčajú jesť mrkvu pre antikarcinogénne účinky, nie je jasné, ktorá zložka obsiahnutá v tejto obľúbenej zelenine má najväčší ochranný účinok.

Osviežen do horúcich

Chladené nápoje na báze troch najnovších ovocných kombinácií v ponuke čaju Mistral osviežia aj ten najhorúcejší letný deň. Môžete si vybrať nealkoholické zaujímavé ovocné kombinácie, ktoré si obľúbia aj vaše deti a navyše sú aj zdravšou variantou pitného režimu oproti presladeným malinovkám. Miešaný drink na báze čaju s pridaním alkoholu zase príjemne osvieži vašich hostí na letnej párty či záhradnej grilovačke.

Drinky pre dospelých

Mistral Fruit Punch

- 240 g maliny
- 240 g cukrový melón
- kôra z jednej limety
- vetvička rozmarínu
- 2 lyžice hnedého trstinového cukru
- 0,15 - 0,2 ltr. Tmavého jamajského rumu
- 0,6 ltr. vychladený čaj Mistral – jahoda/malina/mango
- cca. 0,5 ltr. polosladké šumivé víno

Žltý melón nakrájame na kocky a spolu s malinami vložíme do väčšej sklenenej misy. Pridáme nakrájanú kôru z umytej limety, rozmarín a hnedý cukor. Zalejeme jamajským rumom a ovocným čajom a zľahka premiešame. Vložíme do chladničky a necháme macerovať 3-5 hodín. Pred podávaním dolejeme šumivé víno a nápoj servírujeme v pohári na víno.

Honeydew Melon Cobbler

- 4 cl vodka infuzovaná čajom Mistral – pomaranč/mango/škorica
- 6 cl ananásový džús
- 1 – 1,5 cl cukrový sirup
- 1/2 lyžičky limetovej alebo citrónovej šťavy
- 30 g cukrový melón

V pohári alebo sklenenej karafe necháme vo vodke (cca 15 cl) vylúhovať čaj asi 10-15 minút. Do šejkra vložíme kúsky melónu a roztlačíme muddlerom. Pridáme ostatné suroviny a šejker doplníme ľadom. Dobre premiešame a prelejeme cez barové a čajové sitko do pohára na long drinky naplneného lámaným ľadom. Na drevený špíz nastokneme kúsky melónu a vložíme do pohára. Ozdobíme vetvičkou mäty a podávame so slamkou.

Citrus Infusion

- 5 cl biely rum infuzovaný čajom Mistral – limeta/citrón/kvet pomarančovníka
- 2 cl cukrový sirup
- 5 cl vychladený čaj Mistral – limeta/citrón/kvet pomarančovníka
- 50 g ošúpaný nakrájaný pomaranč (alebo šťava z pomaranča)
- 4 ks maliny

V pohári alebo sklenenej karafe necháme v rume (cca 15 cl) vylúhovať čaj asi 10-15 minút. Do šejkra vložíme maliny, kúsky pomaranča a roztlačíme muddlerom. Pridáme ostatné suroviny a šejker doplníme ľadom. Dobre premiešame a prelejeme cez barové a čajové sitko do väčšieho vychladeného koktailového pohára. Pri prelievaní (pasírovaní) nápoja cez sitko si pomáhame lyžicou. Ako dekoráciu použijeme kúsok pomaranča a malinu.

ie
letných dní

Drinky vhodné aj pre najmenších

Mistral Bowle

- 180 g cukrový melón
- 180 g maliny
- vetvička mäty
- 10 ks klinčeky
- 2 lyžice hnedého trstinového cukru
- cca 1 ltr. vychladený čaj Mistral – pomaranč/mango/škorica

Na kocky nakrájaný melón a maliny vložíme do väčšej sklenenej misy. Pridáme mätu, klinčeky a hnedý cukor. Zalejeme ovocným čajom a zľahka premiešame. Vložíme do chladničky a necháme macerovať min. 5 hodín. Servírujeme v šálke na bowle alebo v nízkom pohári. Podávame s lyžičkou.

Citrus Tea on Apricot Marmelade

- 2 väčšie lyžičky marhuľového džemu
- 1 lyžička limetovej šťavy
- 12 cl vychladený čaj Mistral – limeta/citrón/kvet pomarančovníka

Všetky suroviny dôkladne premiešame v šejkri s kockami ľadu. Nápoj prelejeme cez barové a čajové sitko do nízkeho pohára. Na dekoráciu môžeme použiť kôru pomaranča.

Special Strawberry Tea

- 3 cl jahodový sirup
- 1,5 cl vaječné bielko
- 4 lístky mäty
- čerstvo mleté čierne korenie
- 15 cl čaj Mistral – jahoda/malina/mango

Všetky ingrediencie dôkladne premiešame v šejkri s kockami ľadu. Nápoj precedíme do vysokého pohára na long drinky do 2/3 naplneného ľadom. Ako dekoráciu môžeme použiť jahodu a vetvičku mäty.

Čaj, ktorý má svoj príbeh

MISTRAL Exclusive

Tipy na letnú barbecue párty

Letné počasie nás láka tráviť čo najviac času na čerstvom vzduchu a podnikať rôzne akcie s priateľmi. Leto sa taktiež aj na Slovensku stalo synonymom pre barbecue alebo grill párty. Pozvite vašich priateľov ku grilu a odmeňte sa spoločným dňom plným pohody pri vychutnávaní rôznych grilovaných pochúťok. Akými receptami prekvapiť priateľov? Nenáročnými na prípravu sú jahňacie kotlety alebo grilovaná zelenina.

Jahňacie kotlety na rozmaríne, cesnaku a chilli

Doba príprava: cca 25 minút
1 porcia obsahuje 979 kcal/4.093 kJ

Prísady pre 4 osoby:
12 jahňacích kotliet (cca 1 kg) • 1 balenie McCain 1·2·3 Country Potatoes (600 g) • ½ uhorky (cca 200 g) • 500 g prírodného bieleho jogurtu • 3 vetvičky rozmarínu • 2 mesiačiky cesnaku • 1 čerstvá paprika • 3 lístky čerstvej mäty • 3 polievkové lyžice olivového oleja • soľ • korenie

Príprava:
1. Uhorku očistíme, prepolíme a lyžičkou vyberieme dužinu. Posekáme a zmiešame s pripraveným jogurtom. Následne zmes osolíme a okoreníme.
2. Upečieme McCain 1·2·3 Country Potatoes v rúre podľa inštrukcií na obale alebo ugrilujeme z oboch strán dozlata.
3. Mätové lístky umyjete a posekáme.
4. Očistíme a posekáme rozmarín a cesnak. Papriku prepolíme, vyberieme jaderníky a posekáme na malé kocky. Všetky ingrediencie zmiešame s 2 polievkovými lyžicami olivého oleja a opečieme na panvici na miernom ohni 3-4 minúty.
5. Jahňacie kotlety osolíme, pokvapkáme olivovým olejom a grilujeme 4-5 minút z oboch strán. Ugrilované kotlety ozdobíme pripravenou paprikovou zmesou a mätou. Servírujeme s uhorkovým jogurtom a s McCain 1·2·3 Country Potatoes.

Rýchle morčacie filety „Pesto Rosso“ s 1·2·3 Fri`Style

Doba príprava: cca 25 minút
1 porcia obsahuje 694 kcal/2.846 kJ

Prísady pre 4 osoby:
4 filety z morčacích pŕs (150 g / 1 fileta) • 1 balenie McCain 1·2·3 Fri`Style (600 g) • 100 g Mascarpone • 4 polievkové lyžice chilli • 4 polievkové lyžice červeného pesta (100 g) • 1 polievková lyžica rasce • 2 polievkové lyžice posekaného oregana • 3–4 polievkové lyžice mlieka • olivový olej

Príprava:
1. Upečieme McCain 1·2·3 Fri`Style v rúre podľa inštrukcií na obale.
2. Olivový olej zmiešame s nadrobno posekanými chilli.
3. Morčacie filety zľahka osolíme a poleje chilli olejom. Následne ich grilujeme z každej strany po 4 minúty.
4. Mascarpone zmiešame s červeným pestom. Do masy prilievame mlieko dovtedy, kým nevznikne hustejšia omáčka.
5. Morčacie filety servírujeme s pripravenou omáčkou a s McCain 1·2·3 Fri`Style.

1·2·3 Fri`Style s grilovanou cuketou a lososovým dipom

Doba príprava: cca 25 minút
1 porcia obsahuje 625 kcal/2.617 kJ

Prísady pre 4 osoby:
2 stredné cukety • 1 balenie McCain 1·2·3 Fri`Style (600 g) • 2 polievkové lyžice olivového oleja • 1 zväzok kôpru • 100 g šľahačkovej smotany • 100 g údeného lososa • 200 g krémového syra • 1 polievková lyžica horčice • 1 polievková lyžica čierneho korenia • 1 citrón

Príprava:
1. Cukety očistíme a nakrájame na 1cm tenké plátky. Pásiky potrieme z každej strany olivovým olejom.
2. Upečieme McCain 1·2·3 Fri`Style v rúre podľa inštrukcií na obale.
3. Umyjeme a posekáme kôpor. Šľahačkovú smotanu vyšľaháme do tuhšej hmoty. Lososa pokrájame na malé kocky a zmiešame s krémovým syrom, horčicou a kôprom. Nakoniec pridáme do smotanovej hmoty.
4. Cukety grilujeme 4 minúty z každej strany. Pokvapkáme citrónovou šťavou a okoreníme.
5. Ugrilované cukety servírujeme s lososovým dipom a s McCain 1·2·3 Fri`Style.

Cibuľové steaky na masle s reďkovkou a rascou

Doba príprava: cca 30 minút
1 porcia obsahuje 938 kcal/3.393 kJ

Prísady pre 4 osoby:
4 bravčové steaky (cca 250 g) • 1 balenie McCain 1·2·3 Country Potatoes (600 g) • 3 stredné cibule • 4 reďkovky • 2 vetvičky petržlenu • 1 polievková lyžica rasce • 100 g mäkkého masla • 1 čajová lyžička sladkej papriky • 2 polievkové lyžice oleja na varenie • soľ • korenie

Príprava:
1. Reďkovku očistíme a posekáme na malé kocky. Petržlen tiež očistíme a posekáme. Rascu rozdrvíme v mažiari. Všetko rozmiešame s maslom a osolíme podľa chuti. Masu rozdelíme na niekoľko častí a zarolujeme do alobalu. Pripravené rolky necháme stuhnúť 1 hodinu v chladničke.
2. Upečieme McCain 1·2·3 Country Potatoes v rúre podľa inštrukcií na obale alebo ugrilujeme z oboch strán dozlata.
3. Ošúpeme cibule, postrúhame a vymačkáme z nich šťavu (pretlačením cez sitko). Cibuľovou šťavou podlejeme mäso a necháme ho marinovať 5-10 minút v chladničke.
4. Sladkú papriku zmiešame s olejom a prilejeme do marinády. Po chvíľke mäso vyberieme z marinády, osolíme a grilujeme 10 minút z oboch strán.
5. Vyberieme maslovú hmotu z chladničky a nakrájame na koliečka.
6. Na každý ugrilovaný steak položíme koliesko stuhnutej maslovej hmoty a servírujeme s McCain 1·2·3 Country Potatoes.

Užitočné tipy a triky pre prípravu grilovaných pochúťok

• Najlepšia grilovaná cuketa
Cuketu očistíme a pozdĺžne pokrájame na hranolčeky tenké 3 mm. Obe strany potrieme olivovým olejom a položíme na gril. Keď je cuketa ugrilovaná z oboch strán, osolíme, okoreníme a posypeme sušeným cesnakom.

• Grilované mäso pre každého
Steaky s hrúbkou 2,5 cm grilujeme cca 4 minúty z každej strany pre dosiahnutie málo prepečeného stredu, 5 minút pre medium efekt a 6-7 pre úplne prepečenie. Aby si mäso zachovalo počas grilovania šťavnatosť a nevysušilo sa, obracajte mäso klieštikmi a nie vidlicou.

• Dochutenie barbecue steakov
Pre dodanie výnimočnej chuti grilovanému mäsku použite jednoduchý trik s bylinkovým maslom. Hmotu pripravíme z 500g mäkkého masla a 200g byliniek. Obe ingrediencie zmiešame so 4 roztlačenými strúčikmi cesnaku a osolíme. Koliesko vychladeného ochuteného masla servírujeme na ešte horúcom steaku.

• Čerstvý šalát
Na štyri porcie čerstvého šalátu potrebujeme 1 hlávkový šalát, uhorku a červenú papriku. Všetky prísady posekáme, zmiešame a dochutíme ľahkým vínnym octom.

Letné dekorácie so sedmokráskami

Kvetinové prestieranie

Kvety sedmokrások a ruží položte na sklenený tanier, ktorý má pred sebou každý z hostí. Ak použijete čerstvé kvety vsuňte pod ne na obrus kúsok priehľadnej fólie s veľkosťou taniera. Dekorácie s umelými kvetmi fóliu nepotrebujú.

Rozkvitnutá lúka

Táto dekorácia s trávou očarí na prvý pohľad. Uprostred stola je rozložená posekaná tráva a v nej sú postavené hrnčeky naplnené machom. Na „lúku“ položte už len kvety sedmokrások a šálky ozdobte stužkami. Mach neskôr vysaďte, v lete kvitne bielymi kvetmi.

Nežné krúžky

Krúžky spletené so sedmokrások určite upútajú svojim sviežim pôvabom. Stopky šiestich až ôsmych sedmokrások skráťte asi 3 cm pod kvetom. Nožom prepichnite prvú zo stopiek a vzniknutou dierkou pretiahnite ďalšiu stopku. Tak pokračujte, kým nespotrebujete všetky kvety.

Malé vodné plochy

Kvety sedmokrások sa veľmi dobre cítia vo vode. Na bielych polievkových tanieroch ich umiestnite spoločne so zelenými plávajúci sviečkami. Na dlhom stole vyzerá pekne reťaz 15 až 20 pohárov uložených uprostred stola. V každom pohárik žiari jeden sedmokráskový kvet.

Ozdobte si jedálenský stôl sedmokráskami. Ich žltobiele kvietky nájdete na každej lúke a ak chcete, môžete si ich vypestovať aj na vlastnom balkóne.

Jednoduchá kytica sedmokrások

Rôzne lúčne kvety v decentnej fialovej farbe. Ale až bielo žlté sedmokrásky urobia tú pravú jarnú kyticu. Zelené listy a trávy vstupujú nenápadne medzi obe farby. Kytica vyzerá krásne a jednoducho v nádobe z prírodného materiálu.

Tu vítajú hostí. Antická posteľ je pohodlná, široká. Vankúše k nej si pani domáca ušila väčšinou sama.

Orientálny mix

Majitelia tohto bytu žili niekoľko rokov v Ázii a tamojší vkus im natoľko učaroval, že po návrate domov si v orientálnom štýle zariadili starý byt v širšom centre mesta, ktorý prešiel komplexnom rekonštrukciou.

Veľký tmavý stôl v jedálni? Ten kúpila za 700 mariek na blšom trhu. Malý obraz nad posteľou? To je darček od priateľa, ktorý ho sám namaľoval. Drevená soška v obývačke? Pochádza zo zbierky jedného prístavu na Bali. A tak by sme mohli pokračovať ďalej. Azda ku každému kúsku nábytku, či doplnku sa viaže nejaká spomienka. Mnohé prešli dlhú cestu loďou z veľkých diaľok. Táto záľuba viedla domácu pani k otvoreniu „Textilnej galérie“, kde okrem textílií ponúkajú aj bytové doplnky. Ceny sú tu naozaj primerané a spolu so synom, ktorý je spolumajiteľom galérie sa tešia z každého zákazníka, ktorého uspokoja. Predávajú len to, čo by aj oni mali radi vo svojom byte. Ponúkajú niekoľko štýlov, ktoré sú spojené do príjemného celku.

Exotické kusy navodzujú príjemnú náladu

▲ Takmer celú kuchyňu zhotovil sám jeden z priateľov rodiny.

◀ Spať ako vo sne. Kombinácia materiálov i vzorov ako vo všetkých častiach bytu, tak aj v spálni Prevláda červené a oranžová farba.

▼ Bývajú ako za starých čias. Veľa doplnkov sú reprodukcie antických kúskov, ako napríklad tento svietnik.

◀ Drevené masky a figúrky pochádzajú z Afriky a sú milou alternatívou moderného umenia.

Všetko mala na starosti pani bytu. Manžel poslúžil len ako „pomocná“ sila . V tichosti sledoval celú premenu, odniesol čo bolo treba, pribil klinec, ale majstrov i kompletné zariadenie bytu zvládla manželka sama.

Cesta k dokonalej pleti

Koža je živý orgán, ktorý vďačne reaguje na každú drobnú aj väčšiu starostlivosť, ak mu ju dokážeme venovať. Zaslúži si to – veď nás chráni i reprezentuje.

Vekom našu pleť sprevádzajú zmeny charakteristické pre starnutie pokožky. Pleť sa stáva tmavšou, menej pružnou, drsnejšou a kožovitou. Na tvári sa objavujú vrásky, záhyby, vačky, starecké škvrny a zvýrazňujú sa rozdielne pigmentované časti pokožky.

Medzi rozhodujúce faktory, ktoré ovplyvňujú kvalitu našej pokožky patria:

- vplyvy vonkajšieho prostredia
- vek
- genetické faktory
- životospráva a životný štýl

Čo pleti najviac škodí?

Výkyvy teploty

Pokožke neprospieva mráz, ani výrazná horúčava. V mraze trpí horná vrstva nechránenej pokožky, dochádza k jej sčervenaniu. Sauna, solárium alebo prehnané opaľovanie neprospieva predovšetkým pleti s rozšírenými žilkami. Tie sa ešte viac roztiahnu a v extrémnom prípade môžu aj popraskať. Rýchle zmeny teploty vo vonkajšom prostredí, ako je sálavé teplo alebo náhle ochladenie v mraze, pôsobia na pleť negatívne, najmä pokiaľ sa tak deje opakovane.

Nevhodná strava

To čo konzumujeme sa odráža na kvalite pokožky. Pleti podobne ako žalúdku, srdcu či iným orgánom neprospieva veľa mastných či ostro korenených jedál, cukru, tukov. Vhodná je konzumácia čerstvého ovocia a zeleniny, obsah ujú veľa antioxidantov. V čase zvýšenému vystavovaniu sa slnečnej expozície pridať konzumáciu betakaroténu, ktorý zabráni prenikaniu UV žiarenia do pokožky, a je vysoko obsiahnutý napríklad v mrkve, špenáte, melóne či v marhuliach.

Cigarety

Nikotín obsiahnutý v tabakovom dyme ovplyvňuje negatívne organizmus ako celok. Sťahuje cievy, podporuje vznik nádorových ochorení. Pokožka dlhoročných fajčiarov býva zhrubnutá a zvráskavená. Pleť fajčiarok má oproti pleti nefajčiarok sivý, niekedy až nezdravý nádych.

Nedostatok tekutín

Pokožka, ktorá trpí nedostatkom tekutín, rýchlejšie starne. Vhodné sú minerálne vody, čerstvé ovocné a zeleninové šťavy, alebo aj obyč ajná voda.

Nedostatok čerstvého vzduchu

čerstvý vzduch prispieva k regenerácií pokožky, dochádza k jej prekrveniu, zrýchľuje sa látková výmena a navyše, pobyt v prírode má aj protistresové účinky.

Nezdravé ovzdušie

Mestský smog má na pleť veľmi negatívne účinky. Čiastočky prachu sa zachytávajú na koži a sťažujú jej dýchanie. Preto je dôležité chrániť pleť kvalitnými prípravkami.

Nedostatok spánku

V noci sú chvíle, keď regeneračné procesy v koži vrcholia. V spánku vytvára koža nové bunky, ktorými nahradzuje tie odumreté. V koži sa počas noci odohráva mnoho chemických procesov, a preto ju nechajte dobre odpočinúť.

Stres

Stres a napätie spôsobujú celkovú únavu, ktorá môže vyvolať v niektorých partiách na koži zvýraznenie vrások, inde naopak – napríklad okolo očí – spôsobiť opuch, ktorý je spočiatku prechodného, ale neskôr trvalého charakteru.

Citlivá pokožka

K zvýšenej citlivosti pokožky môže viesť pôsobenie UV lúčov, prílišný kontakt s vodou, alkalickými látkami a riedidlami alebo niek-

torá dermatologická liečba. I ochorenie ako diabetes alebo zlyhanie obličiek môže spôsobiť zvýšenú citlivosť pokožky. Vo všeobecnosti platí, že citlivá pokožka je taká pokožka, ktorá vykazuje zníženú odolnosť voči dráždivým faktorom.

K typickým viditeľným znakom citlivej pokožky patrí:

- začervenanie
- opuchy
- nadmerné olupovanie
- ekzém

Okrem toho existujú i subjektívne faktory:

- pálenie
- svrbenie
- napätie pokožky

Správna starostlivosť o pleť

Pozornosť treba venovať pokožke celého tela, najdôležitejšia je starostlivosť o pleť na tvári a ruky, pretože sú najviac vystavené vonkajším vplyvom.

Čo pomôže?

Čistenie a píling pleti

Je dnes už samozrejmosťou pre každú ženu. Pri nedodržiavaní zásad odlíčenia sa upchávajú póry, pleť je unavená, zvädnutá, nemá možnosť sa cez noc regenerovať.

Kľúčom k zdravému čisteniu pleti je odstránenie mastnoty a nečistôt z pleti. Správne čistenie pleti by malo pleť jemne vysušiť a dezinfikovať a zároveň nezmyť prirodzený pleťový maz, ktorý je dôležitý pre autohydratáciu pokožky. Namiesto mydla používajte pleťové vody a mlieka s obsahom prírodných bioaktívnych látok . Použitím pílingového prípravku z pokožky odstránite mŕtve bunky, čím pleť omladíte a zároveň zjemníte vrásky. Ide o hĺbkové čistenie pokožky, kedy sa mladšie bunky dostanú na povrch a pleť vyzerá prirodzene krásna a žiarivá. Pleť si ošetrujte pílingom 1-krát za týždeň. Pozor, častý alebo pridlhý peeling môže mať za následok poškodenie mladých buniek pokožky.

Hydratácia pleti

Správna hydratácia pleti spomaľuje starnutie a udržiava našu pleť hebkú a pružnú.

Rozhodujúcim prvkom starostlivosti o pleť je jej hydratácia. Pokožka a najmä pleť potrebuje vodu a tie správne živiny, aby bola zdravá a vitálna. Dostatočná hydratácia organizmu pomáha telu vstrebávať esenciálne živiny a vylučovať toxíny, udržiavať pH rovnováhu a predchádzať tvorbe obličkových kameňov a vypuknutiu infekcií močového ústrojenstva. Správna hydratácia pleti spomaľuje starnutie a udržiava pleť hebkú a pružnú, a pri poranení sa hojí rýchlejšie. Hydratovaná pokožka si môže naplno plniť aj svoju obrannú funkciu, keď zamedzí vnikaniu cudzorodých látok do organizmu.

Ak naša pleť nie je dostatočne hydratovaná, stráca svoju hutnosť a pružnosť. Pokožka je vysušená, stráca svoj prirodzený lesk a je veľmi citlivá na podnety. Na takto suchej pleti sa veľmi ľahko tvoria vrásky.

Ochrana pleti pred slnkom

Pod predčasnú tvorbu vrások sa najviac podpisuje fotostarnutie spôsobené slnečným žiarením. Slnko pokožku vysušuje, pleť starne rýchlejšie, je náchylnejšia na tvorbu vrások, tvorbu pigmentových škvŕn. Odtiaľ už nie je ďaleko ku keratózam – prekanceróznym stavom.

Horúce slnečné lúče nás nielen krásne opália, zároveň nesmierne vysušujú pokožku, a výraznou mierou sa podpisujú pod proces starnutia. Manifestuje sa najviac na tých miestach nášho tela, ktoré by sme chceli prezentovať, ako súčasť našej krásy a preto sú dlhodobo vystavené akejkoľvek poveternosti. Je to tvár, hrudník – dekolt, chrbty rúk a vonkajšie predlaktia.

Ak teda chcete mať krásnu a sviežu pleť, musíte ju chrániť tak zvonku, ako aj zvnútra. Znamená to mať vždy poruke kvalitný krém s primeraným ochranným faktorom so schopnosťou blokovať prienik UVA a UVB lúčov, zároveň nezabúdať na príjem tekutín, aby sa pleť nedehydrovala a nestrácala svoju pružnosť. Nemenej dôležité je zvýšiť v strave podiel živín a aktívnych látok, stimulujúcich vlastnú ochranu organizmu a pokožky.

Správna životospráva a zdravý životný štýl

Látky obsiahnuté v zdravej strave poskytujú antioxidačnú ochranu pleti pred škodlivinami, podporujú tvorbu kolagénu a zachovanie pružnosti pokožky.

Stále platí, že krása sa začína vo vnútri. To, čo vidíme na povrchu je len zrkadlom toho, čo sa odohráva vo vnútri nášho tela. Správna hydratácia a výživa, zdravý životný štýl sú základnými piliermi krásy nášho tela. Náš organizmus získava základné stavebné látky pre svoje fungovanie a obnovu práve z toho, čo konzumujeme. Látky obsiahnuté v zdravej strave poskytujú aj nevyhnutnú antioxidačnú ochranu organizmu pre neutralizáciu škodlivých voľných radikálov a podporujú tvorbu kolagénu a zachovanie pružnosti pokožky.

Správny potravinový režim by mal obsahovať:

- veľa vody pre dostatočnú hydratáciu organizmu
- dostatok cukrov (najmä zložených) pre získanie energie počas celého dňa
- dostatok bielkovín pre regeneráciu tkanív a rast nových tkanív
- nízke množstvo tukov pre trávenie niektorých vitamínov
- veľa vitamínov, antioxidantov a minerálov

Doplňte výživu!

Prírodné mikronutrienty obsiahnuté vo výžive dokážu pomôcť pri mnohých ochoreniach a nedostatkoch kože. Napríklad komplex B vitamínov obsiahnutý v kvasniciach, v celozrnnom chlebe, ovsených vločkách, pomáha pri akné a strese, častom pôvodcovi kožných problémov. Betakarotén, ten dokonca vie „opraviť“ už narušenú DNA pokožky z prílišného opaľovania a ochrániť vás nielen pred vznikom kožných škvŕn, ale aj pred vznikom rakoviny kože. Pycnogenol – bioflavonoid z kôry francúzskej pobrežnej borovice pomôže nielen proti vráskam, ale svojim extrémne vysokým obsahom antioxidantov potláča voľné radikály, ktoré môžu viesť k mnohým závažným ochoreniam.

Preto ak práve prežívate exponované obdobie, alebo ste vystavení vyšším rizikám, ako napr. zvýšenému slnečnému žiareniu, pobytu v zamorenom prostredí, cigaretovému dymu, zvýšenému stresu – prípadne viete, že vaša strava neobsahuje to, čo vaša pleť potrebuje, aby žiarila zdravím – je nevyhnutné siahnuť po doplnkoch výživy. Ponuka voľne predajných prípravkov v lekárňach je široká. Sledujte kvalitu značky výrobkov, čistotu produktov a nechajte si poradiť od lekára či lekárnika.

Otestujte sa s nami

STE ZDRAVO SEBAVEDOMÍ?

Ste presvedčení o svojich nesporných kvalitách, alebo by ste už pri najmenšom nesúhlasnom pohľade najradšej zaliezli pod stôl.

1. Čo vám ako prvé napadne, keď sa ráno pozriete do zrkadla ?
a) vyzerám strašne
b) mohlo by to byť aj lepšie
c) svedčí mi to aj takto ráno

2. Dozviete sa, že vás kolegovia v práci ohovárajú:
a) cítite sa pod psa
b) je vám to jedno
c) znamená to, že ste úspešní, inak by vám nezávideli

3. Ráno vás čaká dôležitý pracovný pohovor, ktorý môže rozhodnúť o vašej kariére:
a) celú noc od strachu nespíte
b) dôkladne sa naň pripravíte
c) ste v pohode, pretože vás nič nemôže prekvapiť

4. Ľudia na ulici si vás veľmi prezerajú. Prečo asi?
a) asi som sa niekde zašpinila
b) asi sa podobám na niekoho známeho
c) asi mi to dnes výnimočne „svedčí“

5. Priateľka vás prihlási do vedomostnej súťaže:
a) hneváte sa, určite vám chcela ublížiť
b) poďakujete sa, ale ešte si to rozmyslíte
c) potešíte sa a čudujete sa, že to nenapadlo vám

6. Na lavičke v parku sedí muž vašich snov:
a) chodíte okolo a vzdycháte, že sa určite nenarodil pre vás
b) opýtate sa, či si môžete prisadnúť
c) rovno sa opýtate, či ho môžete niekam pozvať

7. Keď stretnete kominára....
a) chytíte sa za gombík
b) chcete sa ho dotknúť
c) radšej ho obídete, aby ste sa nezašpinili

8. Idete sa predstaviť do nového zamestnania. Čo si oblečiete?
a) klasický kostým
b) niečo, v čom sa cítite pohodlne
c) niečo trošku výstredné, aby si vás každý všimol

9. Keď ste v škole dostali zlú známku, bolo to preto, že:
a) ste sa dostatočne nepripravili na vyučovanie
b) mali ste smolu
c) vyučujúci si na vás sadol

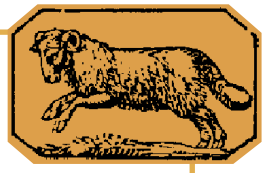
Vyhodnotenie

Najviac a: Zamyslite sa, prečo sa považujete za najneschopnejšieho človeka pod slnkom. Až si spomeniete, kedy ste sa začali podceňovať, urobíte prvá krok k svojmu novému sebavedomiu.

Najviac b: Nepochybujete o svojich kvalitách, ale poznáte i svoje slabé stránky. Nebojíte sa priznať, že niečomu nerozumiete, alebo že niečo neviete. Vo vašom okolí vás rešpektujú a ste obľúbení.

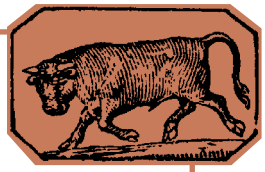
Najviac c: Ste presvedčení o vlastnej výnimočnosti – všetkému rozumiete, všetko viete a radi rozdávate rady, o ktoré vás nik nežiadal. Môžete byť výborní, ale i tak by neškodilo trochu skromnosti.

LETNÝ HOROSKOP



Baran 21. 3. – 20. 4.

Využite úplnú voľnosť na uplatnenie svojich vrodených vlastností so všetkými kladmi i nedostatkami. Buďte sami sebou, nenechajte sa ovládať partnerom, aj keď sa javí ako silnejšia osobnosť!

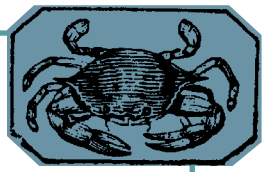


Býk 21. 4. – 21. 5.

Máte vhodné obdobie na uskutočnenie mnohých plánov, ktoré vám nedajú spávať. Možno sa vám v minulosti podarilo upozorniť na seba dôležitú osobu a tá vám pomôže k úspechu.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

V tomto období využívajte skôr defenzívnu taktiku než agresívnejšie správanie. Nepriaznivú situáciu zvládnete lepšie, keď na ukončenie nepriaznivého obdobia a stabilizáciu počkáte s rozvahou.



Rak 22. 6. – 22. 7.

Najväčší úspech získate vtedy, keď budete zúročovať to, čo ste už dosiahli. Nebojte sa ale vytýčiť si aj ciele dlhodobejšieho charakteru. Vaše vyhliadky sú priaznivé.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Využite priaznivý čas na dobehnutie niektorých vecí, o ktorých dobre viete, že ste ich premeškali kvôli svojej pohodlnosti. A myslite na to, že aj vaši kolegovia sa chcú presadiť.

Panna 24. 8. – 23. 9.

Využite týždeň na to, aby ste si udržali pozíciu, ktorú sa vám podarilo získať. Vaše šance presadiť sa, alebo zaujať druhé pohlavie sú v týchto dňoch vyoké. Neurobte chybu v komunikácií.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Nerušene uplatňujte všetky svoje schopnosti, ktoré ste dostali do vienka pri narodení. Ale dávajte aj pozor, lebo k silným stránkam ste dostali do vienka aj tie slabšie. Myslite na to!

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Nadišla pravá chvíľa, aby ste obhájili pozitívny vývoj udalostí v osobnom i pracovnom živote. Ak ste zamilovaní, budete postupovať s ľahkosťou.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Musíte urobiť všetko preto, aby ste si udržali pozíciu, ktorú ste dosiahli. Malá chyba a všetko môže byť celkom iné. Ťažšie obdobie bude vyžadovať maximálne nasadenie síl a energie.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Väčšina z nás má celkom dobré vyhliadky na tento týždeň. Využívajte svoju cieľavedomosť, vytrvalosť a schopnosť koncentrácie. Správne zhodnotenie situácie vám umožní správny postup.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Teraz to vyzerá tak, že musíte vydávať veľa energie bez viditeľného efektu. Prestaňte riešiť to, čo už dopredu viete, že nebudete korunované úspechom. V láske a vo vzťahoch nerobte žiadne konečné rozhodnutie.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

Vašou najdôležitejšou úlohou bude čeliť nebezpečenstvu, ktoré je na obzore z obyčajnej ľudskej závisti. Ohováranie a zlá atmosféra na pracovisku vám, mierne povedané, sťažia priebeh tohto leta.

Program pre dobré zdravie alebo schizofrénia nie je tabu

Schizofrénia – ochorenie duše aj tela

O schizofrénii určite každý z nás niekedy počul a známym faktom je, že ide o psychiatrickú diagnózu. O priebehu aj liečbe schizofrénie však žiaľ často panujú medzi laickou verejnosťou skreslené predstavy. Ak sa ochorenie nevyskytne priamo v našom okolí, netýka sa niekoho blízkeho, je pre nás niečím vzdialeným a nezaujímavým. Vo všeobecnosti v spoločnosti panuje tendencia pozerať na psychiatrických pacientov ako na niekoho trochu „divného" až nebezpečného. Ako je to však v skutočnosti?

Vo všeobecne rozšírenom povedomí majú schizofrenici rozdvojenú osobnosť. Je to však úplne mylný a zavádzajúci výklad. Nejde o človeka s dvomi osobnosťami, ale o človeka s poruchou duševných funkcií ako sú napríklad myslenie, vnímanie, správanie, schopnosť jednať s ľuďmi, pozornosť alebo pamäť. K hlavným príznakom ochorenia patria halucinácie, bludy, neobvyklé správanie, ale aj zníženie vnútornej energie a spontánnosti. Tieto príznaky, žiaľ, často vedú k prehlbovaniu spoločenskej izolácie, nepochopeniu chorého človeka a jeho postupnému vylúčeniu z bežného života. Vyrovnať sa s týmito príznakmi je potom veľmi ťažké nielen pre pacienta, ale aj pre jeho okolie a všetky zainteresované osoby. Ochorenie duše, ktorým schizofrénia bezpochyby je, totiž predstavuje celoživotné ochorenie.

Ako spoznáme človeka trpiaceho schizofréniou?

Schizofréniou trpí v súčasnej dobe približne 1 % populácie, čo predstavuje každého stého človeka. Prvé známky schizofrénie sa väčšinou objavujú v dospievaní alebo rannej dospelosti, teda medzi pätnástym a 35. rokom života a postihuje rovnako mužov aj ženy.

U pacienta, ktorý trpí schizofréniou, môže dôjsť k rozporu medzi realitou vnímanou a samotnou realitou. Pacient môže byť vzťahovačný, môže sa cítiť prenasledovaný bludmi a halucináciami, vytvára si vlastný zložitý svet, o zákonitosti ktorého môže opierať bludné presvedčenie. Môže sa vyskytnúť citová otupenosť alebo naopak precitlivenosť, môžu sa vyskytnúť aj neologizmy a súslovia, ktoré inému človeku nemusia dávať zmysel.

Ľudia postihnutí schizofrénnou poruchou majú vysoké sklony k samovražednému konaniu a až 10 % pacientov sa rozhodne samovraždu vykonať.

Príčiny vzniku schizofrénie a prvé príznaky

Príčinami vzniku schizofrénie sú najskôr genetické dispozície a vplyvy, ktoré postihnú mozog pacienta počas tehotenstva, pôrodu a v popôrodnom období. Rôzne psychosociálne vplyvy a vplyvy prostredia môžu pravdepodobne vznik choroby urýchliť alebo oddialiť. Medzi škodlivé faktory patria napríklad užívanie drog, hlavne kanabisu, ktoré významne zvyšuje riziko vypuknutia choroby. Prvé prejavy schizofrénie začínajú nešpecifickými problémami, ako sú napríklad plachosť, depresívne nálady, nepokoj, vzťahovačnosť a strata emócií, typické príznaky schizofrénie sa rozvinú až neskôr.

Okrem svojich psychických problémov sú schizofrénni pacienti viac ohrození aj mnohými telesnými ochoreniami, ktoré sú geneticky viazané na schizofréniu a/alebo súvisia s nezdravým životným štýlom týchto pacientov (nedostatok pohybu, fajčenie, nadspotreba alkoholu a drog,jednoduchá, lacná a nezdravá strava atď.). Rizikovým faktorom je aj to, že pacienti so schizofréniou svoje telesné problémy často zanedbávajú a nejdú so svojimi problémami k lekárovi včas.

Spôsoby liečby schizofrénie

K liečbe schizofrénie sa primárne využívajú liečivá zo skupiny antipsychotík. Tie pozitívne ovplyvňujú poruchy myslenia a zbavujú chorých halucinácií, oslabujú bludy a korigujú poruchy motoriky.

Vďaka antipsychotickej liečbe sa môžu príznaky výrazne zmierniť a u niektorých pacientov úplne zmizнúť. Liečba však musí byť dlhodobá a vedľajšie účinky liečby môžu spoločne s genetickou predispozíciou a s nezdravým životným štýlom chorých napomáhať k ďalším zdravotným problémom. Môžu sa prehĺbiť alebo objaviť zdravotné problémy, ako napríklad nadváha, diabetes, vysoký krvný tlak a riziko kardiovaskulárnych ochorení. Takýto človek potrebuje podporu zo strany rodiny a priateľov, ale aj odbornú pomoc zo strany psychiatrov a somatických lekárov, alebo napríklad centier, ktoré pôsobia pod názvom Program pre dobré zdravie.

Program pre dobré zdravie (PPDZ)

Program pre dobré zdravie funguje na Slovensku veľmi úspešne už piaty rok. Odborníci zo Slovenska nadviazali na skúsenosti programov, ktoré úspešne fungujú v zahraničí a tešia sa obľube medzi pacientmi. Model programov je podobný, preto možno veľmi dobre porovnávať výsledky a úspešnosť a vymieňať si skúsenosti.

V súčasnosti funguje v celej republike spolu 16 centier určených ambulantným pacientom s psychotickými ochoreniami, hlavne schizofréniou. Centrá fungujú v rámci psychiatrických zariadení alebo pri ambulantných pracoviskách. Vždy je zaručená odborná kvalifikácia inštruktorov, ktorí sú špeciálne vyškolení pre prácu v centrách Programu pre dobré zdravie. Inštruktormi sa najčastejšie stávajú zdravotné sestry pracujúce na psychiatrických oddeleniach, psychológovia, alebo sociálni pracovníci.

Účasť na programe je bezplatná a pacienti sa môžu prihlásiť jednoducho, prostredníctvom internetových stránok www.ppdz.sk alebo u svojho psychiatra.

CHOLESTEROL
Priateľ či nepriateľ?

Laická verejnosť v prevažnej miere si pri pojme cholesterol predstavuje výnimočne škodlivú látku nachádzajúcu sa vo väčšine potravín živočíšneho pôvodu, ktorej sa musíme vystríhať, pretože je prapríčinou cievnych a iných ochorení ktoré nezriedka končia smrťou.

Názory, že cholesterol je pre organizmus človeka nepriateľ číslo jedna a že by mal z našej stravy definitívne zmiznúť treba korigovať. Tak ako v živote nič nie je len čierne alebo biele, tak aj pri odbornejšom pohľade na cholesterol, jeho funkcie v organizme musíme tento nespravodlivý mýtus o absolútnej škodlivosti vyvrátiť. Tejto pavedeckej mediálnej kampani proti cholesterolu treba čeliť odbornou argumentáciou o jeho skutočných nezastupiteľných úlohách.

Cholesterol bol objavený už v roku 1775 v žlči, ale až v tomto storočí sa intenzívnejšie začali biochemici zaoberať skúmaním jeho štruktúry a funkciami. Cholesterol je pomerne komplikovaná molekula, zložená z niekoľkých uhlíkových cyklov tukovej povahy, čo znamená že je nerozpustný vo vode a telesných tekutinách. V organizme je viazaný v komplexe s inými tukmi a bielkovinami ktoré nazývame lipoproteíny.

Fyziologické úlohy cholesterolu v organizme sú mnohoraké. Je prítomný v organizme každého cicavca aj toho najzdravšieho. Je prítomný v každej jeho bunke pretože je jedným zo základných stavebných materiálov, hlavnou lipidickou zložkou jednak vonkajšej bunečnej membrány, ale aj viacerých vnútrobunkových membrán, ktoré oddeľujú jednotlivé súčasti bunečnej štruktúry. Z uvedeného zjavne vyplýva, že každá bunka pre normálny chod funkcií potrebuje aby cholesterolové molekuly boli prítomné a pravidelne prisúvané. Okrem tejto hlavnej štrukturálnej funkcie je cholesterol prekurzorom steroidných hormónov tvorených v kôre nadobličiek, súčasťou žlčových kyselín nevyhnutných pre vstrebávanie tukov v čreve a tiež prekurzorom vitamínu D.

Celkový obsah cholesterolu v organizme je cca 140g, pričom asi 93% je prítomných v bunečných membránach. Za vznik prípadnej aterosklerózy môže teda zodpovedať zvyšných 5% ktorý cirkuluje v krvnej plazme. V krvi je cholesterol viazaný a transportovaný v lipoproteínovom komplexe, ktorý vzniká v pečeni. Pečeňová bunka je totiž jedinou bunkou ktorá syntetizuje cholesterol pre vlastnú potrebu a tiež v nadbytku, ktorý transportuje spolu s prebytočným tukom k ostatným bunkám. Tento komplex sa odborne označuje VLDL. Po uvoľnení tukov do svalu sa kvalitatívne mení na komplex označovaný LDL. Tento je hlavným transportérom cholesterolu do buniek tela. Ďalší lipoproteínový komplex HDL má opačnú funkciu, odvádza prebytočný cholesterol z bunky do krvného riečišťa a ľudovo je táto frakcia označovaná ako „dobrý cholesterol“. Koncentrácia cholesterolu v krvi závisí od špecifických receptorov na povrchu buniek, ktoré majú špecifickú afinitu k LDL frakcii. Ak je týchto receptorov na povrchu buniek málo udržuje sa v krvi vysoká koncentrácia cholesterolu ako odpoveď na vnútrobunkovú potrebu cholesterolu. Pre riziko arteriosklerózy nie je podstatné len to aká je celková koncentrácia cholesterolu v krvi, ale aj to, aké je zastúpenie jeho jednotlivých foriem, pomer LDL : HDL frakcie.

Cholesterol v tele teda pochádza z dvoch zdrojov. Vonkajšieho, prijímaného z potravy a vlastného vytvoreného syntézou v bunkách. Podiel cholesterolu z potravín je podstatne nižší ako cholesterol vnútorný. Rovnováha obsahu cholesterolu v tele je určovaná pomerom príjmu diétnou cestou a tvorbou v bunkách na jednej strane a odsunom z organizmu. Pečeňové bunky ako jediné v organizme majú schopnosť sa zbaviť nadbytočného cholesterolu formou žlče. Žlčové kyseliny sa uvoľňujú do čreva kde sú zapojené do vstrebávania a potom časť sa vracia späť do pečene, avšak časť odchádza stolicou. Toto je jediná cesta, ktorou sa organizmus môže cholesterolu definitívne zbaviť.

Ako sa teda stravovať a udržať si optimálnu hladinu? Predovšetkým uvedomelo, obmedzovať príjem potravín s obsahom nasýtených živočíšnych tukov. Konzumovať prevažne potraviny, ktoré obsahujú nenasýtené rastlinné tuky a tiež potraviny ktoré sú nositeľmi ochranných faktorov, predovšetkým vlákniny, rastlinných sterolov, ako je napríklad Flora pro.activ, a vitamínu C. Preto zaraďujeme aj do jedálneho lístka v dostatočnom množstve ovocie, zeleninu, obilniny, strukoviny, ryby. Pri kulinárnej úprave jedál preferujeme varenie, dusenie, pečenie v alobale a grilovanie bez tuku, pred tradičným pečením a fritovaním.

Pre ilustráciu uvádzame obsah cholesterolu v 100g v potravinách živočíšneho pôvodu

Vajce	450 mg
Maslo	240 mg
Bravčová pečeň	300 mg
Vaječné cestoviny	140mg
Bravčové stehno	70 mg
Šľahačka	105 mg
Bravčová krkovička	100 mg
Hovädzie stehno	70 mg
Ementál	105 mg
Šunková saláma	70 mg
Tavený syr	100 mg
Párky	50 mg

Zdravotnícke odporúčania uvádzajú, že dospelý človek by mal prijímať 300mg cholesterolu denne a deti asi 100mg na každých 1000 kcal energetického príjmu. Skutočnosť v našej populácii je však podstatne vyššia. Z toho dôvodu aj hladiny cholesterolu v sére sú v našej populácii vyššie.

Rozumnou výživou teda môžeme u väčšiny ľudí udržovať primeranú resp. znížiť už zvýšenú hladinu cholesterolu. Na túto problematiku sa však nesmieme pozerať izolovane. Vysoký cholesterol je len jeden z rizikových faktorov koronárnych ochorení. Ďalšími sú genetické predpoklady, fajčenie, stresy, vysoký tlak a nedostatok telesného pohybu. Predovšetkým na pravidelnú telesnú aktivitu by sme nemali zabúdať. Viaceré štúdie totiž potvrdili, že intenzívna telesná aktivita zvyšuje hladinu „ochranného“ HDL-cholesterolu. To však neznamená, že aj mierna, pravidelná pohybová aktivita, primeraná veku a konštitúcii jedinca, nemôže pozitívne ovplyvňovať naše zdravie a znižovať riziko kardiovaskulárnych ochorení. Aj pravidelná denná prechádzka vo svižnom tempe má okrem pozitívneho vplyvu na primeranú telesnú hmotnosť, žiadaný efekt.

Vlasy
Koruna krásy

Sú ženy, ktoré nedajú dopustiť na svoje krátke vlasy. Iné si zasa nedokážu predstaviť, že by sa vzdali polodlhých či dlhých. No nech sa už rozhodnú tak, alebo onak, vždy je podstatné jedno: aby účesy svojim nositeľkám slušali a zvýrazňovali ich osobnosť.

Kde však začať? Celkom určite pri domácej pravidelnej starostlivosti. Tú totiž nenahradí ani najlepšia kaderníčka. Navyše, ak zistí, že jej zákazníčky venujú vlasom potrebnú pozornosť, potom sa môže naozaj venovať iba tvorbe účesov.

Jedna značka

Dnes, keď sa regály v obchodoch prehýbajú pod najrozličnejšími vlasovými prípravkami, nie je ich výber jednoduchý. Tým viac, keď nás reklama zároveň presviedča, že pomaly potrebujeme na každý vlas čosi iné. V prípade, že si nevieme rady, nedôverujeme vlastnému úsudku, vyberme si preto prípravky podľa typu vlasov (mastné, suché, farbené, rovné, vlnité atď.) a iba jednej značky. Tak totiž máme záruku, že výživné látky sa dostanú do vlasov v potrebnej koncentrácii i kvalite.

Po čase môžeme značku vymeniť a aj pouvažovať nad tým, či sa nám nezmenil charakter vlasov, napríklad rokmi či úpravou.

Nech však už v tomto smere akokoľvek experimentujeme, základom stále zostáva pravidelné umývanie vlasov. Koľkokrát do týždňa je iba na nás, pretože už existujú šampóny, ktoré môžeme pokojne používať každý deň. Nezabúdajte však, že ich nenanášame priamo na vlasy, ale najskôr rozriedime v teplej vode. Dobré tiež je, keď zároveň bruškami prstov masírujeme pokožku hlavy, nie však v prípade, ak máme poriadne dlhé nechty. Po opláchnutí vždy nanesieme na vlasy kondicionér, ktorý pomáha pri rozčesávaní vlasov a spevňuje ich štruktúru. Po ňom hlavu znovu opláchneme a aspoň občas na ne nanesieme masku, ktorá im dodá ďalšie výživné látky. Po záverečnom opláchnutí vlasy zabalíme na 10–15 minút do uterака. Keby sme totiž vodu z vlasov dostávali prílišným stláčaním, ich štruktúra sa poškodí a aj by sa ťažšie tvarovali.

Kvalitnému účesu pomáhajú najrozličnejšie stylingové prípravky. Väčšina žien používa aspoň penu na zväčšenie objemu, ktorá sa strieka priamo ku korienkom ešte vlhkých vlasov. Rozhodne jej netreba dávať viac ako uvádza návod, pretože by sa iba zlepili a ťažko tvarovali. Pokiaľ ide o sušenie, osvedčuje sa fénovať vlasy v predklone a občas ich pritom prejsť prstami – tak sa ich objem ešte zväčší. V prípade, že vám lepšie vyhovujú natáčky, dajte prednosť tým na suchý zips a s dostatočne veľkým objemom. Po vyfénovaní si ich dajte dole až keď vlasy celkom vychladnú.

Účes tak bude lepšie držať. A nezabudnite ani na osvedčený lak, ktorý striekajte najmenej z diaľky 15–20 centimetrov. Inak sa vlasy zlepia a stratia potrebnú ľahkosť. Najnovším hitom je použiť celkom na záver ešte lesk na vlasy, ktorý sa buď strieka, alebo nanáša rukami v podobe ľahkého gélu.

Aké sú aktuálne účesové trendy?

Marek Kopanica, kaderník

– V podstate žiadne prísne trendy neexistujú. Všetko, čo sa nosí na ulici, je in. Momentálne sa dá hovoriť o návrate 70. a 80. rokov. Čiže veľké voľné prirodzené vlny a k tomu prípadne zlaté efekty, ktoré sa môžu okrem vlasov využiť aj pri líčení a oblečení. Pri strihoch sa uplatňujú hranaté prvky, tupé ofiny, oblúkovité ofiny siahajúce až po nos a tupé zástrihy sa objavujú aj priamo v účesoch.

Nebojte sa

Mať dobrú kaderníčku, s ktorou sme dlhodobo spokojné, je pre každú ženu veľká výhra. Ako však spoznať, že sme natrafili na tú správnu? Kritérií je viacero. V prvom rade by mala mať čas. Keď okrem vás upravuje vlasy ďalším trom zákazníčkam, rozhodne to nesvedčí o dobrej organizácii práce a ani o tom, že vám bude venovať dostatok pozornosti. V prípade, že si so sebou prinesiete fotografiu s vysnívaným účesom, mala by s vami prediskutovať, či sa hodí k vašej tvári, alebo navrhnúť iné varianty. Rovnako by vás mala sama informovať o nových účesových trendoch a spýtať sa, či o niektorý nemáte záujem. Aj bez opýtania by vám mala poradiť, ako si môžete udržiavať účes sama a aké prípravky pritom používať. Nezanedbateľný je však aj kaderníčkin vlastný výzor a prejav. Keď má vlasy, ktoré už dávno volajú po novej farbe či hrebeni, iba ťažko uveriť, že dokáže pomôcť pri úprave tých vašich.

Nebojte sa tiež slušne odmietnuť, keď sa vám nepáči, čo robí s vašimi vlasmi, prípadne, keď je k vám zbytočne familiárna. Nezabudnite, že vy ste zákazníčka, a teda aj vy určujete pravidlá vzájomného styku. Napokon, zmeniť kadernícky salón môžete vždy.

Triky, triky

- Pred fénovaním si zopnite vlasy na temene hlavy sponkami. Najskôr vysušte spodné pramene. Za pomoci veľkej kefy fénujte vlasy tak, že ich ľahko nadvihnete od hlavy. Pred koncom vždy prepnite na okamih horúci vzduch na studený. Vlasová pokožka sa stiahne, upokojí a účes si udrží tvar dlhší čas.
- Hoci sú kulma či tzv. varné natáčky veľmi pohodlné, rozhodne ich nepoužívajte každý deň. Vlasy sa príliš vysušia a končeky polámu. Radšej ich trochu navlhčite, natočte a nechajte vyschnúť.
- Suchý šampón vám pomôže v situácii, keď nemáte čas, alebo možnosť si vlasy umyť. Nepoužívajte ho však pravidelne. Nečistotu z vlasov vám neodstráni a myslite tiež na to, že sa musí z nich dôkladne vyčesať. Inak hrozí vznik lupín.
- Pri záverečnom oplachovaní vlasov zatnite zuby a použite studenú vodu. Zatvorí póry a osvieži aj pokožku hlavy.
- Keď máte čerstvú „trvalú“, s farbením počkajte najmenej dva týždne. Vlasy by inak boli príliš namáhané a zbytočne by sa poškodili.
- Mastné vlasy nikoho nepotešia, ale častým umývaním nič nevyriešite. Tuku sa nezbavíte, len ich presušíte, stratia prirodzenú vlhkosť a začnú sa lámať. Voľte skôr prípravky, ktoré sú bez alkoholu a dbajte tiež, aby ste príliš horlivou masážou hlavy pokožku ďalej nedráždili.

SLADKÉ RECEPTY

Čučoriedková torta

Prísady:

Na cesto:
200 g mäkkého masla alebo margarínu • 200 g práškového cukru • 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker • 5 žĺtkov • 170 g hladkej múky • 1 balíček Zlatého klasu Dr.Oetker • 1/2 balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker • 100 g nastrúhanej čokolády • 100 g mletých orechov (vlašských alebo lieskových) • 5 bielkov

Na náplň:
500 ml smotany na šľahanie • 2 balíčky Vanilkového cukru Dr.Oetker • 2 balíčky Smeta-fixu Dr.Oetker • 250 g čučoriedok • omrvinky vydlabaného korpusu • 2 PL rumu

Na posypanie:
omrvinky vydlabaného korpusu • 2 PL práškového cukru

Ešte potrebujeme:
tortovú formu (priemer 26 cm)

Doba prípravy: asi 45 minút

Príprava:

1) Na prípravu cesta ušľaháme maslo alebo margarín s práškovým cukrom, vanilínovým cukrom a so žĺtkami elektrickým ručným šľahačom do peny. Múku zmiešame so zlatým klasom a kypriacim práškom do pečiva a vmiešame do peny. Pridáme nastrúhanú čokoládu a oriešky. Bielky ušľaháme do tuha a zľahka vmiešame do cesta. Cestom naplníme vymastenú a múkou vysypanú tortovú formu (priemer 26 cm). Cesto uhladíme a dáme piecť do predhriatej rúry.

Elektrická rúra:	180 °C
Teplovzdušná rúra:	160 °C
Plynová rúra:	stupeň 3
Doba pečenia:	**asi 45 minút**

2) Po upečení oddelíme korpus od formy a necháme vychladnúť. Korpus umiestnime na podnos a lyžičkou vydlabeme stred do hĺbky 3-4 cm tak, že ponecháme 1,5 cm okraj. Vydlabanú časť torty rozmrvíme.

3) Na prípravu náplne ušľaháme smotanu s vanilkovým cukrom a smeta-fixom. Pridáme čučoriedky, 2/3 korpusových omrviniek, rum a všetko zľahka premiešame. Náplň navŕšime kopulovito na korpus a uhladíme. Posypeme zvyšným množstvom korpusových omrviniek a pocukrujeme práškovým cukrom. Necháme 1 hodinu stuhnúť v chladničke.

Jahodová tortička

Prísady:

Na cesto:
175 g zmäknutého masla alebo margarínu • 100 g práškového cukru • 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 vajce • 250 g hladkej múky • ½ balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker

Na náplň:
1 balíček Pudingu s vanilkovou príchuťou Dr.Oetker • 500 ml mlieka • 100 g cukru • 1 vajce • 250 ml smotany na šľahanie • 1 balíček Smeta-fixu Dr.Oetker

Na ozdobenie:
500 g umytých jahôd • 1 balíček Tortového želé červeného Dr.Oetker • 250 ml vody

Ešte potrebujeme:
formu na koláč (Ø 27 cm) alebo tortovú formu (Ø 26 cm)

Doba prípravy: asi 20 minút

Príprava:

1) Na cesto ušľaháme maslo alebo margarín, práškový cukor, vanilínový cukor a vajce elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Múku zmiešame s kypriacim práškom, preosejeme do misy s penou a zamiešame. Cesto nalejeme do vymastenej a múkou vysypanej formy na koláč (Ø 27 cm) alebo do tortovej formy (Ø 26 cm) a uhladíme. Formu vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra:	180 °C
Teplovzdušná rúra:	160 °C
Plynová rúra:	stupeň 3
Doba pečenia:	**asi 25 minút**

2) Upečený korpus necháme vo forme 5 minút vychladnúť. Potom ho opatrne vyklopíme na kuchynskú mriežku.
3) Na náplň pripravíme puding z pudingového prášku, mlieka, cukru a vajca. Uvarený puding necháme za častého miešania vychladnúť.
4) Smotanu a smeta-fix ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do tuha. Šľahačku zľahka vmiešame do vychladnutého pudingu. Krém rovnomerne rozotrieme na korpus a obložíme jahodami.
5) Tortové želé pripravíme s vodou podľa návodu na obale. Pomocou lyžice jahody polevou zalejeme. Pred podávaním uchovávame v chlade.

Ľahká mandarínková torta

Prísady:

Na cesto:
125 g zmäknutého masla alebo margarínu • 120 g práškového cukru • 3 vajcia • 150 g hladkej múky • 1 balíček Pudingu s vanilkovou príchuťou Dr.Oetker • ½ balíčka Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker

Na náplň:
375 g odkvapkaných kompótových mandarínok • kompótová šťava • 2 balíčky Tortového želé číreho Dr.Oetker

Na krém:
250 g syra typu Lučina • 2 KL Citrónovej arómy Dr.Oetker • 375 ml smotany na šľahanie • 2 zarovnané PL práškového cukru • 1 a ½ balíčka Smeta-fixu Dr.Oetker

Na ozdobenie:
125 ml smotany na šľahanie • ½ balíčka Smeta-fixu Dr.Oetker • zvyšok rozdrobeného korpusu • zvyšné kompótové mandarínky

Ešte potrebujeme:
tortovú formu (priemer 26 cm)

Doba prípravy: asi 45 minút

Príprava:

1) Na prípravu cesta ušľaháme maslo alebo margarín s práškovým cukrom a vajcia elektrickým ručným šľahačom do peny. Múku zmiešame s pudingovým práškom a kypriacim práškom do pečiva a túto zmes preosejeme do ušľahanej hmoty. Všetko dôkladne premiešame. Pripravené cesto vlejeme do tortovej formy s priemerom 26 cm vyloženej papierom na pečenie a zarovnáme. Pečieme v predhriatej rúre.

Elektrická rúra:	180 °C
Teplovzdušná rúra:	160 °C
Plynová rúra:	stupeň 3
Doba pečenia:	**asi 35 minút**

2) Po upečení stiahneme z korpusu papier na pečenie a necháme vychladnúť. Po vychladnutí korpus dvakrát prerežeme. Vrchnú časť korpusu najemno rozdrobíme, spodnú časť korpusu vložíme do tortovej formy.
3) Na náplň si pripravíme tortové želé podľa návodu na obale, použijeme šťavu z kompótu. Do teplého želé primiešame ¾ mandarínok a nalejeme na korpus umiestnený vo forme. Prikryjeme druhým plátom korpusu a opatrne pritlačíme. Tortu dáme na 1 hodinu do chladničky stuhnúť.
4) Na prípravu krému v nádobe dôkladne rozmiešame citrónovú arómu so syrom typu Lučina. Smotanu ušľaháme s práškovým cukrom a smeta-fixom elektrickým ručným šľahačom a opatrne primiešame do syrového krému. Potom do krému primiešame polovicu rozdrobeného korpusu. Krém rovnomerne natrieme na tortu vo forme a opatrne odstránime rám formy.
5) Na ozdobenie ušľaháme smotanu na šľahanie so smeta-fixom a potrieme ňou okraje torty. Tortu posypeme zvyšným rozdrobeným korpusom a ozdobíme mandarínkami.

Torta Bellini

Prísady:

Na cesto:
5 žĺtkov • 120 g práškového cukru • 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker • 5 bielkov • 100 g hladkej múky • 1 balíček Pudingu s vanilkovou príchuťou Dr.Oetker

Na náplň:
8 plátkov Želatíny v plátkoch Dr.Oetker • 500 g mäkkého tvarohu • 80 g práškového cukru • 2 balíčky Vanilkového cukru Dr.Oetker • citrónová kôra a šťava z 1 chemicky neošetreného citróna • 2 mäkké broskyne • ošúpané a roztlačené (asi 150 g) • 500 ml smotany na šľahanie

Na potretie a ozdobenie:
1 balíček Šľahačky v prášku Dr.Oetker • 150 ml mlieka • 3 PL pasírovanej marhuľovej marmelády

Ešte potrebujeme:
tortovú formu (priemer 26 cm), papier na pečenie

Doba prípravy: asi 60 minút

Príprava:

1) Na prípravu cesta ušľaháme žĺtky s práškovým a vanilínovým cukrom elektrickým ručným šľahačom do peny. Z bielkov ušľaháme tuhý sneh, ktorý zľahka vmiešame do pripravenej zmesi. Múku preosejeme s vanilkovým pudingom a zapracujeme.
2) Cesto rozdelíme na tri diely a každý zvlášť upečieme v tortovej forme, vyloženej papierom na pečenie, v predhriatej rúre.

Elektrická rúra:	200 °C
Teplovzdušná rúra:	180 °C
Plynová rúra:	stupeň 4
Doba pečenia:	**8–10 minút**

3) Upečené diely otočíme na papier posypaný práškovým cukrom a papier zvrchu stiahneme. Necháme vychladnúť. Spodnú časť korpusu položíme na podnos a okolo upevníme očistený okraj tortovej formy.
4) Na prípravu náplne namočíme želatínu podľa návodu na obale. Tvaroh rozmiešame s práškovým a vanilkovým cukrom, citrónovou kôrou a šťavou spolu s roztlačenými broskyňami. Smotanu na šľahanie ušľaháme do tuha a pridáme do náplne. Opatrne premiešame. Želatínu rozpustíme podľa návodu a vmiešame do náplne. Polovicu náplne vlejeme do tortovej formy, položíme druhý plát. Na to nalejeme druhú polovicu náplne a zakryjeme vrchným plátom. Odložíme do chladu, najlepšie cez noc.
5) Oddelíme okraj formy, ušľaháme šľahačku s mliekom a hornú stranu a boky torty šľahačkou potrieme. Lyžičkou vytvoríme jamky, do ktorých dáme trochu marmelády. Uchovávame v chlade.

Vzťahy stroskotávajú na zdanlivých maličkostiach

Partnerskému spolunažívaniu môže uškodiť aj lajdácka výmena kotúčikov toaletného papiera.

Vedci nedávno dokázali, že aj ten najideálnejší ľúbostný vzťah môže stroskotať na zdanlivých banalitách, ako sú špáranie v nose či časté prelaďovanie autorádia vo vozidle.

Zlé zvyky, ktoré v podstate nemajú zásadný význam, vplývajú na citový život partnerov do takej miery, až to pripomína alergiu. „Spočiatku je negatívna reakcia ešte slabá, pokiaľ sa však kritizovaná chyba opakuje, rastie aj citlivosť na ňu," uviedol americký psychológ Michael Cunningham pre britský nedeľník Sunday Times.

Americkí vedci skúmali príčiny „straty romantiky" v 160 vzťahoch. Najčastejšími dôvodmi oslabenia lásky sú: používanie detinských prezývok v prítomnosti tretej osoby, priveľa dovolenkovej batožiny, pridlhé chodenie za nákupmi, trápne anekdoty, ktorými sa partner chce blysnúť v spoločnosti, smiech nad vlastnými vtipmi a kritické poznámky na adresu oblečenia. Spolunažívaniu dvoch partnerov môže uškodiť aj pohadzovanie vreckoviek v kúpeľni a po byte, lajdácka výmena kotúčikov toaletného papiera, keď kotúčik zostáva ležať na dlážke namiesto toho, aby bol upevnený na držiak aj to, keď muž ukáže strach pri spoločnom pozeraní hororu.

Milióny dôvodov

„Je to zvláštne, ale je to tak. Na dôležitých veciach sa partneri vždy dohodnú, no nevedia sa zhodnúť na maličkostiach," hovorí psychiatrička a sexuologička MUDr. Danica Caisová. „Prirovnala by som to k príprave torty - upečieme korpus, urobíme krém a potom sa pohádame na zdobení. Vo vzťahu je to podobné. Jung povedal, že na milovanom človeku vidí ten, kto miluje veci, ktoré iní nevidia, ale zase nevidí to, čo vidia iní.

Ide o to, ako to navzájom skĺbiť. Na začiatku vzťahu sa nám nezdá dôležité, ak je niekto napríklad ranné vtáča a ten druhý si rád pospí, no pri dlhodobom spolužití z toho môže byť problém. Keď sme zaľúbení, maličkosti, ktoré nám prekážajú, sami pred sebou zľahčujeme. Najmä vtedy, ak sme predtým žili dlho bez partnera alebo v nevyhovujúcom vzťahu. Rovnako platí, že keď vtáčka lapajú, pekne mu spievajú - takže aj my, pokým sme si partnerom neistí, tvárime sa veľkoryso a akonáhle pristane v našom košiari, tak nás zrazu na ňom veľa vecí vytáča a on nedokáže pochopiť prečo. Môže ísť o ponožky pohodené na zemi, o neodloženie tanierov zo stola po jedle a podobne. Existuje milión dôvodov, pre ktoré nám môže liezť partner na nervy až do takej miery, že nám to zničí vzťah," hovorí Danica Caisová.

Partnerstvo je o tolerancii

Dá sa s tým niečo robiť? „V prvom rade si treba uvedomiť, čo mi prekáža. Čím neskôr si to uvedomíme, tým horšie. Treba to partnerovi otvorene povedať a nespoliehať sa na to, že keď jeho zlozvyk vtipne okomentujeme, tak si to uvedomí. Nepomáha to - keď na to reagujeme s humorom, má pocit, že nám to neprekáža. Samozrejme, niektoré veci sa zmeniť dajú, iné nie. A s tým sa musíme naučiť žiť. Ak nám na vzťahu naozaj záleží, musíme sa naučiť partnerove chyby tolerovať. Treba si tiež uvedomiť, že aj partner nám mnohé toleruje," radí psychiatrička.

„Žiaľ, sú aj maličkosti, ktoré prerastú do nevraživosti, no vo všeobecnosti platí, že ak ide len o jednu či malý počet maličkostí, pričom všetko ostatné v partnerstve funguje, tak sa to dá zniesť. Ak ich je však priveľa, tak vzťah nezachráni ani otvorený rozhovor. Stroskotanie vzťahu začína vtedy, keď partnerovi povieme, čo nám prekáža a on to ignoruje. Bez vzájomnej tolerancie a snahy o nápravu to však nejde."

Žiarlivosť
je prirodzená, no môže sa skončiť aj tragicky

Psychológovia zistili, že ženy žiarlia inak ako muži: sú citlivejšie predovšetkým na citovú neveru.

Žiarlivosť je prirodzenou súčasťou partnerských vzťahov. Podľa psychológov je jej príčinou strach, že milovaná osoba upredností inú osobu a dopustí sa tak nevery. Tento pocit je sprevádzaný urazenou samoľúbosťou, sklamaním, komplexom menejcennosti, poníženou hrdosťou, žiaľom, pocitom nespravodlivosti, hnevu a túžbou pokoriť neverného partnera. Žiarlivosť môže prerásť až do choroby, keď nie je ani také dôležité, či sa partner naozaj dopustil nevery. Predstavy žiarlivcovi našepkávajú, že milovaná osoba sa nevery dopustila a to práve takým spôsobom, aký si vytvoril vo svojej fantázii. Takáto chorobná žiarlivosť je veľmi nebezpečná – spôsobuje nielen rozpad vzťahov, ale v extrémnych prípadoch je aj príčinou vrážd či samovrážd.

Rozdiely medzi pohlaviami

Psychológovia z univerzity v nemeckom Bielefelde nedávno zverejnili výsledky prieskumu, ktorý sa venoval práve žiarlivosti. Výskum sa uskutočnil v troch etapách a zakaždým sa ho zúčastnilo 121 až 206 osôb. Ich úlohou bolo stlačiť tlačidlo, ktoré zodpovedalo ich emocionálnemu rozpoloženiu pri sledovaní rôznych variantov nevery. Pri citovej nevere zareagovala drvivá väčšina žien označením „neznesiteľná“, zatiaľ čo muži za najhorší spôsob označili sexuálny styk s iným partnerom. Vedci dospeli k názoru, že chápanie nevery a s ňou súvisiacej žiarlivosti majú korene ešte v ranom štádiu vývoja ľudstva. „Dá sa to odôvodniť tým, že reprodukčná schopnosť ženy v tom čase nebola ohrozovaná neverou partnera. Jeho styky s inými ženami jej teda boli v podstate ľahostajné,“ vysvetľuje psychiater Achim Schützwohl. Podľa jeho mienky sa začali problémy až vo chvíli, keď sa muž od ženy a ich detí citovo odpútal a prestal sa o nich starať. To často spôsobilo odvrhnutie ženy od komunity, v ktorej žila, a dokonca aj jej smrť. A práve tento strach podľa nemeckých vedcov podvedome funguje u žien aj v súčasnosti.

Zvýšenou mierou žiarlivosti teda reagujú práve na ochladenie citov zo strany partnera. Mužom k pocitu žiarlivosti zase stačí už aj podozrenie, že sa ich partnerka intímne stýka s iným mužom. Aj tieto pocity pramenia z minulosti ľudstva. „Otec si nemohol byť nikdy stopercentne istý, či deti, o ktoré sa stará, sú skutočne jeho. A preto začal dbať o to, aby sa jeho partnerka dôverne nezbližovala s inými mužmi,“ dodáva Achim Schützwohl.

Ľúbostné listy spáľte

Žiarlivosti sa dá predchádzať tým, že sa obaja partneri budú snažiť nevyvolať u svojej polovičky pocity pochybnosti. Psychológ David Royston-Lee radí: „Aj keď sa vám váš partner javí ako najtolerantnejší muž na zemeguli, neverte tomu a listy a fotografie bývalých milencov radšej spáľte. Je to lepšie ako mu potom, keď sa k nim raz dostane, vysvetľovať, že si ich schovávate pre spomienky. Prechovávaním ľúbostných listov z minulosti seba usvedčujete z toho, že nie ste so súčasným vzťahom úplne spokojná. Nútite partnera, aby sa cítil ako druhý najlepší, s čím sa nikdy nezmieri. Minulosť je minulosť a patrí do smetného koša,“ tvrdí Royston-Lee.

Prirodzená žiarlivosť a jej prejavy sa vo všeobecnosti dajú vyriešiť otvorenou komunikáciou a vzájomnou dôverou medzi partnermi. Ak sa to však so žiarlivosťou preháňa, je obrovskou chybou ospravedlňovať ju známou múdrosťou – kde niet lásky, tam nie je ani žiarlivosť. Ak vás partner neustále obmedzuje, zakazuje vám stretávať sa s kamarátmi či kolegami, ak vás bezdôvodne obviňuje z domnelej nevery, je načase situáciu riešiť. Psychológovia upozorňujú, že žiarlivosť môže prerásť do choroby a ako k chorobe k nej treba aj pristupovať. Dôkazy a prísahy vernosti vám nepomôžu – jediným účinným riešením je vyhľadať odborníka.

Tipy ako zmeniť partnera k lepšiemu

Mužov treba neustále chváliť, hysterické výstupy veľmi nepomáhajú

Viete, čo muži najviac neznášajú na svojich partnerkách? To, že sa stále usilujú ich zmeniť! Napriek ich odporu to však nie je nemožné – len treba vedieť, ako na to. Základom úspechu je, aby snaha o zmenu k lepšiemu zostala pred mužom rafinovane skrytá a on si mohol myslieť, že všetky skvelé nápady pramenia práve z jeho hlavy.

Nepomáha vám v domácnosti?

Umývanie a utieranie riadu, odkladanie oblečenia do skrine, varenie a podobné veci sú pre vášho miláčika neznámymi činnosťami? Zmeňte to! Upozorňujeme však, že sa musíte obrniť nekonečnou trpezlivosťou!

Krok č. 1: tvárte sa, že ste veľmi unavená, že máte veľa práce v zamestnaní či s deťmi a prestaňte brať práce v domácnosti ako nevyhnutnosť. Robte iba to, čo chcete a zvyšok nechajte tak. Skúste svojho drahého s milým úsmevom poprosiť, aby vám s domácnosťou pomohol, presvedčte ho, že je vynikajúcim kuchárom a vychvaľujte pokrmy, ktoré vám pripraví. Nezbierajte zvyšky jeho oblečenia zo zeme a verte, že ak má v sebe aspoň minimum citu pre poriadok, aj jemu začnú po čase prekážať a uvedomí si, že naozaj patria inam ako na dlážku.

Krok č. 2: tento krok je o niečo radikálnejší, ale zvyčajne funguje. Vyberte sa aspoň na pár dní na dovolenku, na liečenie, alebo k rodičom s tým, že si musíte oddýchnuť a partnera presvedčte, že je veľmi šikovný a domácnosť aj deti teda určite zvládne na výbornú. Nezostane mu iné, ako sa o to aspoň pokúsiť. Keď sa vrátite späť, bude rád, ak ho aspoň čiastočne od povinností odbremeníte.

Neklape vám to v posteli?

Nikdy mu nehovorte, že je zlý a neschopný milenec. Práve naopak – pripomeňte mu, ako ste spolu kedysi „vyvádzali“ a snažte sa, aby sa tieto časy vrátili. Choďte ku kaderníčke, kúpte sebe aj jemu sexy spodnú bielizeň, deti dajte k mame a urobte si romantický večer. Určite sa vám to vyplatí.

Bandita

Bandita, malého chlpatého kocúrika som spoznala v Texase. Boli sme tam na dovolenke. Róbert, manžel našej dcéry Evky ho priniesol pod kabátom ako darček k narodeninám. Už prvý pohľad na túto malú chlpatú guľu neveštil nič dobré. Všetky kvety v byte sa mu stali športovým náradím, vešal sa na ne, hojdal sa tak nerozvážne, že niektoré sme museli aj vyhodiť. Časom si ale zvykol a deti ho začali zbožňovať. Čo si malý Bandita, tak sme ho pomenovali, zmyslel, to sa aj stalo. Sedáva uprostred stola, vešia sa na záclony, pazúriky si brúsi na kreslách a zásadne sa rozvaľuje práve tam, kde sa chcete uložiť vy. A nedajbože, aby ste ho chceli z tohto miesta vytlačiť. Nezavrčí, len na vás zagáni. Je to pravá himalajská rasa a tá, verte mi, aj keď to znie čudne, má tvár ako človek.

Deti žijú ďaleko od nás a preto sa vždy na ne tešíme, ale na Banditu....?! Mám dojem, že nás vôbec neuznáva. Náš vzťah k nemu je čosi ako vzťah medzi svokrou a nevestou. Pre pokoj v rodine jeden druhého tolerujeme. Pohladkať sa nedá a ak sa mu prihovoríme, kývne chvostom a zalezie pod stôl.

Jedného dňa nám dcéra zavolala, že si k nám prídu na niekoľko dní oddýchnuť. Žiada sa im zmena. Potešili sme sa a ponúkli im všetko pohodlie nášho domova. Teplé slnečné počasie a rovno pod našim balkónom Atlantický oceán. Ľahko je nám, bývame na Floride.

„Mami, môžeme priniesť aj Banditu?“ Povedať jej, že nie, to by som sa neodvážila. Je to predsa jej miláčik a navyše kocúr je, ako ona tvrdí, liekom na modernú chorobu tohto storočia na stres. Lenže náš domový poriadok nedovoľuje držať v dome žiadne zvieratko a to ani len na návšteve. A tak uvažujem...

„No tak OK,“ pristala som. „Len ho nesmie nikto vidieť, veď vieš...“koktala som... „ u nás zvieratká...“

Prišli a ešte sme sa ani nestačili poriadne vyobjímať, keď z krásneho novučičkého kufríka pomaly, ale majestátne vyšpacíroval náš hosť.

Poobzeral sa a z jeho pohybov som usúdila, že náš byt sa mu páči. Priestranný, s bielym kobercom od steny k stene a s terasou, na ktorej sa bude môcť nadýchať čerstvého morského vzduchu. Prebehol po obývačke, labužnícky si pretiahol kostru, ľahko vyskočil na stôl a aby nás mal všetkých v dohľade, uvelebil sa presne na jeho strede.

„Vitaj Bandita,“ prihovorila som sa mu, ale on nič. Znudene zívol a ani sa na mňa nepozrel.

Pri večeri nám deti oznámili, že si na dva - tri dni odskočia na Key West a že Banditu nechajú u nás. Aspoň nám bude robiť spoločnosť. A veru nám aj robil. A to ešte akú! Prvé dva dni sme ho takmer vôbec nevideli. Nafučaný a urazený, že ho deti opustili, sa len napil a najedol a ešte si odskočil do kúpeľne do svojej škatule.

„Čo je s tým chalanom?“ pýta sa tatko.

„S kým?“

„No s tým kocúrom?“

„Neviem, so mnou nekomunikuje, ignoruje ma.“

Na tretie ráno, keď som sa zobudila, uvarila si kávu a zapla televízor, môj zrak len tak mimochodom padol na náš biely koberec.

Bože, čo to tam je? Pozriem sa bližšie a zisťujem, že náš milý, namosúrený hosť použil koberec namiesto toaletného papiera. Vzala som vodu, handru a vyčistila „postihnuté“ miesto.

„Hej, čo to je?“ pýtam sa Banditu. Prosebne sa na mňa pozrel, nuž som sa odvážila vziať si ho na ruky. Zázrak, nebránil sa. Lenže.... čosi tu ešte zapácha. Ovoniam Bandiho, nazriem mu pod chvost a... Himalajské mačky sú obdarené dlhou srsťou a v škatuli si tento náš kocúrik trochu prisadol... „Nič to. Umyjeme to,“ prihováram sa mu. Pamätám si, ako si dcéra počínala pri podobnej situácií, nuž to skúsim aj ja. Ale nemala som. Len čo začala tiecť voda, milý kocúr sa zvrtol a ako strela sa mi vyšmykol z rúk.

Stihol ma poškriabať na tvári, na krku i na rukách. Rýchlosťou blesku sa schoval za kreslo. Preľaknutá som išla k nemu. To som však nemala robiť. Jedovito na mňa zaprskal a ako divé levíča sa po mne ohnal labkou. Pch, pch, pch....

„Bože, čo teraz?“ Celá som sa triasla. Čo si s ním počnem? Schmatla som jeho parádny cestovný kufrík, otvorila dvierka a prosila ho, aby vošiel dovnútra. Zároveň som sa s hrôzou pozerala na hnedé škvrny, ktoré nechával všade, kde si sadol.

„Ach Bože, môj krásny biely koberec! Poraď, čo robiť?“

Sadla som si a začala som rozmýšľať. Napadla mi spásonosná myšlienka. Vzala som telefónny zoznam a vyhľadala som „Grooming biznis“ pre zvieratká. To ako salón. A bolo ich v ňom zo desať. Vybrala som si ten najbližší a vytočila číslo.

„Môžem k vám priviezť môjho hosťa, aby ste ho dali trochu do poriadku?“

„Je to zvieratko, že?“

„Samozrejme, je to kocúr.“

„Uvedomujete si, že je nedeľa? Bude to drahšie.“

„O chvíľu som u vás.“ Začala som hľadať Banditu. Pozrela som pod všetky stoličky, stoly, gauče, ale Banditu nebolo. Od strachu som sa spotila. Zúfalo som hodila pohľad do kúta, kde stál parádny cestovný kufrík jeho veličenstva a čo nevidím, škúli z neho Bandita. Vrhla som sa naň a rýchlo som ho zazipsovala. Vydýchla som si, nahádzala som na seba šaty, vzala kufrík s Banditom a s rozbúchaným srdcom som vyšla na chodbu, potom do výťahu do garáže a rýchlo do auta.

Sláva, nikoho som nestretla!

Mačací salón nebol ďaleko. Vyplnila a podpísala som formulár a naše drahé zvieratko odovzdala „vizážistke“ mačiek. Netrvalo dlho a milá pani sa vrátila aj s Banditom. Pripadal mi ako filmová hviezda. Kožúšok sa mu leskol a rozvoniaval ako fialka. Keď mi ho pani podávala, zdesene som vykríkla.

„Nie, vložte mi ho do kufríka, prosím.“

Zaplatila som. Zapýtali si až 200 dolárov. Hlava sa mi zatočila a vrátila sa, vlastne vkradla sa do vlastného bytu. Bandita sa usadil na manželovom písacom stole a keď sa chcel s ním podeliť o kúsok miesta, poriadne ho poškriabal na ruku.

Zvyšok nedele prešiel v tichosti. Večer prídu naše odpočinuté deti a tak som sa pustila do varenia. Nič im nepoviem, dúfam, že si nevšimnú, akí sme obaja poznačení.

Len čo dcéra vstúpila do bytu, vyobjímala Banditu a až potom si všimla naše polepené rany.

„Čo sa vám stalo?“

Museli sme sa priznať, aby si nemyslela, že sme sa nedajbože v jej neprítomnosti pobili.

„Chudáčik môj,“ maznala sa s tým malým chlpatým zázrakom, „ako si mohol také niečo urobiť? Zlý, zlý miláčik!“

Ale miláčik, aby ho ľutovala ešte viac, začal vracať. Keď zvracanie neprestávalo odišli sme na pohotovosť. Tam mu zistili na boku hrčku. Po návrate domov išli s ním k špecialistovi, ktorý konštatoval, že u tohto plemena sa môže hrčka vytvoriť ako reakcia zvieraťa, keď sa hnevá. Že to nič nie je, o pár dni sa vstrebá.

Pochopiteľne sme si vydýchli. Len ja som sa nenápadne rukou prehmatala a hľadala „svoju“ hrču hnevu. Vlani som totiž bola na Himalájach a človek nikdy nevie...

Kay Strelková

Život s kocúrom menom Jarmila

Nikdy som nechcela mať žiadne zviera. Nie preto, že doma robí neporiadok. Taká poriadna veru nie som. Skôr som si so zvieratami nevedela dať rady. Nechcela som byť za ne zodpovedná a ani som im nerozumela. Pozerali sa na mňa a pravdepodobne niečo odo mňa aj očakávali, ale nebolo úplne jasné čo.

Keď mala moja sestra psov, jedného krátko, druhého dlhšie, bola som v úlohe len ako citovo neangažovaný venčič. Deti však zvieratá milovali. Brali to zaradom: myši, motýle, húsatá, kuriatka, prasiatka, kozliatka, šteniatka, králiky, dokonca raz na chalupe prenasledovali aj kravu. Myslím si, že nebola rada a ani jej majiteľka.

Nakoniec som rezignovala na neodbytné „mami aspoň mačičku.“ Aby bol skutok naozaj dobrý, mačiatko malo byť z útulku. Jeho dovtedajšia opatrovateľka inak nedala, len že ho osobne doručí. Až neskôr som pochopila, že postupuje podľa podmienok adopcie: psychické skúšky budúcich rodičov, dôkladné preverenie prostredia. Prebehla celý byt a skontrolovala, či máme pripravené misky. „A kde bude spávať?“ pýtala sa podozrivo. „Zvykol si, že spával s mojim synom pri jeho hlave.“ Prehltla som vetu „to teda u vás pekne vyzerá“ a ponúkla som normálnu deku. Tá súcitná duša svoju úlohu brala vážne a ešte po niekoľkých mesiacoch nás telefónom kontrolovala. Striedala sa tak s dámami zo sociálneho odboru miestneho úradu, ktoré ma ako slobodnú matku chodili kvôli deťom preverovať. Ich starosť bola podobná: či to všetko primerane živíme. Všetky som ich mohla upokojiť. Keď sa blíži nejaké nebezpečenstvo, alebo si neviem poradiť, reagujem stereotypne: varím a jedlo podávam nestále s malými prestávkami.

S kocúrom som si nevedela dať rady, čo malo za následok, že z neho vyrástol dôkladný kocúr. Pravda, až po rokoch sme si všimli, že na jeho obľúbených škatuliach s jedlom bol nápis „Vaše mačiatko v priebehu niekoľkých týždňov zdvojnásobí svoj objem,“ Tak to teda áno.

Dali sme mu meno Jarmilka. Dôvod bol jednoduchý: keď československá šprintérka Jarmila Kratochvílová vyhrala majstrovstvá sveta v Helsinkách, od nášho totalitného premiéra dostala telegram s vetou: „Jarmilo, ste chlapík.“ Aj náš kocúr bol chlapík až na to, že po akejsi ušnej chorobe z minulého života úplne ohluchol a ušnice sa mu zmenšili. Vyvolával tak dojem exotickosti a po druhé, mohli ste vedľa neho upratovať, alebo strieľať z dela, spal a bolo mu to fuk. Aktívne reagoval len keď sa klepali rezne.

Súžitie so zvieraťom sa na rodine podpíše aj keď si to neuvedomujete: po celom byte automaticky chodíte ako bocian, lebo každú chvíľu čakáte, že kocúr sa bude motať okolo nôh. Právom predpokladá, že keď vy jete, on má tiež nárok. Človek sa potkýna o misky, hračky a loptičky. Všade sú chĺpky. Ak si v čiernom elegantnom kostýme sadnete na gauč, vstanete ako plyšový medveď.

K vaším hosťom prejavuje zviera buď zvláštnu prítulnosť, alebo antipatiu. Dôverne sa chová k tým, ktorí o neho vôbec nestoja a naopak, ignoruje tých, ktorí mu chcú prejaviť priazeň. Na akési formálne ťuťuťuťu si ho neužijete. Trpel dojmom, že keď na návštevu príde viac ľudí, budú chcieť u nás zákonite zostať. Všade. Pravda je, že u niektorých prichodiacich sme po šiestich hodinách mali rovnaký pocit. Strážil si svoje misky, aj svoje teritórium. Postupne obsadil všetky kreslá, poškriabal môjho nadriadeného a so všetkými mačkami sa bil do krvi, len čo sa objavili blízko bydliska, či chalupy.

Ale mal aj svoje verné obdivovateľky. Jedna naša americká známa napríklad konverzovala len cez neho. Písala mu e-mailové odkazy a posielala vlastnoručne maľované pohľadnice k Vianociam. Odkazy boli o to pikantnejšie, že ich formulovala v divnej slovenčine, do ktorej len postupne prenikala. Keď sa chystala na návštevu Európy, informovala nás, že pre Jarmilu vyrobila „miešok“. Ako sa na prvú návštevu patrí, priniesla darčeky. Nám nie. Kocúrovi. Dostal pekne vyzdobenú misku, do nej vitamínovú potravu. A aj ten „miešok“. Malo to chvostík a uši. Jednoducho myš. Jarmila sa samozrejme nezachoval podľa očakávania, dary si prezrel, darkyňu tiež a potom si išiel ľahnúť do svojho koša, odkiaľ ju s prehľadom ignoroval.

Po šestnástich rokoch spoločného súžitia mal toho pravdepodobne dosť. V nejakej bitke dostal ranu na hlave a rozhodol sa, že nás opustí. Ani luxusný jedálny lístok ho nepresvedčil. K zverolekárovi sme išli viac menej kvôli sebe. Jeho pozemský vek sme totiž vynásobili siedmymi. Nebolo to zlé. Jedného dňa definitívne odišiel.

Už niekoľko dní predtým nás z diaľky pozorovala jedna mačka. Občas sa prišla najesť. Teraz leží pod stolom, na ktorom píšem. Sťahovanie duší? Hlúposť!

CELOX smeruje na Východ

Meno firmy CELOX Viničné je našim čitateľkám a čitateľom dôverne známe. Nielen preto, že ide o firmu, ktorá je najrenomovanejším výrobcom stavebných profilov, majúca v súčasnosti svoje aktivity v tridsiatich krajinách sveta, kde sa podieľa na kúpe, predaji, alebo obchode so stavebnými profilmi. Ba dokonca ani preto, že Celox Viničné má na Slovensku vyše 300 obchodných miest a v každom menšom, či väčšom obchodnom dome nájdeme obchody s výrobkami s obchodnou značkou CELOX. O tom, ako sa tejto spoločnosti darí v neľahkých rokoch hospodárskej krízy, ako aj o nových stratégiách a smerovaní firmy, sme sa pozhovárali s JUDr. Ivanom Fischerom, CSc., prezidentom spoločnosti CELOX, s.r.o.

Hospodárska kríza zasiahla celý svet a samozrejme, v rámci toho aj európske krajiny, s ktorými spoločnosť CELOX úzko spolupracovala. Týka sa to najmä Anglicka, Francúzska, Rumunska a Bulharska, ktoré kríza naozaj tvrdo postihla. Pravdaže, prejavilo sa to aj na celkovom obrate, ktorý je vďaka tejto skutočnosti v tomto čase pre CELOX o 20% nižší ako v minulosti.

V sprievode prezidenta SR Ivana Gašparoviča bol aj prezident spoločnosti Celox Ivan Fischer.

Majú tieto neúprosné fakty za následok nejaké zmeny v spoločnosti CELOX?

Isteže, už tri roky sa zaoberáme týmto problémom a snažíme sa svoje aktivity nasmerovať smerom na Východ. V rámci toho som osobne navštívil Bielorusko, Rusko, Ukrajinu, Moldavsko aj Kazachstan a potvrdilo sa, že práve tieto krajiny ponúkajú nové a skvelé možnosti pre podnikanie.,

Ako jediný zástupca zo slovenskej strany som v máji tohto roku navštívil Bielorusko, kde som sa zúčastnil stavebnej výstavy GOMEĽ, súčasťou ktorej bola aj medzinárodná konferencia o stavebníctve.

Ako vidíte možnosti Celoxu v Kazachstane?

Je to zaujímavá perspektíva, pretože Kazachstan buduje nové hlavné mesto Astana. Ten, kto ho uvidí, bude očarený! Toto mesto bude mať v roku 2020 trinásť miliónov obyvateľov. Sú tam už postavené kiná, divadlá, parlament, vládne budovy, aj kostoly. Napriek tomu, ešte 2/3 tohto nového veľkomesta treba dostavať a CELOX Viničné chce byť pri tom a umiestniť tam svoje výrobky. Výrobky však treba vedieť predať. Treba naučiť Kazachov, že naše výrobky sú úžasné a že ich u nás kúpia za výbornú cenu. Čím skôr sa tak stane, tým lepšie.

Výstavba v Kazachstane.

A celkom na záver: Prezradíte našim čitateľom trochu viac zo zákulisia spoločnosti CELOX Viničné?

CELOX Viničné je rodinná firma, ktorá sa už viac ako 19 rokov snaží posunúť latku vyššie. Samozrejme, za toto obdobie sme zažili mnoho víťazstiev i porážok. Nič nás však nezrazilo na kolená, poučili sme sa z našich chýb a omylov a zocelilo nás to na našej ceste ďalej. V Slovenskej republike sme sa vypracovali na najvýznamnejšieho výrobcu stavebných profilov na báze hliníka, PVC, ocele, mosadze, ako aj výrobkov z masívneho dreva. Vždy sme na prvé miesto dávali kvalitu a vždy sme sa snažili a aj sa budeme snažiť, aby zákazník dostal za svoje peniaze kvalitný výrobok. Prezradím, že tohto roku v júni som oslávil svoje 59-te narodeniny a čím som starší, uvedomujem si, že skúsenosti treba odovzdať mojim synom Ivanovi a Maťkovi. Za posledné roky som si začal ešte viac vážiť svoj život a uvedomujem si, že aj moja rodina a priatelia rodina ma majú radšej živého. Obrovské pracovné vypätie, ktoré som zažil za posledných desať rokov, si vyžiadalo svoju daň. Pochopil som, Nenahraditeľných workoholikov sú totiž plné cintoríny... Mnohé svoje funkcie sa teda postupne snažím presunúť na svojich synov.

Text: Jana Vančová

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

GRÉCKO
na 12 dní

Paralia, Leptokaria, Sarti

Apartmány 3*: teraz **229€**

prístelka: teraz 109€

RODOS
na 8 dní

Hotel 4*, polpenzia: teraz **479€**

dieťa na prístelke: teraz 249€

z BA a KE na 11/12 dní

Hotel 3*, polpenzia: teraz **449€**

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

dieťa na prístelke: teraz 249€

KRÉTA
na 8 dní

Hotel 3*, polpenzia: teraz **349€**

až 2x dieťa na prístelke: teraz od 249€

z KE a BA na 11/12 dní

Hotel 4*, polpenzia: teraz **535€**

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

až 2x dieťa na prístelke: teraz 249€

KOS
na 11/12 dní

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

Hotel 4*, polpenzia: teraz **599€**

až 2x dieťa na prístelke: teraz 249€

IBIZA
na 11/12 dní

Hotel 3*+, polpenzia: teraz **689€**

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

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 249€

MALORKA
na 8 dní

Hotel 3*+, polpenzia: teraz **449€**

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

až 2x dieťa na prístelke: teraz od 249€

na 11/12 dní

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

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

dieťa na prístelke: teraz od 249€

TURECKO
na 8 dní

Hotel 5*+, ULTRA AI: teraz **649€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz za 249€

2 týždne za príplatok

TURECKO
z KE a BA na 11/12 dní

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

Hotel 5*+, ULTRA AI: teraz **835€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz za 249€

BULHARSKO
na 12 dní

Hotel 3*, raňajky: teraz **239€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 99€

na 8 dní

Hotel 3*, raňajky: teraz **299€**

Hotel 4*, polpenzia: teraz **359€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 149€

2 týždne za príplatok

z KE a BA na 11/12 dní

Penzión 3*: teraz **269€**

Hotel 4*, polpenzia: teraz **439€**

Až 2x dieťa na prístelke: teraz od 149€

CHORVÁTSKO
na 10 dní

Penzión 3*: teraz **199€**

možnosť aj individuálnej dopravy

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

Hechter® slovakia

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

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

Nová **Škoda**Fabia TSI

Nová **Škoda**Fabia má nielen vylepšený dizajn, ale aj motorizáciu. Vďaka novej technológii TSI už nemusíte robiť kompromisy medzi výkonom a nízkou spotrebou. Turbodúchadlom prepĺňaný motor 1,2 TSI má maximálny výkon až 77 kW (105 k). Nová **Škoda**Fabia je jednoducho vaše rodinné turbo.

Výbava XXL -900 €

Dovolenka až do 600 €

Okrem **balíka výbavy XXL** so zvýhodnením **900** € od nás navyše získate dovolenku až do **600** € podľa vášho želania vo vybranej cestovnej kancelárii.

Nová **Škoda**Fabia TSI teraz môže byť vaša aj prostredníctvom výhodného značkového financovania.

Ilustračné foto. Kombinovaná spotreba a emisie CO_2 automobilov Škoda Fabia: 4,2–5,7 l/100 km, 109–132 g/km.

ŠkodaFinancie

www.skoda-auto.sk