deti móda

RODINA

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU 1

január / leden 2011 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Marcella Molnárová

Zo speváčky sa stala rozprávačka príbehov pre deti

Keď v obývačke dominuje koberec

Suši zvládne každý

Vynikajúce čokoládové recepty

Krásna aj v tehotenstve

ISSN 1336-0493

Active life

Aktívny životný štýl

coop JEDNOTA

Pre aktívny životný štýl

Chutná strava obsahujúca výživné látky je ideálna pre moderný životný štýl. Kto si dopraje fyzickú aktivitu a produkty COOP Jednota Active life, má istotu, že sa bude cítiť dobre a sviežo. Kto to ešte neskúsil, má čo dobiehať, ale iste si Active life obľúbi.

viac na www.coop.sk

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

COOP Jednota Slovensko v roku 2011

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Slovensko

Od nového roka už nebude pod COOP Jednota Slovensko patriť COOP Jednota Bratislava. Ako vníma túto skutočnosť Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota Ako sa to prejaví na hospodárskom výsledku?

Štruktúra obchodnej aliancie je nastavená tak, že odchodom COOP Jednoty Bratislava sa pre ostatné regionálne COOP Jednoty nič nezmení v nákupných podmienkach od dodávateľov. Do roku 2011 COOP Jednota Slovensko vstupuje ako najväčší predajca potravín na vnútornom trhu. Maloobchodný obrat za rok 2010 prekročil hranicu 1,2 mld. €. Pozitívne vnímame, že všetky regionálne COOP Jednoty spolu takmer dosiahli úroveň najúspešnejšieho roka 2008 a tiež to, že pracujú efektívne, čo sa prejavilo aj na hospodárskych výsledkoch. Na tom sa podieľala nielen dobre nastavená sortimentná štruktúra, ale aj aktívny marketing. To ovplyvnilo nákupy zákazníkov, ktorí využívali nielen bežnú ponuku a akcie, ale aj výhody vernostného programu COOP Jednota, ktorý je veľmi jednoduchý a zrozumiteľný pre každého. Zákazníci prejavovali záujem o ďalšie ponúkané služby v rámci UNI Kasy a Cash back systému. Posledne menovaná služba sa už rutinne využíva na 5 regionálnych COOP Jednotách. Našou snahou je, aby už v roku 2011 sa značka COOP Jednota opäť vrátila do Bratislavy otvorením nových supermarketov a Tempo supermarketov.

Vzniká teda nový obchodný reťazec Tempo. Čo je jeho základnou prioritou?

Vlani v novembri sme v Liptovskom Mikuláši otvorili prvý supermarket Tempo. Do konca prvého štvrťroka predpokladáme, že týchto veľkoplošných predajní bude 13 a ich počet sa bude neustále rozširovať. Už z názvu vyplýva jasné posolstvo týchto predajní: Rýchle prispôsobenie sa požiadavkám zákazníka a rýchla reakcia na najnovšie trendy v predaji potravín. V predajniach tohto typu nájdu zákazníci najmä potraviny, pre ktoré bude slúžiť asi 90% celkovej predajnej plochy. Predajne Tempo majú ambíciu stať sa najväčšími potravinami v každom meste.

Rok 2010 bol oproti predchádzajúcim krízovým rokom opäť úspešný. Čo vás obchodníkov čaká v tomto roku?

Najviac očakávame zmeny v nákupných a spotrebných zvyklostiach zákazníkov. Tieto budú ovplyvnené hlavne dopadom ekonomických ozdravných opatrení exekutívy na ich peňaženky. Tu prognóza nie je ideálna. Na druhej strane sa však rodí nový typ zákazníka. Moderný, bystrý a elegantný, ktorý uprednostňuje kvalitu, avšak požaduje primeranú cenu. Táto cieľová skupina môže dosiahnuť viac ako štvrtinu celkovej klientely, ktorá nejde bezhlavo za cenou, ale berie do úvahy aj ostatné, kvalitatívne atribúty, zdravý životný štýl, jedinečnosť a slovenskosť ponuky.

Zákazníci sú zvedaví predovšetkým na to, či sa bude zdražovať. Ako to vidíte vo vašej sieti?

Objektívne požiadavky dodávateľov musíme akceptovať. Oni však musia akceptovať, že aj COOP Jednota chce byť konkurencie schopná. Chcem zdôrazniť, že slobodný trh a silné konkurenčné prostredie je významným nástrojom ako ochrániť zákazníka. Zmeny, ktoré nás v tomto roku na vnútornom trhu čakajú, sme pripravení spolu s našimi zákazníkmi zvládnuť. Radi by sme udržali situáciu tak, aby cenové turbulencie boli čo najprijateľnejšie.

Ing. Gabriel Csollár, predseda COOP Jednota Slovensko

V ČOM NA PLES?

Inšpirácia z Orange Fashion

Najnovšie trendy v plesovom obliekaní nedávno prezentovali vybraní slovenskí módni návrhári a hosť zo zahraničia na v poradí ôsmom podujatí Orange Fashion. Predstavili sa Martin Hrča, Michaela Ľuptáková, Mária Štraneková, Boris Hanečka, Hana Převrátilová a renomovaný český návrhár Jakub Polanka. Na prehliadke plesových rób hostiteľ Plesu v opere, spoločnosť Orange Slovensko, vyhlásil druhý ročník zbierky, ktorá má uľahčovať prístup telesne a sociálne znevýhodnených občanov ku kultúre a umeniu.

Nočný svet snov bola téma kolekcie mladého talentovaného návrhára Martina Hrču „Inšpirovali ma slová jednej zákazníčky, ktorá si prišla po svoje šaty a zhodnotila, že sa jej o takých ani nesnívalo," hovorí. Šaty z jeho kolekcie predviedla aj herečka Mirka Partlová.

Neďaleko od témy snov sa pohybovala Michaela Ľuptáková, ktorú pri tvorbe inšpirovali premeny prostredia a svetla počas dňa a noci. Asymetria podčiarkuje rafinovanú ženskosť a vizuálnu jednoduchosť šiat zvýrazňovali avantgardné šperky od Betty K. Majerníkovej. Jeden z jej modelov predviedla speváčka Mária Čírová.

Prekrásny svet flóry, pretavený do nádherných modelov, predstavila pod názvom Phala, návrhárka Mária Štraneková. „K vytvoreniu

kolekcie som sa nechala inšpirovať exotickým kvetom orchideí, ktoré sú považované za najkrajšie rastlinné parazity špecifické svojou tvarovou i farebnou rozmanitosťou, ktorú som štylizáciou preniesla do jednotlivých modelov svojich večerných šiat," upresňuje autorka. Hlavnou modelkou kolekcie, ktorá do týchto mrazivých dní vniesla trochu letnej nostalgie, bola Adela Banášová.

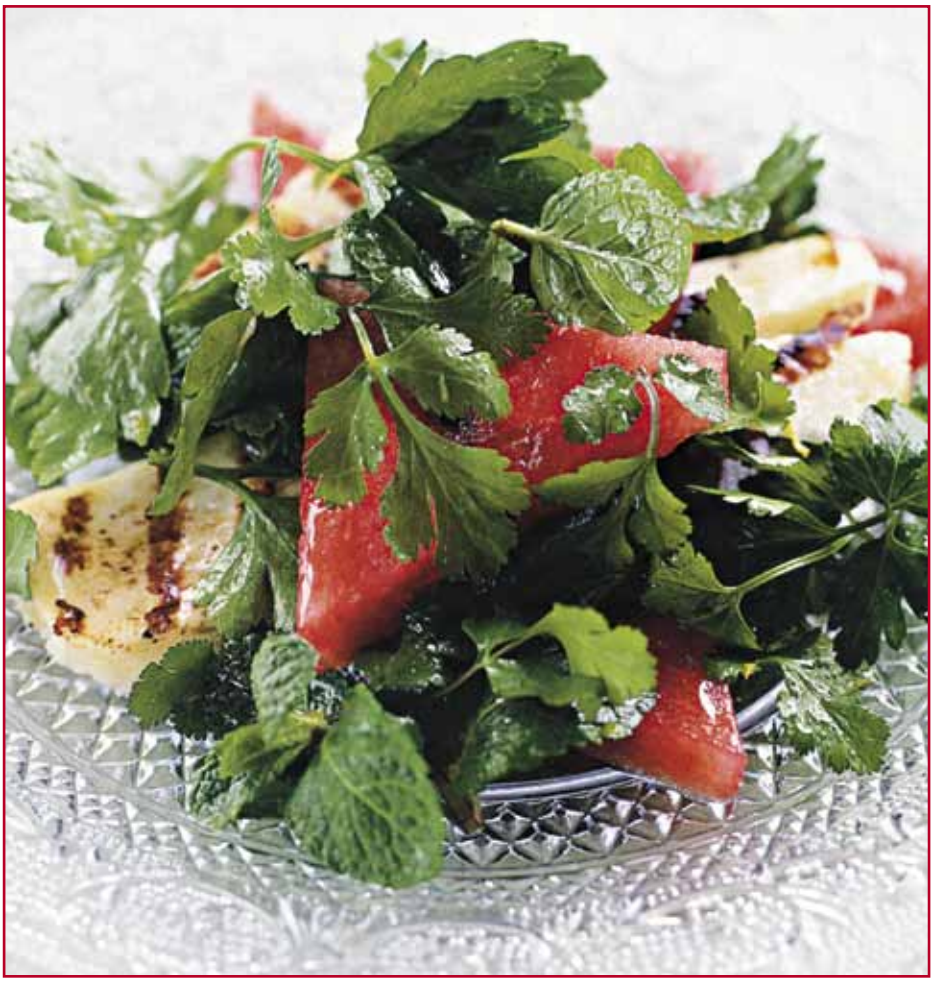
Do absolútne odlišných vôd zaviedol hostí prehliadky Boris Hanečka, ktorý sa prezentoval svojou nanajvýš extravagantnou kolekciou. Jeho hviezdnou modelkou bola aktuálna zlatá „slávica" Zuzana Smatanová.

Inšpiráciu históriou nezaprú šaty od Hany Převrátilovej, ktorá pre prestížnu Orange Fashion pripravovala modely už po druhýkrát. „Nie sú to práve najtradičnejšie spoločenské šaty. Kolekcia je vytvorená z textilných materiálov a kože, doplnená mosadznými komponentmi. Jej prominentnou modelkou bola červenovlasá moderátorka Vera Wisterová.

Český hosť Jakub Polanka sa predstavil šatami, ktoré sú zhmotnením jeho predstavy večerných šiat pre sebavedomú ženu, ktorá vie, čo chce. „Moje šaty sú určené ženám so silnou osobnosťou. Tieto šaty im ju ešte viac zvýraznia, v žiadnom prípade ju nepotláčajú," hovorí úspešný návrhár. Hlavným zdrojom inšpirácie mu bola Maria Callas v úlohe mýtickej Médey. Kolekcia bola v tlmených farbách s kovovými akcentmi, prevládala fuchsiová farba. „Takto si predstavujem večerné šaty pre modernú ženu," pokračuje. Jeho modelkou bola česká charizmatická herečka a „módna ikona" Aňa Geislerová.

Diéta – cesta k štíhlej línii

Milovníci zaručených diét pozor! Ak ste vyskúšali už nepreberné množstvo nesprávnych spôsobov chudnutia, možno sa nikdy nezbavíte ani kilogramu. Zaradíte sa medzi tých, na ktorých už neplatí žiadna diéta, stanete sa proti ním jednoducho odolnými.



Sú to následky známeho jojo efektu – schudnem, priberiem, schudnem, priberiem. Vtedy je metabolizmus narušený. Ak sa v tomto prípade obrátime na odborníkov, pomoc je veľmi ťažká. Aj keby sme začali chudnúť pod dohľadom lekára a zároveň intenzívne cvičili, hmotnosť sa upraví lem o jeden, dva kilogramy. Chudnúť sa treba učiť.

Čo si myslia o diétach osobnosti?

Silvia Lakatošová

Myslím si, že akákoľvek diéta, ktorú žena drží, znamená pre ňu stres a stres pre organizmus znamená jojo efekt. Náš organizmus je taký vystresovaný a mozog čaká na impulz doplniť zásoby organizmu, že aj z vody a vzduchu priberáme. Môj osobný názor je, že človek by mal zdravo žiť. Ja osobne dávam prednosť výrobkom označeným logom Výživa pre zdravé srdce. Myslím si, že únavu netreba zaháňať čokoládou, ale že si treba pospať. Keď je organizmus stresovaný, pomôže cvičenie, tak prídu hormóny šťastia prirodzeným spôsobom. Nikdy som nedržala diétu, ale vždy som rozmýšľala o tom, ako si kontrolovať váhu, dodržiavať stravovacie návyky. Rozhodne si treba uvedomiť, že kilá sa strácajú v spánku.

Silvia Lakatošová

Ivana Christová, podnikateľka

Pretože som roky pracovala ako modelka, diéta bola môj kamarát. Diéty neuznávam, lebo sama na vlastnej koži som zistila, že mi to poškodilo organizmus. Preto som sa naučila zdravo jesť. Veľa zeleniny, surovej stravy, nízkotučných výrobkov a telocvik. To je jediná vec, kedy si to neodnesie zdravie. Dodržiavam takzvané očisťovacie dni. Dokonca raz do roka si urobím týždňový pôst a pijem len čaje.

Akú najdrastickejšiu diétu ste držali?

Najdrastickejšia diéta bola, že som nejedla vôbec nič, dokonca som mala problém zjesť už aj banán, musela som si ho zmixovať a jesť po lyžičkách. Bolo to obdobie, keď som mala o 15 kíl menej ako teraz.

Michal Gučík, herec a podnikateľ

Začnem takto: „mladosť pochabosť.“ Mladý človek si myslí, že musí vyzerať ideálne. Ale ja tvrdím jedno: Boh ma stvoril takého aký som, nebudem mu to dokonalé dielo kaziť. Pri každej diéte dochádza k drastickému úbytku toho, na čo bol organizmus zvyknutý. Čo spraví telo? Nič, len prepne na úsporný režim, snaží sa udržať kalórie v sebe. Po troch mesiacoch hladovky si človek povie, teraz

Ivana Christová

som schudol a môžem jesť všetko, na čo mám chuť, ale pozor! Organizmus je zvyknutý na úsporný režim a začne si ukladať, lebo nevie, či ten režim zase nebude niekedy úsporný. Neuznávam diéty. Mnohé dievčatá si myslia, že štíhlosť je najkrajšia. Nie, duša je podstatná.

Pripravila lis, foto V.Sabo

Michal Gučík

Marta Dvorská

Vyskúšala som už veľa diét

Diéta, odtučňovanie, to je asi stála téma dnešných dievčat a žien všetkých vekových kategórií, ale celkom vážne aj mužov. My ženy sa určite snažíme urobiť všetko preto, aby sme sa dobre cítili, boli stále mladé. Prečo nie? Veď ľudský vek sa predĺžil aj vďaka zdravotnej prevencie a správnej výžive. K tomu treba pridať pohyb, cvičenie a v nie poslednom rade vynikajúce kozmetické produkty, či výživové doplnky. Ja som ten typ, ktorý otestuje všetky kvalitné prípravky. Pochopiteľne aj ja som vyskúšala množstvo diét, lebo ma to baví a vôbec sa tým netrápim. Časopisy dnes ponúkajú množstvo najrôznejších diét, ktoré provokujú, aby sme ich vyskúšali a podľa nich zostavili jedálny lístok, ak už zostavený nie je. Podporia ich rôznymi prípravkami na odoberanie chuti do jedla. Ja osobne som teraz v štádiu, kedy sa už tri mesiace stravujem veľmi racionálne, cvičím podľa Pilatesa. Snažím sa jesť každé tri hodiny, keď len niečo veľmi malé. Preto mám vždy v kabelke nejaké cereálie, racio tyčinky, ovocie, či jogurt. Večeriam najneskôr o 18 hod. Platí však zásada, že k jedlám, na ktorých som si pochutnávala, sa už jednoducho nemôžem vrátiť. To by každá námaha bola zbytočná. Obmedzujme prílohy, na obed jem veľa šalátu, večer len bielkoviny a pred spaním kúsok citróna. Nedá sa nič robiť, musím, sa strážiť. Ale som spokojná. Žiaden hlad ma neprenasleduje. Našťastie vianočné sviatky sú už za nami a teším sa, že som nepribrala. Všetkým želám hlavne silnú vôľu a disciplínu, aby sa dostali do formy, ktorá im bude vyhovovať.

Marta Dvorská

OBEZITA JE CHOROBA

Obezita je najčastejšie metabolické ochorenie dneška. Vzniká patogenetickým mechanizmom, kedy príjem energie počas dlhšej doby prevyšuje energetické potreby organizmu. Radíme ju k tzv. civilizačným ochoreniam. V poslednom desaťročí stúplo percento obéznych ľudí vo väčšine európskych štátov o 10 – 40%. Slovensko sa radí výskytom obezity na popredné 3. – 5. miesto v Európe. Rádovo každý piaty Slovák je obézny a každý druhý má nadváhu.

Najviac ohrozenými kategóriami sú ľudia s pozitívnou rodinnou anamnézou výskytu obezity, pacienti užívajúci hormonálne preparáty, dlhodobí fajčiari, ktorí sa pokúšajú prestať fajčiť a pod.

Niektorí obézni pacienti vyhľadajú lekára alebo začnú chudnúť na základe vlastného presvedčenia, väčšinou držaním diéty, prípadne zvýšenou fyzickou aktivitou.

Chudnutie však má príliš veľa úskalí, preto sa niekedy zdá, že najlepšou metódou ako schudnúť je vôbec nepribrať.

Veľká časť redukčných diét síce zaručene znamená schudnutie, ale len do určitého času. Po jeho uplynutí sa organizmus stáva výnimočne citlivým na priberanie a to predovšetkým tukového tkaniva. Cieľom diéty v žiadnom prípade nie je rýchle zhodenie nadbytočných kilogramov, ale pomalý a trvalý úbytok hmotnosti, ktorý by nemal byť vyšší ako 1kg týždenne.

Svaly ľudského organizmu sa skladajú cca zo 60% vody. Rýchly, niekoľkokilogramový úbytok hmotnosti je spôsobený spravidla vylúčením vody z organizmu, kým tukové zásoby zostávajú nedotknuté. My sme radi, že sme sa zbavili pár kíl, ale už si nevšímame to, že nám ubudli svaly. Ak začneme 600 svalov nášho tela devastovať hladovkou, prestanú plniť svoju funkciu a tuky sa zrazu nemajú kde spaľovať. Jednoducho, keď nám chýbajú svaly, sme nahratí a tuku sa nikdy nezbavíme...

Konjugovaná kyselina linolová, ktorú dietológovia dôverne nazývajú CLA, dokáže na jednej strane spoľahlivo chrániť naše svaly – na druhej strane bojuje proti telesnému tuku. Pritom je to zlúčenina nášmu telu vlastná (t.j. nenasýtená mastná kyselina veľmi podobná gama-linolénovej kyseline a ďalším mastným kyselinám nášho tela).

V prírode ju nájdeme v živočíšnych tukoch, najmä v hovädzom a baraňom mäse, alebo v mliečnych výrobkoch. Omnoho menej jej nájdeme v mäse zvierat s kratšou dĺžkou života, ako hydine. Takmer úplne chýba v morských plodoch, rybách a rastlinných tukoch.

Obsah CLA v kravskom mlieku veľmi kolíše a najvyšší je vtedy, keď sa kravy v lete voľne pasú. Vtedy je obsah CLA až 7-násobný v porovnaní s mliekom ustajnených kráv. Žeby návrat k čerstvo nadojenému kravskému mlieku z voňavých lúk?

Podľa výskumov amerických odborníkov užívanie CLA:

- tlmí potrebu prijímať nadmerné množstvo energie (zmierňuje pocity hladu)
- tlmí rast telesného tukového tkaniva
- zvyšuje rýchlosť metabolizmu a tlmí jej pokles predovšetkým v noci (zvyšuje energetický výdaj)
- zamedzuje odbúravaniu svalového tkaniva v dôsledku zníženého prísunu energie

Bola zistená zaujímavá skutočnosť, že potrava obohatená o CLA mala pozitívny vplyv na odbúravanie tukových vrstiev bez ohľadu na to, koľko tuku obsahovala. Inými slovami – ak máme v potrave dostatok CLA, nemusíme sa tukov toľko obávať.

Intelekt v plienkach

Pre budúci rozvoj mozgu sú rozhodujúce prvé tri roky života. Nové výchovné techniky sa pokúšajú tieto skutočnosti využiť a zameriavajú sa na rozvoj intelektuálnych schopností už od najútlejšieho veku.

Batoliatka lezú po šachovnici a napodobňujú napríklad pohyb strelca. Držia kartičky so svojimi menami a sú schopné prečítať ich Vedia si zvoliť hovorcu, rozdeľujú si úlohy v jedálni a pokúšajú sa zahrať prvé tóny na xylofóne. Žiadne z detí nemá viac ako dva roky. Všetky patria do školy, ktorá vychováva deti veľmi raného veku. V závislosti od nedávnych objavoch v odbore pedagogiky vznikajú vo vyspelých krajinách podobné školy ako huby po daždi. Snažia sa využiť obdobie medzi narodením a šiestym rokom života dieťaťa, kedy dochádza k mohutnému rozvoju ľudského mozgu, aby umocnili pohybové a intelektuálne schopnosti malých detí.

Moderné postupy

Malé deti sa už tradične učia v jasliach a materských školách spievať pesničky, hrať hry a robiť cvičenia podporujúce ich psychické a pohybové schopnosti. Úspech býva oveľa väčší, ak sa to deje s konkrétnym cieľom na základe vyskúšanej metodiky výchovy a ak sú učitelia skutoční profesionáli.

Ako u chobotníc

Výskumy mozgu rôznych živočíšnych druhov priniesli mnoho údajov, ktoré pomohli pochopiť, ako sa vlastne človek učí. Kalifornskí vedci robili pokusy s chobotnicou a zistili, že neurologické schémy týchto živočíchov sa v dospelosti značne líšia od svojich vývojových fáz. Tento rozdiel závisí od skúseností chobotnice z lovu ťažko dostihnuteľnej a rýchle sa pohybujúcej koristi. Pokus potvrdil, že chobotnica sa môže vycvičiť tak, aby z lovu získala schopnosti šelmy. Mozog takej chobotnice vykazuje aj úplne inú nervovú aktivitu než mozog necvičených chobotníc. Inými slovami, skúsenosť sa odráža na chemickej schéme ich mozgu. Ak by vedci dokázali tieto údaje zovšeobecniť a aplikovať na človeka, potvrdilo by sa, že podnety prostredia zásadne pôsobia na stavbu mozgu.

Pred narodením

Účinky tzv. vnútromaternicových podnetov pred narodením dieťaťa sú stále predmetom diskusie. Veľa vedcov na ich užitočnosť neverí. Je však nesporné, že nevhodné prednatálne prostredie (podvýživa, stres, konzumácia drog, atď.) má negatívny vplyv na intelektuálny vývoj dieťaťa. Niektorí odborníci idú ešte ďalej. Budúcim mamičkám odporúčajú, aby so svojimi deťmi hovorili a aby si hladili brucho, čo má u zárodku rozvíjať cit pre hmat. Od piateho mesiaca tehotenstva sa odporúčajú cvičenia posilujúce rovnováhu budúce dieťatka. V každom prípade by si mali púšťať melodickú hudbu, napríklad Mozarta alebo Vivaldiho.

Podnety v ranom veku

1. **OD NARODENIA DO TROCH MESIACOV**
   Mozog má tretinu objemu dospelého mozgu. Miliardy nervových spojení čakajú na aktiváciu.
   Odporúčanie: Vizuálne podnety farebnými hračkami, maznanie, počúvanie určitého druhu hudby, cviky zamerané na pohyb a rovnováhu. Kojenec sa môže oboznamovať s pohybom vo vode.

2. **OD TROCH DO ŠIESTICH MESIACOV**
   Synopsie dosahujú väčšiu hustotu vo vizuálnych oblastiach mozgu. Dieťa dobre rozlišuje farby a pohľadom sleduje predmet.
   Odporúčanie: Pohybové podnety, ukrývanie predmetov pred zrakom dieťaťa, často s dieťaťom hovoriť a začať ho učiť plávať.

3. **OD ŠESŤ DO DVANÁSŤ MESIACOV**
   Rozhodujúci moment pre rozvoj mozgovej časti spojenej s rečou.
   Odporúčanie: Pomoc v rozoznávaní zvukov, vôní a rozvíjanie hmatových pocitov.

4. **OD DVANÁSŤ DO OSEMNÁSŤ MESIACOV**
   Rozhodujúci moment pre schopnosť prijímať udalosti a jednoduché uvažovanie. Dieťa začína chodiť a hovoriť prvé slová.
   Odporúčanie: Posilovanie presných pohybov a zvyšovanie schopnosti reči tým, že dieťa nútime k hovorenému slovu.

5. **OD OSEMNÁSŤ DO TRIDSAŤ MESIACOV**
   Posledné obdobie prvej etapy nervového vývoja.
   Odporúčanie: Začiatky hry na čítanie pomocou slov a číslic napísaných na kartičkách. Vhodná doba na oboznamovanie dieťaťa s rôznymi hrami, ako sú napríklad šachy.

6. **OD TROCH DO ŠESŤ ROKOV**
   V šiestich rokoch sa končí tzv. kritické obdobie vývoja.
   Odporúčanie: Rozoznávanie predmetov hmatom, začiatky výučby na nejaký hudobný nástroj. Oboznamovanie dieťaťa so všeobecnými vedomosťami, ktoré mu v škole budú užitočné.

Prijímanie tekutín musí byť pre deti zábavné

Príjem tekutín je u detí obzvlášť dôležitý, a preto je jeho sledovanie jednou zo základných úloh každého rodiča. Dieťa totiž vníma nedostatok tekutín neskôr ako dospelý a smädom už jeho telo dáva signál, že je naozaj najvyšší čas. Pravidelné pitie u detí je o to dôležitejšie, že sa ich telo postupne vyvíja a výmena látok prebieha omnoho rýchlejšie ako u dospelých. Preto by malo dieťa počas dňa prijať 4-5 krát viac tekutín na kilogram telesnej hmotnosti.

Dieťa prijíma tekutiny počas dňa rôznymi spôsobmi, nielen formou nápojov, ale aj z polievok, ovocia alebo zeleniny. Rovnako ako v strave aj v pitnom režime odborníci odporúčajú pestrosť vo výbere tekutín. Najmä pre menšie deti musí byť prijímanie tekutín nielen povinnosťou, ale najmä zábavou. Je vhodné striedať čistú pramenitú vodu s odporúčanou mineralizáciou do 400 mg/l, ovocné šťavy riedené vodou, čaje a ako odmenu detské nealkoholické nápoje. Najobľúbenejšie detské nealkoholické nápoje s ovocnou šťavou a vitamínmi prinášajú deťom nielen tekutiny, ale aj zábavu. Ich obaly sú atraktívne, s veselými motívmi, ktoré deti tak milujú. Skvelým príkladom sú ovocné koncentráty (napr. Sunquick), ktoré sú určené aj pre malé ratolesti.

Sunquick ako jediný sirup na slovenskom trhu obsahuje až 50% ovocného podielu. Vďaka tomu chutí ako pravé ovocie. Už v jednom pohári zriedeného Sunquicku nájdete viac než tretinu potrebnej dávky vitamínu C. Sirup neobsahuje žiadne umelé farbivá ani sladidlá, preto je vhodný aj pre detský pitný režim. Z jednej fľašky koncentrátu vyrobíte 10 násobné množstvo ovocného nápoja. Vášmu dieťaťu môžete vybrať nápoj s príchuťou pomaranč, citrón, mandarínka a v roku 2009 bude Sunquick na trhu aj v príchuti záhradná zmes.

„Deti majú tendenciu napodobňovať správanie zo svojho okolia a tak dobrým príkladom môže byť pre dieťa jeho starší brat či sestra, ktorí už dokážu vnímať potrebu piť aj rozumovo. Pre dieťa môže byť motívom aj to, ako sa k nápoju dostane, preto môžu rodičia využiť príležitosť nákupu na to, aby ho spolu s dieťaťom vyberali v obchode. Je to priestor na učenie sa, aký nápoj pre koho v rodine je vhodný. Ak sa dieťa rado hrá s bábikami či plyšovými zvieratkami, aj tu sa dá poukázať na to, že hračky budú veselšie, menej unavené, keď sa napijú, ale najprv tak musí urobiť samotné dieťa. Snáď najviac príležitosti prirodzene vysvetliť potrebu piť majú v tých rodinách či zariadeniach, kde je akvárium. Vymyslieť krátku rozprávku o smutnej smädnej a naopak veselej rybke potom, čo sa napije, nie je problém. Hra, do ktorej je „pitie“ zakomponované, by sa mala pravidelne opakovať. Posilňovať sa dá aj príjemný pocit dieťaťa po napití, napr. vyzdvihovaním, že keď sa s chuťou napilo, bude sa mu lepšie hrať, alebo kráčať, či bicyklovať. Je na tých, ktorí sú blízko dieťaťa, aby z pitia urobili malý rituál. Môže k tomu prispieť aj napr. obľúbený hrnček či pohár, vytvorenie pohody, navodenie spoločnej radosti,“ hovorí psychologička doc. PhDr. Elena Hradiská, CSc..

MATKA A DCÉRA

Dalo by sa povedať – to je život. Spolužitie rodičov a detí patrí do našej každodennosti. Scéna a ľudia sa menia, len obsah zostáva rovnaký. Nedávno som v električke vypočula telefonický rozhovor sotva dospelej dievčiny s matkou. Dcéra hovorila veľmi dôrazne, nedalo sa to prepočuť:“ Ale jasné, už idem, mami. Čo sa staráš?... Nie, nechcem o tom hovoriť a nebudem o tom rozmýšľať. Ak si si nevšimla, mám svoj život! Vôbec ma to nezaujíma!....Je to hádam moja práca, nie?! Nebudem to riešiť, už mi tie tvoje večné debaty idú na nervy, končím, daj mi už pokoj!“ Neviem, do akej miery bola ktorá z týchto dvoch v práve. Ale určite viem, že by som si neželala, aby sa moja dcéra dostala do takejto situácie, aby potom so mnou takto rozprávala. Moja dcéra má tri roky a našťastie ju zatiaľ nič podobné nenapadlo, aj keď vie, že ešte zďaleka nemá všetko vyhrané. Lebo v spolužití matiek a dcér sú zhruba tri zlomové obdobia, ktoré vyskúšajú kvalitu vzťahu.

Už pri narodení potomka by si rodičia mali uvedomiť, že dieťa raz z hniezda vyletí a bude sa chcieť osamostatniť. Keď na to nezabudnem, ľahšie bude dieťa neskôr odchádzať a radšej sa bude znovu a znovu vracať. Ešte v útlom veku sú pre deti vzorom rodičia. Synovia sa podvedome chce podobať na otcov, dcéry na matky. Takmer idylický vzťah medzi matkou a dcérou pretrváva od bábätkovských čias cez škôlku a rané školské roky. Mamka si dcéru oblieka, susedky a priateľky obe chvália. Rovnaké oblečenie na oboch vypadá veľmi milo.... Na rad prídu spoločné výlety, možno aj záujmy, potom, ak vzťah dobre funguje i prvé detské tajomstvá týkajúce sa lásky. Ako však dievčatko rastie, odhodí detské šaty a rado by sa oblieklo do plesovej róby. Z rozkošného dieťatka je škaredé káčatko medzi detstvom a dospelosťou a doba súzvuku je preč.

Prvá doba pubertálna

V puberte je na napĺňanie myšlienky „budúceho odchodu“ veľmi blízko. Vtedy sa matka s dcérou môžu zblížiť ako kamarátky, ale môžu aj jedna druhú stratiť. Väčšia zodpovednosť je na matke. Mala by mať predovšetkým na pamäti, že zákazy a príkazy nie sú riešením. Ak sa bude snažiť potláčať osobnosť budúcej mladej ženy už teraz, hrozí nebezpečenstvo, že ona sa zatne a nebude chcieť komunikovať. Získať ju späť bude veľmi ťažké.. Lepšie je „byť na jednej lodi“, snažiť sa dcére pomôcť – napríklad s líčením, vypočuť bez kritiky a komentárov sťažnosti na jej lásku či priateľky, byť trpezlivá. Niekedy stačí len povedať: „neboj, opäť bude všetko dobre...“

Na druhej strave ale nemožno na všetko kývať a vo všetkom ustúpiť, „aby bol doma pokoj.“ Keď si dcéra napríklad spomenie, že chce kabát podľa poslednej módy za tri tisíc, dobre, ak si polovicu zarobí na brigáde, dostane druhú polovicu od vás. Je to výchovné a spravodlivé.

Druhá doba svadobná

Svadba, prípadne partnerské súžitie dcéry s vyvoleným svojho srdca je ťažkým kameňom. Často si kladiem otázku, ako sa zachovám, keď sa mi ten, koho si moja dcéra privedie, až nastane čas, nebude páčiť. Asi sa budem snažiť nájsť si cestu k novému členovi rodiny, veď ide predsa o šťastie dieťaťa. Lenže na druhej strane, práve v záujme šťastia často dochádza k mnohým problémom. V tej chvíli má matka poslednú šancu uvedomiť si, že dcéra je už samostatná. A či si vybrala dobre, alebo nie, ponesie za svoj život zodpovednosť sama. Teraz bude záležať len na nej, matka má možnosť len sa pozerať, či to bol

dobrý výber, či nie. A v najväčšej núdzi podať pomocnú ruku.

Tretia doba detská

Keď sa narodili moje deti, mala som určitú výhodu v tom, že sme bývali dosť ďaleko od babičiek a dedkov - nik nám do výchovy nehovoril. Ale na druhej strane nám ani nikto nepomohol a všetko bolo na nás dvoch. Moja matka je veľmi tolerantná a výchovné metódy by aj tak nechala na mňa. Mnohé dcéry však také šťastie nemajú. Ich matky im radia tak, ako boli zvyknuté vychovávať deti ony. Lenže to je o generáciu späť a od tej doby sa veľa zmenilo. Často si napríklad nedajú vyhovoriť, že kojenie vymyslela príroda, preto je to pre dieťatko to najlepšie. A že dieťa nie je ako valibuk? Kojené deti také nebývajú, ale to neznamená, že by bolo o ne zle postarané. Ak sa problémy neriešia, vŕšia sa a napriek tomu, že sa matka a dcéra snažia všetko urovnať, nedarí sa to. Potom je najlepšie vzťah nechať „odpočinúť“, nevidieť sa dlhší čas, ktorý vyrieši veľa nezhôd a nedorozumení, pomôže obom deťom získať nadhľad a pokoj.

Ako teda zbaviť vzťah matka – dcéra od nedorozumenia a sporov?

Matka i dcéra sú už dospelé osoby a každá má právo na svoj názor. Obe by mali byť tolerantné, dcéra by mala chápať, alebo aspoň si ctiť matkin odlišný názor, aj keď ho sama nezdieľa. Matka nesmie s dcérou manipulovať, dcéra si musí vedieť svoje názory obhájiť.

Keď už máte svoju rodinu a vaša matka napriek tomu vyžaduje vašu prítomnosť čo najčastejšie, pretože jej je smutno, dajte jej jasne a priamo najavo, že ju máte rada, ale nemáte toľko času, koľko by ona chcela. Nakoniec si vytvoríte určitý systém návštev a pravidelnosť upokojí všetky nezhody.

Nenechajte matku, aby vám hovorila do vzťahu s vašim partnerom, musí vedieť, že ju máte rada, ale že jeho sa nevzdáte. Priamočiarosť vo vzťahoch je často lepšia než diplomacia. Keď vaša matka bude vedieť, že vás neprehovorí, vášho partnera možno rada mať nebude, ale zmieri sa s tým.

ČO HOVORIA OSOBNOSTI?

Iva Janžúrová – herečka

Máte s dcérami pekný vzťah?

Dobre si pamätám, že som sa mamičke nezdôverovala s intímnymi vecami a ani od dcér som to nepožadovala. Dopriali sme im s manželom toľko slobody, až sme občas vôbec nevedeli, čo sa s nimi deje. U They som občas niečo hádala a ona len pritakávala, Saba odmietala baviť sa o svojich problémoch. Boli časy, keď sme všetci veľmi ťažko komunikovali, ale to už je za nami. Dnes sa spoločne tešíme z vnúčika Alfréda, ktorým nás potešila Thea a jej partner Tomáš v novembri 2002.

Pomáhate dcéram?

Myslím si, že dcéry sú múdrejšie, zistila som to, už keď boli malé a hrali sme spolu pexeso. Starnúci človek sa sám rád klame, že má skúsenosti. Ale tie sú často dobré iba na to, aby nedával ruku na rozpálenú pec. Nie je nič hlúpejšie ako starí ľudia naparujúci skúsenosťami, mne to pripadá úplne idiotské. Veď aj príroda to zariadila tak, že mladý mozog je bystrejší, rýchlejší, čulejší.

Yveta Radičová

Máte jednu, dnes už dospelú dcéru, na čo ste pri jej výchove dávali najväčší dôraz?

Človek vychováva dieťa asi podľa toho, ako bol sám vychovávaný. Mňa mama vychovávala priateľským spôsobom. Takým otvoreným. V takom duchu som aj ja vychovávala svoju dcéru, aj keď neviem, či je to celkom správne. Možno, že taký nejaký odstup je tiež na niečo dobrý. Pretože pri takomto type výchovy sa niekedy stáva, že dcéra zabudne, že som jej mama a dovolí si niečo, čím prekročí tú hranicu, ktorá by medzi dieťaťom a rodičom azda aj mala existovať. Ale vždy som sa snažila, aby nebola egoistická, aby najprv myslela na ostatných a až potom na seba.

Iveta Malachovská

Naša dcéra Kristínka je vždy a všade na prvom mieste. Spolu s manželom sa snažíme dať jej veľa lásky. Neustále sa tuľkáme, bozkávame sa nielen s ňou, ale aj my dvaja, aby cítila, že takto to má v živote vyzerať. Tak je to najjednoduchšie. Nič jej nemusíme hovoriť, čítať o tom, ukázať vo filme. Najdôležitejšie je, že to denno-denne vidí a cíti. Okrem toho sa jej maximálne venujeme v rámci krúžkov. Dávame jej veľa lásky a obaja jej chceme ponúknuť čo najviac možností, ktoré jej život môže poskytnúť, aby si vybrala to, čo jej najviac bude vyhovovať. Všade s nami chodí a dobre si rozumie aj s dospelými. Kristínka je veľmi citlivá a chceme ju pripraviť na to, že ľudia sú dobrí aj zlí, aby sa s tým vedela vyrovnať. Povahu má po mojom mužovi. Je to dobrák od kosti a veľmi trpí tým, že je veľa zlých ľudí, že sa dejú neprávosti. Kristínka je po ňom. Ja som oveľa temperamentnejšia, taký čert a musím ich dostať do reality, dodávať im energiu. Nie som však zo železa a niekedy ma to vyčerpáva.

Katarína Hasprová – speváčka

Aký máte vzťah s mamou?

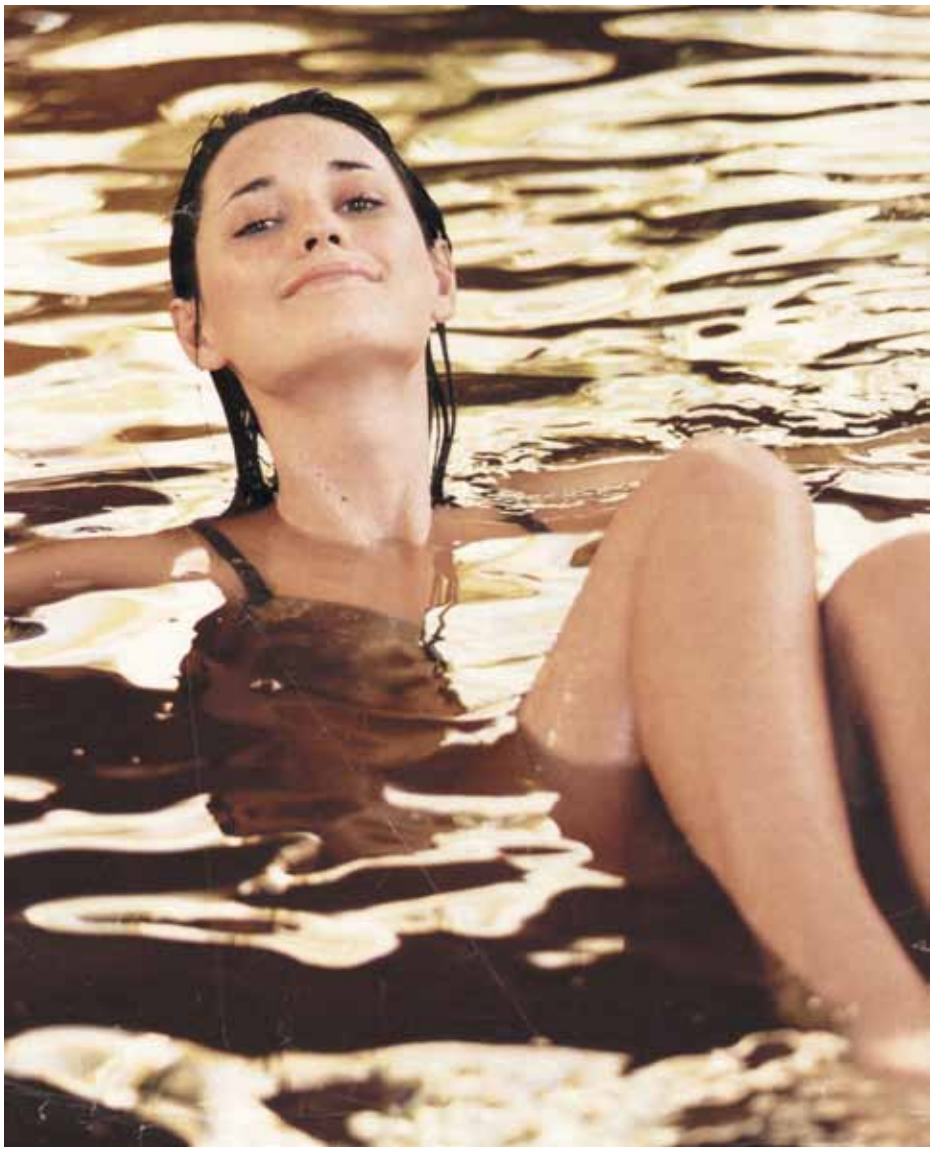
Máme niektoré témy, v ktorých sa nezhodneme a boli z toho dosť veľké hádky, ale inak sme na seba veľmi, možno až priveľmi naviazané. Čím som staršia, tým viac vecí s mamou konzultujem.

Chceli ste byť herečkou ako mama už v detstve?

Práve preto som nechcela byť herečkou. Vedela som, že by na mňa ukazovali, aha, Valentovej dcéra, ale hlavne ma to nebavilo. Fascinuje ma tanec a hudba, preto som išla do Brna študovať muzikál. Tešilo ma, že ma tam nik nebude porovnávať s mamou. Aj po skončení som mala dobrý pocit, že som sa neodrazila tu, kde by mi mohli vyčítať protekciu.

Každý človek by mal mať svoju vlastnú vieru a filozofiu

Súčasný životný štýl nám nedáva veľa príležitostí na stretnutie s autentickým človekom, ktorý má životné skúsenosti, humor, ale vie aj vážne uvažovať, pomáha nám klásť otázky a hľadať odpovede. Takýmto stretnutím bol aj rozhovor s pani Líviou Nemcovou, podnikateľkou, matkou, zaneprázdnenou a sympatickou mladou ženou, ktorá sa nedá prehliadnuť a má vždy na tvári úsmev. Na prvý pohľad by nikto nepovedal, že prekonala komplikovanú životnú cestu, ťažkú chorobu a ako podnikateľka pracuje v každodennom strese.



Aké je vaše životné krédo?

Vždy som mala túžbu a vieru robiť veci správne, konať tak, aby som nikomu neubližovala a pomáhala ľuďom. Bola som presvedčená, že keď ľudia nie sú preplnení pochybnosťami, môže sa im všetko splniť.

Verila som svojim zásadám a už od detstva som sa nezaraďovala medzi rovesníkov. Napríklad ma vôbec nepriťahovali materiálne veci a vonkajšie prejavy, ktoré však moje rovesníčky prežívali veľmi intenzívne. Vždy som bola skôr chlapčenský typ, rada som sa pohybovala a liezla po stromoch. Považovala som sa za akýsi samorast.

Vo vašom živote však prišlo obdobie, v ktorom ste sa museli vyrovnať s ťažkou chorobou...

Neskôr som sa vydala a mala som deti, s ktorými som bola sedem rokov na materskej. Prišlo krízové životné obdobie, ktoré bolo spôsobené aj mojim domácim prostredím. Cítila som, že schádzam z cesty a začínam sa riadiť inými pravidlami ako boli tie, ktoré som si intuitívne našla počas dospievania. V mojom živote materiálno začalo prevažovať nad duchovnom. Možno aj v dôsledku tohto rozporu som ochorela a jedna z mojich diagnóz mi nedávala veľkú šancu na život. To všetko sa stalo približne pred dvanástimi rokmi.

Vo chvíli, keď mi lekári oznámili svoje zistenia, prestala som ich vyhľadávať a rozhodla som sa pre samoliečbu. Začala som sa stravovať surovou stravou, zeleninovými a ovocnými šťavami. Po pol roku som opäť prišla k lekárovi a ten nechcel veriť, že som mohla prežiť a že sa z toho dostanem. Naďalej som pila šťavy a jedla klíčky. Môj stav sa úplne zmenil a začala som cítiť obrovský príliv energie a radosti zo života. Nebývala som unavená, nepotrebovala som dlho spávať a celý život sa mi javil krásny. Vtedy som, si uvedomila, že spôsobom stravovania sa dá ovplyvniť kvalita života.

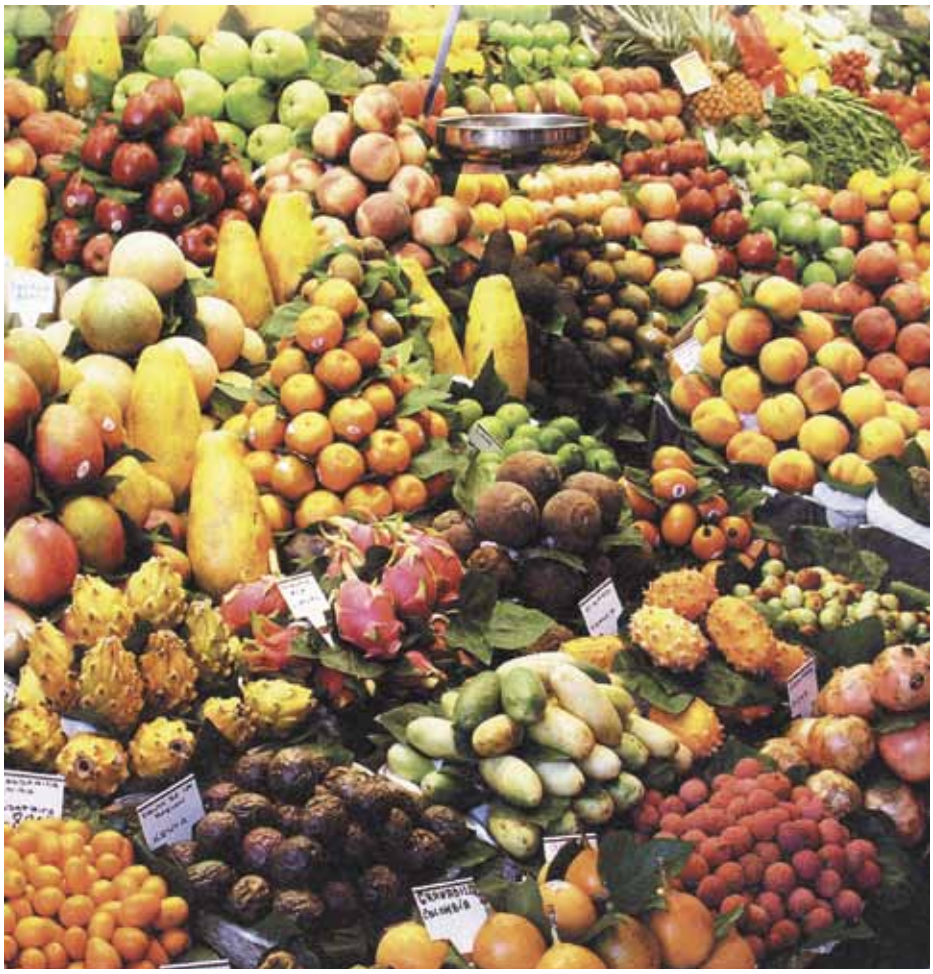
Ako vnímate chorobu teraz?

Choroba je signálom, že niečo robíme zle. Nádcha, bolesť, zvýšená teplota – to všetko sú signály, ktoré musíme zachytávať. Tieto prejavy zvykneme podvedome potláčať. Po-

tláčame však to, čo je samo osebe očistou. Je potrebné naučiť sa tieto signály tela rozpoznávať a rozumieť im.

Pomoc ľuďom sa stala jedným z hlavných motívov vašej súčasnej aktivity. Čo vás motivovalo k tomu, aby ste sa rozhodli pracovať v takejto oblasti?

Skúsenosť s chorobou a jej liečením ma dlho pútala iba v súkromí. Mala som svoju prácu a iné starosti. Stále som však v podvedomí hľadala cestu, ako využiť svoje skúsenosti a pomôcť aj iným ľuďom. Musím priznať, že niekedy som „liezla na nervy“ svojim známym poznatkami a radami. Napokon sa mi podarilo presvedčiť po niekoľkých mesiacoch jednu priateľku, ktorá mala podobné zdravotné problémy, aby vyskúšala môj spôsob liečby. Po mesiaci pocítila priateľka úplný obrat k lepšiemu. Keď očistíme svoje telo, očistíme aj svoje myslenie a dušu. Odrazu v sebe máme také veľké množstvo energie, že môžeme realizovať svoje sny a nepochybujeme o sebe. Aj jej život sa zmenil k lepšiemu, nielen zdravotne, ale aj v práci a v súkromí.



Napriek prekážkam ste svoje predstavy zrealizovali. Vo svojom centre ponúkate detoxikačné a relaxačné kúry.

V mojom súkromnom živote nastali vážne zmeny, pretože prišiel dlhotrvajúci rozvod. Začala som hľadať iné cesty pre svoje živobytie a dostala som sa k tomu, že chcem svoj sen o pomoci iným uviesť do života. Na začiatku, ako to už býva, som mala veľkolepé plány. Potom som si však uvedomila, že to všetko by bolo nákladné a nikto by nebol schopný odísť napríklad na mesiac zo zamestnania a od rodiny, aby mohol využiť plánované liečebné postupy.

Preto som začala pracovať na ambulantnej forme ozdravných a rekondičných kúr. Všetkých vrátane mňa prekvapili prvé výsledky a reakcie ľudí, ktorí absolvovali mesačnú kúru. Iné bolo prežiť túto skúsenosť na vlastnej koži a iné je teraz vidieť, že ľudia sú spokojní a šťastní.

Ste zaneprázdnená a činorodá žena. Ako sa vy osobne vyrovnávate so stresom?

Verím tomu, že človek sa má uvoľniť a nemá veci v sebe dusiť. Preto niekedy reagujem bezprostredne a nesnažím sa zakrývať svoje pocity. Môj prah citlivosti je však pomerne vysoko a dlho trvá, kým podľahnem stresu, čo je určite podmienené aj pravidelnou očistou organizmu, ktorú podstupujem. Je dôležité každoročne absolvovať očistný pôst a vytvoriť priestor pre látky, ktoré nášmu organizmu pomáhajú. Ak máme dostatok enzýmov, vitamínov a minerálov, omnoho ľahšie všetko znášame a sme zdravší. Očistný pôst pomáha telu aj po stránke imunity a naše telo je silnejšie.

Kedysi som stres nezvládala, teraz stresu podľahnem skôr výnimočne. Môže sa mi stať, že prežijem aj vážne veci, ale riešim ich skôr s odstupom a dokonca aj s humorom. Blokády v psychike vznikajú práve potláčaním reakcií na stres a hromadením problémov vo vnútri. Je dôležité nebrať život a konkrétnu situáciu príliš vážne. Priznajme si, mnohokrát sú tie situácie banálne a niekedy až humorné. Jednoducho sa netreba nechať zdeptať.

Môžete poradiť tým, ktorý podliehajú stresu a nevedia, kde začať so zmenou?

Veľmi často si spôsobujeme problémy tým ako riešime životné situácie. Ja osobne si často kladiem otázky prečo sa stalo toto?, alebo čo bude nasledovať?, aký to bude mať vplyv na môj život? Napohľad sú to jednoduché otázky, ale pomáhajú mi zistiť podstatu problému. Zrazu človek pochopí, že netreba so situáciami bojovať, ale nemusíme sa im ani poddávať. Strach je jeden z hlavných hriechov a vedie nás k nesprávnym uzáverom a konaniu.

Nie vždy treba hľadať príčiny problémov iba mimo seba. Preštudovala som všetky možné filozofie a skúsila som všetky možné druhy stravovania. Nakoniec som zistila, že cesta je v striedmosti. Každá filozofia, viera, či náboženstvo, nám ponúka svoje riešenia. Ak čítame nejakú hodnotnú knihu, napríklad osobnú výpoveď človeka o sebe a o svete, čítame iba o ceste tohto človeka. Nie je to však naša cesta. Každý človek by mal mať svoju vlastnú vieru a svoju filozofiu.

Treba sa pri stravovaní surovou stravou riadiť určitými zásadami?

Pri stravovaní je dôležité, aby sme jedli to, čo v danom ročnom období prináša konkrétny región, v ktorom žijeme. Surová strava je forma očisty a určitá forma životného štýlu.

Naše telo je súčasťou prírody a po veľkom upratovaní je pripravené na príjem nových živín a dôležitých látok. Keďže telo je „surové“, aj spôsob ako ho zregenerovať, je príjem surovej, tepelne neupravovanej stravy. Naklíčené obilie je mäkšie, lepšie stráviteľné a obsahuje omnoho viac enzýmov ako zelenina a ovocie. Obsahuje tiež mnoho vitamínov a stopových prvkov.

Dá sa takouto formou stravovať trvalo?

Nikdy by som si nedovolila komukoľvek povedať, aby radikálne zmenil svoje stravovacie návyky, a aby sa stal zo dňa na deň vegetariánom, alebo vitariánom. Verím tomu, že na surovej strave sa dá žiť. Každý, kto sa takto stravuje, však musí svoje telo držať v určitej harmónii a rovnováhe. Je dôležité zachovávať rovnováhu obilia, strukovín, zeleniny, ovocia, semiačok atď.

Surovou stravou sa zbavíme škodlivých látok v tele, zbavíme sa baktérií, ktoré nás nútia pojedať všetky tie nezdravé jedlá. Skúsme žiť v súlade s prírodou a neísť proti nej. Boh nám dal rozum a mi ho zneužívame proti sebe.

-jd-

Pôvabné aj v tehotenstve

Foto 2media.cz

Sofistikované a dynamické oblečenie pre moderné ženy oslavuje krásu a citlivosť nastávajúcich mamičiek. Predstavili ho na milánskom Fashion Weeku ako prvú značku tehotenskej módy. Pietro Brunelli Maternity Appeal je kolekcia, ktorú navrhli a vyrábajú v Taliansku.

Elegantné až do pôrodu

Foto 2media.cz

Elegantný look do kancelárie či na pracovné stretnutie, alebo pohodlná ležérnosť na voľný čas? Stačí si vybrať zo širokenj ponuky od šiat, cez nohavice, blúzky a topy až po saká na každú príležitosť... Vždy budete chic. Niet divu, že sa veľmi módne oblečenie s dokonale prepracovanými strihmi stalo obľúbeným aj u mnohých celebrit.

Tehotné v džímsoch

Pietro Brunelli ponúka aj jedinečný výber džinsových nohavíc pre tehotné ženy, ktoré sa chcú držať svojho obľúbeného štýlu aj s rastúcim bruškom a naďalej byť sexy v dokonale sediacich nohaviciach. Vyznačujú sa výborným zoštíhlujúcim efektom a dokonalou pohodlnosťou, ktorá je v tehotenstve taká potrebná pre dobrý pocit z noseného oblečenia.

Foto 2media.cz

NA KAŽDODENNÉ NOSENIE

Súčasná detská móda pre chlapcov i dievčatá je veľmi atraktívna, pohodlná a praktická. Jednotlivé modely sú prispôsobené nárokom a potrebám dnešných detí a nechýba im nádych detskej roztomilosti. Modely do školy sú v harmonických farebných kombináciách, ktoré vytvárajú ležérny vzhľad.

V zime nesmú chýbať pletené svetre a a pulóvre. V obchodoch je ich nepreberné množstvo, ale tie od mamy hrejú predsa len najlepšie. Jednoduché pruhované vzory zvládne aj začiatočníčka.
Pri výbere materiálov sa dôraz kladie predovšetkým na bezpečnosť, pohodlné nosenie, ale aj na praktickosť a jednoduchú údržbu.

Fantázia z vlny

Ešte nemáte darček pre vašu dcéru, ktorá sa rada originálne oblieka? Potom táto dvojstrana bude pre vás tou pravou inšpiráciou. Sako má módny vypasovaný strih a dlhá sukňa má praktické zapínanie vpredu, je mierne rozšírená a veľmi vhodným materiálom je prací kord.

Tohoročná zimná móda priam prikazuje bohaté šály z najrôznejších materiálov, dĺžok a vzorov. Ak radi pletiete, určite nebude pre vás problém upliesť takúto peknú súpravu.

Modely: Susanna

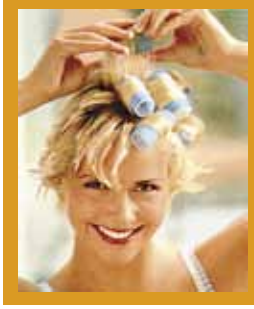
NIEČO PRE ŠIKOVNÉ BABIČKY

Prečo pre babičky? Lebo tie musia trošku šetriť korunkami, ale sú také dobrosrdečné, že svojim vnúčatám pri každej príležitosti niečo darovať. Majú šikovné ruky a tak zhotoviť takýto darček bude pre ne hračkou.

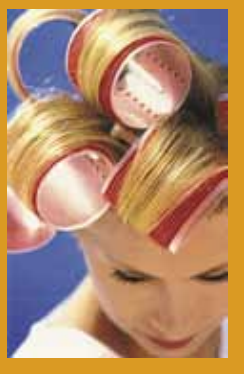
Ako dosiahnuť maximálny objem vlasov?

1 Super metóda na uponáhľané ráno: vlasy na temeni natočíme po jednotlivých prameňoch na stredne hrubú kulmu. Keď vychladnú, prekefujeme ich skeletovou kefou a spevníme lakom.

2 Dlhé vlasy budú závideniahodne bohaté: po umytí ich vyfénujeme takmer dosucha, potom ich natočíme na široké natáčky a každú zvlášť asi minútu dosušíme. Necháme čo možno najdlhšie vychladnúť, potom ich opatrne vytočíme a vykefujeme.



3 Ide to aj s krátkym účesom: na suché vlasy nastriekame fenovaciu emulziu. Vrchné vlasy nakrútime na stredné natáčky, krátko prefenujeme a necháme vychladnúť. Na záver účes rukami vytvarujeme do žiadaného tvaru.



Opýtajte sa mamy

O infarkte, porážke či rakovine v rodine vie takmer každý. A čo ostatné ochorenia? Ich gény dedíme po predkoch.

Zlomila si kosť? Ktorú?

Určite už viete, že rodinná história krehkých kostí zvyšuje aj vám riziko osteoporózy. Podľa najnovších výskumov majú ženy z rodín, v ktorých sa často vyskytovali fraktúry zápästia, majú štyrikrát vyššiu pravdepodobnosť, že si ho tiež zlomia. Ak si vaša matka zlomila ruku alebo inú kosť, zistite, koľko mala vtedy rokov a za akých okolností sa jej to stalo. Porozprávajte sa s lekárom o prevencii.

Potratila si ?

Ak vaša matka prišla o dieťa viac ako dvakrát, je pravdepodobné, že sa to stane aj vám, alebo sa vám narodí dieťa s vrodenou chybou. Je to základná informácia, ktorú by ste mali povedať svojmu lekárovi, najmä vtedy, ak ste už sama potratili. Len ak má lekár tieto informácie, môže úspešne hľadať príčiny vášho potratu.

Trpela si vážnou depresiou ?

Ak áno, pozorne sledujte varovné znamenia týchto chorôb. Výskumníci zistili, že gény depresie a úzkostných stavov sú si také podobné, že ak vaša matka trpela na depresiu, vy môžete mať stavy úzkosti.

Koľko si pribrala od čias, keď si mala 21 rokov?

Ak sa vaša matka zaokrúhlila v tridsiatke, môžete očakávať to isté. Podobne, ak bojovala s kilogramami po tehotenstve. Vedci sa domnievajú, že chudnutie po tehotenstve sťažuje špeciálny gén. Výskum však ukazuje, že ženy, ktoré cvičia, môžu schudnúť napriek svojej DNA.

Balzam pre vašu jemnú bielizeň

Jemná bielizeň si však vyžaduje starostlivé a špeciálne zaobchádzanie, pranie nevynímajúc, aby zostala krásna a pôvabná čo najdlhšie. No najmä textílie z prírodných vlákien, ako sú vlna či hodváb, môžu pravidelným praním zoslabnúť a roztiahnuť sa. Henkel teraz uvádza na trh nový Perwoll Balsam Magic s Repair Effectom, ktorý obnovuje elasticitu prírodných vlákien, ošetruje ich a vytvára film, vďaka ktorému sú naše obľúbené hodvábne a vlnené kúsky stále príjemné na dotyk.

Čistite si uši správne

Do uší nepatria ani prsty ani žiadne ostré predmety. Nesprávna technika čistenia zvukovodu môže viesť dokonca k poraneniu. Uši si môžete čistiť kvalitnými vatovými tyčinkami, ktoré sú dostatočne hrubé, a tak sa nedostanú príliš hlboko do zvukovodu.

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: Pavel a Ondřej Strnadovi
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.
Objednávky do zahraničia: vybavuje Slovenská pošta, a.s. Stredisko predplatného tlače, Nám.slobody 27, 810 05 Bratislava 15,
email: zahranicna.tlac@slposta.skt

Veselé skrinky

Možno sa aj u vás na povale nájdu staré skrinky po babičke. Pokryté vrstvou prachu pod ktorým sa skrýva starý vyblednutý náter. Dni sú čoraz kratšie, zamračená obloha vytvára aj v bytoch pochmúrnu náladu. Čo tak vyčariť úsmev na starých kusoch nábytku? Inšpirujte sa našimi obrázkami.

Tipy a triky **pre krásu**

- Suchej pleti prospeje strava bohatá na vitamíny, ktoré obsahuje najmä paprika, karotka, rajčiaky či extrakt z pšeničných klíčkov.

- Výbornou zásobárňou vlhkosti je med. Naneste si ho na tvár ako masku a nechajte desať minút pôsobiť. Potom ho zľahka zmyte vodou.

- Ak chcete umocniť účinok nočného krému, aplikujte ho na navlhčenú pokožku. Absorbuje väčšie množstvo vlhkosti a ráno budete mať pleť vláčnejšiu a hladšiu.

- Suchú pleť si nikdy silno nepudrujte, pôsobí potom unavene.

- Nezabúdajte pravidelne prijímať tekutiny – najmenej dva litre denne. Najlepšie minerálku alebo bylinkový čaj.

- Nikdy si nenechávajte vodu uschnúť na tvári. Odoberá jej to vlhkosť.

- Na suchú pleť je výborná aj olejová masáž. Zmiešajte lyžicu kamilkového oleja s jedným žĺtkom a troškou citrónovej šťavy. Jemnými pohybmi si touto zmesou vymasírujte tvár.

- Udržujte si v byte vlhkosť pomocou zvlhčovačov vzduchu, ale aj izbových kvetov.

- Uhorky sú prírodným zdrojom vlhkosti. Na tvár si môžete pokladať nakrájané kolieska, alebo uhorku nastrúhajte a vyžmýkate. Do získanej šťavy namočte gázu alebo papierový obrúsok a jemne priložte na tvár obklad.

JEDNODUCHÉ dezerty

Čokoládové krémy, peny, fondue – jednoducho dobroty, ktoré budete stále pripravovať

Čokoládový krém s mascarpone

(pre 4 osoby): 140 g horkej, alebo mliečnej čokolády, 140 ml šľahačkovej smotany, 5 lyžíc likéru Baileys alebo podobného smotanového krému, 250 g mascarpone.
Na ozdobu čokoládové hobliny.

Čokoládu nalámte do misky, vložte do mikrovlnky a nechajte ju úplne rozpustiť. Na najvyššom výkone to trvá asi 2 minúty. Premiešajte a nechajte vychladnúť.

Smotanu vyšľahajte do polotuha a pridajte do nej likér. Mascarpone ušľahajte do hladka a potom spojte so smotanou. Pridajte vychladnutú rozpustenú čokoládu (mala by mať rovnakú teplotu ako ostatné suroviny) a zľahka premiešajte, aby vzniklo mramorovanie. Rozdeľte do misiek alebo pohárikov s obsahom 150 ml, bohato posypte čokoládovými hoblinami a podávajte.

Chladená čokoládová pena

200 g kvalitnej čokolády na varenie, 2 lyžice brandy, 3 bielka, 50 g prírodného kryštálového cukru, 100 ml šľahačkovej smotany.
Príloha: práškový cukor na posypanie, chrumkavé sušienky, piškóty a podobne.

Postrúhajte 50 g čokolády a odložte nabok. Zvyšok nalámte na menšie kúsky a rozpustite vo vodnom kúpeli. Keď je čokoláda tekutá, hrniec stiahnite z ohňa. Misku nechajte v hrnci a do čokolády zamiešajte pálenku.. Ak zmes zhustne, nevadí, rozpustí sa znovu.

Vyšľahajte bielka dotuha. Potom postupne pridávajte cukor, kým nezískate lesklý a tuhý sneh. Zvlášť ušľahajte smotanu. Misku s rozpustenou čokoládou zložte z vodného kúpeľa a primiešajte do nej lyžicu snehovej hmoty. Čokoláda by mala trochu zrednúť. Potom všetko prelejte do misky so snehom a zľahka premiešajte. Rovnako zľahka vmiešajte šľahačku a dve tretiny nastrúhanej čokolády. Rozdeľte zmes do 6 hrnčekov a dajte do chladničky aspoň na dve hodiny (ale najlepšie cez noc). Pred podávaním posypte zvyšnou postrúhanou čokoládou, podľa chuti poprášte cukrom a doplňte sušienkami alebo piškótami.

Jahodovo-čokoládová pusinka

(pre 6 osôb): 2 lyžičky maizeny, 2 lyžičky bieleho vinného octu, štipka pravej vanilky (nahradiť môžete vanilkovým cukrom), 5 bielok, 300 g kryštálového cukru, 50 g kvalitnej čokolády na varenie, nastrúhanej, 1 lyžica kakaa. Na ozdobu: 450 ml šľahačkovej smotany, 450 g jahôd, 25 g opražených lieskových orieškov, nasekaných hobliniek čokolády.

Trúbu predhrejte na 120/140 stupňov. Plech vyložte papierom na pečenie. Škrob, ocot a vanilku rozmiešajte na hladkú hmotu. Žĺtky ušľahajte do tuha, potom postupne zašľahajte cukor a škrobovú pastu, získate pevnú hmotu. Rozdeľte ju na dve poloviny. Do polovice snehu zašľahajte čokoládu a kakao. Pomocou lyžice hmotu opatrne prehadzujte, aby sa premiesila. Potom ju pridajte k druhej časti snehovej hmoty a len veľmi zľahka zmiešajte.

Hmotu naneste na papier napríklad do guľatého tvaru s priemerom asi 23 cm. Uprostred utvorte miernu priehlbinu na šľahačku a ovocie. Okraje zľahka poprášte kakaom a špáradlom ho zatrite do snehu. Z času na čas špáradlá vytiahnite, aby sneh vytvoril špičky. Vložte do trúby a pečte (skôr sušte) asi hodinu, potom trúbu vypnite a pusinku asi hodinu nechajte dôjsť. Smotanu našľahajte a po vytiahnutí pusinky z trúby naneste do jej stredu. Ozdobte plátkami jahôd a menšími celými plodmi, posypte nasekanými orieškami, alebo čokoládovými hoblinkami.

Čokoládové fondue s ovocím

(pre 4 osoby): 200 ml mliečnej čokolády, 6 lyžíc mlieka, 50 g bielej čokolády, 2 malé banány nakrájané na 2 cm, 2 nektarinky, rozpolené, vykôstkované a nakrájané, 200 g opláchnutých a osušených jahôd (stopky nechajte).

Mliečnu čokoládu nalámte do misky vhodnej do mikrovlnky a prilejte do nej mlieko. Zahrejte dve – tri minúty na strednom stupni, mlieko bude horúce a čokoláda sa začne rozpúšťať. Potom vyberte a premiešajte do hladka. Toto zvládnu aj deti. Ak nemáte mikrovlnku, rozohrejte čokoládu v miske postavenej na hrniec s horúcou vodou, ale deti k tomu nepúšťajte. Mlieko v tomto prípade vmiešajte až do rozpustenej čokolády. Krém rozdeľte do 4 misiek. Bielu čokoládu potom rozpustite jedným či druhým spôsobom, ale bez mlieka. Pomocou lyžičky ju kvapnite do každej misky, potom špičkou noža alebo špáradlom vytvorte farebnú vzorku. Ovocie rozdeľte na tanieriky a pustite sa do namáčania.

Japonská špecialita SUŠI

Japonci si veľmi potrpia na chuť aj vzhľad jedla. Suši jedna z ich najznámejších špecialít, má nielen vynikajúcu chuť, ale vytvára i prekrásnu dekoráciu, ktorá skôr pripomína obraz než jedlo. Dnes je suši veľmi populárne a podáva sa takmer na celom svete. Vyslovene sa hodí na sviatočné posedenie rodiny a priateľov. Sú to kôpky ryže rôznych tvarov s pikantnými chuťami, obložené rybami a inými morskými živočíchmi. Popri ťažkých, sýtych sviatočných jedlách je to vítaná zmena. Príprava obložených mís iste ľahko zvládnete, hoci na prvý pohľad vyzerajú zložito. Ak nezoženiete morské riasy, môžete ich nahradiť údeným lososom, alebo šťukou.

Ryža suši

115 g ryže, 0,25 l vody, 4 lyžice práškového cukru, 4 lyžice slabého vinnného octu, 2 lyžičky soli, 1–2 lyžice jemne postrúhaného ďumbiera, 1–2 lyžice jemne pretlačeného cesnaku.

Ryžu umyte, zalejte vodou, prikryte dobre priliehajúcou pokrievkou a nechajte zovrieť na prudkom ohni. Potom plameň stíšte a varte ju ešte asi 10–15 minút, kým neabsorbuje všetku vodu. Medzitým v pohári rozmiešajte prísady a vmiešajte ich do teplej ryže. Ryžu nechajte pri izbovej teplote vychladnúť.

Čerstvá zeleň v lososovi

Zelené fazuľky a jarné cibuľky spolu s ryžou, zavinuté v údenom lososovi, pôsobia sviežo a majú jemnú chuť.

Suši z lososa a morských rias

Ryžu obaľte do plátku morských rias a údeného lososa, ozdobte zelenými fazuľkami a malými mrkvičkami. K jedlu podávajte v mušli rôzne prísady, ako napríklad chren, horčicu a sójovú omáčku.

Balíčky s údeným lososom

Z ryže suši formujte malé guľôčky a nechajte vychladnúť. Po stuhnutí guľôčky potrite pastou wasabi (ktorú môžete nahradiť zmesou strúhaného chrenu a horčice v pomere 1:1) a prikryte plátkom údeného lososa. Napokon suši ozdobte bielou reďkovkou a zelenými lístkami.

Vegetariánske suši

Do ryže vložte kúsky nedozretých šúľkov kukurice, kúsky zelenej fazuľky, červenej papriky, póriku, alebo inej zeleniny. Potom ju zabaľte do plátku morských rias a citrónovou kôrou, ktoré doplnia farebnosť pokrmu.

Lodičky suši

Ryžu suši vyformujte do malých oválov. Okolo nich naaranžujte pásy sušených morských rias, preložené napoly, konce spolu stlačte (morské riasy budú spolu držať). Tieto malé lodičky naplňte kaviárom alebo kúskami lososa.

Spôsob prípravy rolády na suši

Príprava je jednoduchá a dá sa rýchlo naučiť. Na stôl si dáte igelitovú fóliu, na ňu položte plát morskej riasy a pokvapkáte ho vodou, aby zmäkol. Ryžu roztlačíte na plát, pričom na dvoch dlhších stranách necháte voľný okraj (asi 2,5 cm). Pásiky očistenej zeleniny alebo marinovanej ryby poukladáte po dĺžke zrolujete, pomáhajte si pritom igelitovou fóliou. Roládu postláčajte a nakrájajte na kúsky, široké 2,5 cm. Suši podávajte so sójovou omáčkou a s pastou wasabi alebo z ďumbiera. Z jednej rolády nakrájate asi osem kúskov.

MODERNÉ KOBERCE
žiaria leskom krištáľov

Koberec môže byť praktickou, nenápadnou súčasťou interiéru, alebo jeho neprehliadnuteľnou dominantou. Záleží len na odvahe a fantázii majiteľa. Pre priaznivcov decentnej extravagancie, špičkovej kvality a moderného designu sú koberce značky Luxor Style – kolekcia

Foto 2media.cz

s prvkami krištáľov Swarovski. Sú vyrobené len z najkvalitnejších prírodných materiálov, predovšetkým z mongolskej vlny, takže sú trvanlivé a odolné, ale súčasne na dotyk aj veľmi jemné. Každý koberec je vďaka ručnému spracovaniu unikátom s nezameniteľným charakterom získaným vďaka nepravidelnostiam typickým práve pre ručnú výrobu. Jedinečnosť kobercov samozrejme ešte podčiarkuje originálny krištáľ od svetoznámej firmy.

Marcella Molnárová už nežije len hudbou

Vychutnáva si aj úlohu matky a práve jej dcérka ju isnšpirovala k napísaniu knižky pre deti, ktorá sa objavila na pultoch kníhkupectiev. Zo speváčky, moderátorky a fotografky sa stáva rozprávačka príbehov a zabávačka detí, ktoré sú jej úsilím nadšené, čo ju napĺňa novou nepoznanou radosťou a energiou k ďalším projektom.

Ešte stále žijem dozvukmi zo sviatkov, lebo boli v snehom zapadanom Salzburgu naozaj krásne. Mali sme príležitosť sa dosýta vysánkovať a vylyžovať na svahoch neznámych pre bežných turistov. Starí rodičia mojej dcérky vykúzlili čarovné Vianoce s kopou darčekov, slovenských i rakúskych kolied, detskou omšou v kostolíku i predčítaním biblických príbehov, ktorých sa herecky ujal deduško. Sophinka pred odchodom bola choručká, no tam z nás opadli všetky vírusy i baktérie a o pár dní bola úplne fit.

Aký je návrat do všedných dní?

Už sme doma, kde zvonia telefóny a blikajú maily. Pripravujem sa na dôležité predstavenie, v ktorom chcem zaradiť náročnejší repertoár, tak musím dve hodiny denne stráviť pri klavíri a mojej speváckej aparatúre. Okrem toho bežné povinnosti jednej maminy, ktorá musí stihnúť starostlivosť o dieťa a chod domácnosti, čiže taká mama na roztrhanie...

Aký bol krst vašej prvej knihy?

Pred sviatkami sme ešte stihli pokrstiť moju prvú detskú knižku „Hamko mňamko“. Krstnou mamou bola pani doktorka Vicianová, s ktorou som účinkovala pred pár rokmi v jednom televíznom programe. Mňa tam pozvali, aby som porozprávala, čo varim dcérke a čo rada papá a pani doktorka hovorila o deťoch, ktoré majú problémy pri stravovaní. Ja som spomenula, že dcérke spievam riekanky popri jedle a ona všetko s radosťou zje. V priamom prenose ma pani Vicianová vyzvala, aby som tie riekanky zaspievala. Bola z nich nadšená a spontánne zvolala, aby som takú knižku napísala. No a kniha je na svete...

Zdá sa to také jednoduché napísať knižku pre deti, je to tak?

Na prvý pohľad sa to zdá, ale urobiť knižku, ktorá má byť poučná, pritom pre deti ľahko pochopiteľná, nie je nič ľahke. Iba samotná koncepcia mi trvala dva mesiace. Hľadala som si zodpovedný umelecký tím ľudí, ktorý by so mnou spolupracoval. Oslovila som maliarku a moju priateľku Katarínu Slaninkovú. Spočiatku sme sa museli naladiť na jednu strunu, aby obrázky boli nielen krásne, významové, ale aj umelecky na vysokej úrovni. Ja som chcela trochu histórie, ako to bolo v knižkach, keď som bola malá a Katka presadzovala viac moderný tón a špecifikáciu ilustrácii. Na koniec sa nám podarilo zladiť naše obe požiadavky a z výsledku sa deti veľmi tešia.

Potom som sa učila, čo je to titul, patitul, predsadka, koľko druhov bielej farby existuje, gramáž papiera, orez a množstvo vecí, o kto-

Vianočné sviatky strávili v zasneženom Salzburgu, kde žijú Sofiini starí rodičia.

S mamou sú už dnes veľké kamarátky

V nový dom si Marcella Molnárová zariaďuje vo francúzskom štýle

rých sa mi predtým ani nesnívalo. Texty som tvorila, prerábala a tisickrát kontrolovala. Bol to úžasný posun v mojom živote. O to viac, že som si založila vlastné vydavateľstvo a tak celá zodpovednosť bola na mojich pleciach. Pritom nám obrovskou mierou pomáhal grafik Robert Szegeny, lebo bez kvalitnej grafiky môžete dnes na knižku zabudnúť.

Nuž a keďže som si to skomplikovala nápadom pridať ku knižke CD-čko, trávila som čas okrem grafického štúdia i v hudobnom štúdiu Pavla Kvassaya, ktorý moje riekanky arranžoval. Využili sme i detský spevácky zbor Cannens a myslím, že to vyšlo nad naše očakávania.

Viete, každý je kritický k prvej knižke. Tak aj mňa oblieval pot, keď mi ju z tlačiarni priniesli... Chcete uspieť a nepokaziť si reputáciu. Túžite, aby sa kniha páčila deťom i dopelým a to je stres stresovitý! Až som sa jej bála dotknúť. Potom som ju už po tisícikrát prečítala, skontrolovala farby a bez dychu v náručí s ňou tancovala po cele kuchyni...

Aká je reakcia malých čitateľov?

Mojim najväčším zadosťučinením bolo, keď mi mamičky písali, že čakajú už na ďalšiu moju knižku. Že si ju objednávajú už teraz... a to som len ticho pre seba povedala ...ďakujem.

Určite vás to povzbudilo. Uvažujete už aj o ďalších projektoch?

Uvažujem a rovnako sa už druhý mesiac morím s koncepciou na ďalšiu knižku. Už som to trikrát prerábala a vlastne až dnes som si načrtla celkový rámec. Obsah bude modernejší a aj spracovanie. Do ilustrácií sa zapojí aj moja zdatná dcérka, ktorá má veľkú podporu maliarky Katky Slaninkovej.... Čaká ma aj CD s výberom z celej mojej doterajšej tvorby, ktorý by mal vyjsť koncom novembra. Zaradím do neho aj zopár nových skladieb.. Budú na ňom šansony, muzikály, štipka jazzu a samozrejmeaj moje kompozície. Uvažujem aj o jednom duete, ktoré by bolo ako dobré chilli do polievky.

Vy ste stále štíhla, určite je v tom zdravé stravovanie. Aj s takýmito svojimi skúsenosťami sa chcete podeliť s mamičkami, že?

V lete som začala robiť programy pre deti s témou zdravého stravovania s názvom „Hamko mňamko“. Odozva v očkach detí po programe je neopisateľná a dáva kus dobrej energie späť. Mám aj ďalšie plány, len nechcem prezrádzať, aby som to nezakríkla.

Práce máte naozaj veľa, zvládate sama popritom všetkom aj domácnosť a vašu dcérku?

S mojou dcérkou mi v poslednej dobe veľmi pomáha jej babička. Či už to bolo pri dokončovaní knižky, či pri mojichvystúpeniach. Strieda sa s jej ockom a s mojou sesternicou Gitkou, ktorá mi pomáha od dcérkinho narodenia.Sophia Laura je dieťa veľmi spoločenské s vlastnými záujmami a už aj názormi. Má iba šesť rokov, chodí do prípravky, čiže ešte nie do školy a jej najobľúbenejšou zábavou je dávať celej rodine matematické slovné hádanky. Hovorí plynule po nemecky a po slovensky a teraz je v anglickej preppschool. Hra na flautu a večer režíruje vlastné divadlo. My musime hrat na tamburiny a bubienky a opakovat, čo ona povie. Pekne kreslí a tvrdí, že chce byt maliarka, huslistka, vizážistka a upratovačka. Ja verim, že si dobre vyberie.

Foto Archív Marcelly Molnárovej
Pripravila LIS

VYŠÍVANÉ VANKÚŠE

Jar, leto, jeseň, zima. Všetky štyri ročné obdobia na vankúšikoch. No povedzte, nie je to milé?

Krásne ozdobia detskú izbu. Môžete ich používať vždy keď sú aktuálne, alebo aj všetky štyri naraz. Vaše deti si ich určite obľúbia.

OTESTUJTE SA S NAMI

V KTOREJ ÚLOHE ZO SEBA VYDÁVATE NAJVIAC?

Žena je trojjediná bytosť a predsa v nej vždy čosi zvíťazí... Viete, ktorý z troch bytostí – matka, manželka, milenka má vo vás prevahu?

1. Vyberte si zbraň, akou by ste sa porátali s manželom, ktorý vás podviedol.
a) striekacia vodná pištoľ
b) revolver
c) pištoľ so slepými nábojmi

2. Aký dopravný prostriedok by ste si vybrali na cestu do vesmíru?
a) najmodernejšiu a najrýchlejšiu raketu
b) starú, odskúšanú raketu, ktorá hádam doletí
c) supermodernú, ale zatiaľ nevyskúšanú raketu

3. Najpríjemnejšie sa cítite, keď vám dvorí...
a) sympatický, ale strašne škaredý muž
b) okúzľujúci vagabund
c) ošumelý donchuan

4. Muž je najšťastnejší, keď spozná ženu
a) o akej vždy sníval
b) ktorá si ho získa prvým pohľadom
c) s ktorou sa nikdy nebude nudiť

5. Čím sa treba vyzbrojiť proti manželskej rutine?
a) nekonečnou trpezlivosťou
b) obrovskou dávkou fantázie
c) chuťou experimentovať

6. Partner sa vrátil domov namrzený, zamĺknutý. Čo si pomyslíte?
a) určite sa dakým pohádal
b) už so mnou nedokáže vydržať
c) už ma nemiluje tak ako kedysi

7. Ktorá časť dňa je najlepšia na to, aby sa človek uvoľnil?
a) skoré ráno
b) noc
c) súmrak

8. Muži zvyknú klamať svoje ženy, lebo....
a) sa cítia vinní
b) nie sú schopní pozhovárať sa
c) nechcú svoje ženy znepokojovať

9. Muži si bývajú istí vernosťou partnerky, pretože....
a) vedia, že sú s nimi šťastné
b) môžu sa na ne spoľahnúť
c) sa vedia dokonale kontrolovať a nenechajú sa „prekuknúť“

10. Matka môže urobiť viac škody než úžitku vtedy ak....
a) príliš chráni svoje deti
b) je pesimistická a depresívna
c) myslí len na seba

BODOVANIE

	a	b	c
1.	3	0	6
2.	0	6	3
3.	6	3	0
4.	6	0	3
5.	6	3	0
6.	0	3	6
7.	6	0	3
8.	0	3	6
9.	3	6	0
10.	0	3	6

HODNOTENIE?

MENEJ NEŽ 18 BODOV – MILENKA

Život vám môže pripraviť všelijaké prekvapenia, vy však vždy zostanete najskôr milenkou, potom manželkou z povinnosti a nakoniec matkou. Mužov si nevyberáte kvôli istote, ale kvôli vášni. Ak sa rozhodnete vydať, máte dva možné scenáre. Buď manželstvo pretrvá celé roky, pričom medzníkmi sú len vaše nevery, alebo sa končí rozvodom, len čo vyprchá vášeň. Môžete sa stať dobrou matkou, avšak materstvo bude pre vás trápením. Najviac dobrého zo seba vydáte ako milenka, ste vášnivá a odovzdaná. Pre vás je dôležité iba to, aby vzťah bol vzrušujúci a nezabudnuteľný.

OD 18 DO 42 BODOV – MANŽELKA

Samozrejme, nie ste ideálnou manželkou pre všetkých mužov na zemeguli. Hľadáte muža, ktorý by sa odovzdal do vašej starostlivosti. Napriek tomu, materinský inštinkt nie je vašou silnou stránkou. Ak sa rozhodnete mať deti, stanete sa ich družkou pri hrách, staršou sestrou schopnou podieľať sa na každom bláznovstve, bude vám však chýbať autorita. Najviac dobrého zo seba dostanete v role manželky. Ste ochotná zniesť modré z neba, len aby vzťah nestroskotal. Veríte, že vzťah treba upevňovať, nikdy nestrácate chuť hlbšie spoznávať svojho partnera. Manželský zväzok je pre vás ako starostlivosť o rajskú záhradu. Ste snom mnohých mužov, ale niektorí vás budú pokladať za nočnú moru!

VIAC NEŽ 42 BODOV – MATKA

Stlmiť váš materinský inštinkt je nemožné. Či ste milenka, alebo manželka, k partnerovi sa budete správať ako matka, ochraňovať ho, prejavovať mu nekonečnú pozornosť a lásku. Ste ideálnou partnerkou pre neistých mužov, ktorí sa do vás dokážu osudovo zaľúbiť alebo utečú vyľakaní hĺbkou vašich citov. Ste požadovačná manželka, vydávate sa iba za svoju veľkú lásku, ale sama sebou ste len v úlohe matky. Tak sa môžete rozdávať bez toho, aby ste čakali odplatu. Ak vás muž podvedie, nikdy mu to neodpustíte, ale ak sa dieťa bude správať neznesiteľne, vždy zostane vašom maličkým bábätkom.

Horoskop na január

Baran 21. 3. – 20. 4.

Pre celé znamenie pôsobí priaznivo vplyv Venuše. Tá prináša lásku a znásobené umelecké vnímanie. V tejto oblasti ste sa mali viac snažiť. Umeleckí pracovníci a obchodníci s bižutériou, kozmetikou, modelingom a umením majú po celý mesiac zelenú. Šťastné dni sa prejavia 7., 15., a 25. Zvýšenú opatrnosť odporúčame 5., 11. a 18. Nebezpečie hrozí v precenení svojich síl. Nepodľahnite svetským radostiam a pôžitkom. Pozor na prejedanie sa, márnotratnosť a oslabenú vôľu. Pokojne športujte, úrazy nehrozia.

Býk 21. 4. – 21. 5.

Pre prispôsobivých býkov je december veľmi pozitívny. Dbajte na postupné a nenápadné zveľaďovanie majetku. Pri uzatváraní zmlúv buďte opatrní do 18. decembra. Májoví býci by urobili najlepšie, ak by sa spojili s vitálnym baranom alebo strelcom a vo dvojici strávili čo najviac krásnych chvíľ. Priaznivé dni nielen na lásku, ale aj na lepší zárobok sú 1., 9. a 28. Vyhýbať sa treba samote, ktorá prináša citlivosť, čo sa najsilnejšie prejaví 5., 11. a 18. Pozor na prechladnutie hrdla a priedušnice.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

Nevhodne postavený Mars vám môže spôsobiť nechuť k aktivite, zvýšenú únavu a tým aj nebezpečenstvo priberania. V marci uspejú blíženci so silnou vôľou. Na poli podnikania sa vám bude dariť do 22. Úspešné dni vyvrcholia 2., 11. a 20. Nebezpečie strát, zvýšená opatrnosť spojená s nervozitou sa prejaví v priebehu 9., 15. a 23. Mali by ste využiť najmä harmonické dni a svojimi originálnymi nápadmi veľa získať. V citovej oblasti bude prevládať pudovosť.

Rak 22. 6. – 22. 7.

Raci sa ocitnú medzi dvoma planetárnymi vplyvmi. Musia odolávať nástrahám rozkoše a lásky. Táto túžba bude veľmi silná a hrozí investovanie peňazí do rôznych zdanlivo prepotrebných vecí a nepostrádateľných maličkostí. Najsilnejšie sa to prejaví v kritických dňoch 11., 18. a 25. Dňami, počas ktorých načerpáte energiu a pookrejete v rodinnom kruhu sú Vianoce. Silnejúca túžba po láske sa prejaví zvýšenou aktivitou a dobyvačnosťou. Cestovanie vám prinesie úspech. Pozor na prejedanie sa.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Všetci narodení v tomto znamení budú mať veľa chutí do života, ich dobyvačnosť bude narastať a ich túžba zmeniť svet podľa vlastnej predstavy bude silnieť. Budú vyhľadávať spoločenské podujatia, kde sa stanú skutočnými salónnymi levmi, ktorých každý obdivuje. Úspech u opačného pohlavia je veľmi vysoký, bez nebezpečia pádu z výšky. V technickej a športovej oblasti zožnete veľa slávy. Harmonické sú dni 7., 16., a 26. decembra. Menej sa vám bude dariť 1., 13., 20. a 28. Aby ste predišli zdravotným problémom, pri silnom vzrušení si chráňte srdce!

Panna 24. 8. – 23. 9.

Čaká vás prehlbovanie vzťahov, nové plány, perspektívne zoznámenia, no nie je čas pre vážnejšie životné rozhodnutia. December je priveľmi vzdušný a zhmotňovať svoje nápady budete až v nasledujúcich mesiacoch. Realita a fantázie vám budú splývať. Pri podávaní zvýšených fyzických výkonov buďte opatrní a neunáhľujte sa! Hrozí nebezpečie menších poranení, najmä v priebehu kritických dní 3., 15. a 23. Priaznivé dni, keď sa bude dariť aj v obchodnej oblasti, sú 9., 18. a 28. V láske vám nikto nepripraví žiaden podraz.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Znamenie váhy sa nachádza v opozícii s Venušou. To naznačuje zvýšenú opatrnosť vo veciach ľúbostných, pri nákupe ozdobných a umeleckých predmetov a pri výkone umeleckého povolania. Treba viac dbať o pleť a užívať s mierou regeneračné prípravky. Prílišné pohodlie a záhaľka škodia rovnako ako nadmerné športovanie bez ohľadu na zdravotný stav. Neprekračujte svoju fyzickú hranicu! Harmonické dni sú 2., 11., 20. a 31. Nepriaznivé dni očakávajte 5., 18, a 29. decembra.

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Čaká vás mnoho nového, hlavne cestovanie a stretnutia so zaujímavými ľuďmi. Vcelku môžete očakávať pokojné obdobie bez vážnejších výkyvov. Viacerí sa presvedčia, že je lepšie podnikať samostatne, než s niekým. Harmonické dni 6., 14. a 24. prinesú väčšiu chuť do života a živočíšny prístup k partnerovi a veciam lásky. Únava a nespokojnosť sa výraznejšie prejavia 1., 7., 20. a 28. V zdravotnej oblasti sa treba chrániť pred prechladnutím a problémami s chrbticou.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

U strelcov je na návšteve dynamický Mars. Ten vám prinesie neodolateľnú chuť po zmene, po športovaní. Zvyšuje cestovateľské chute, túžbu po dobrodružstve a poznávaní. Záleží len na obsahu vašej alebo partnerovej peňaženky. Priaznivé dni na splnenie vašich snov sú 8., 16. a 28. Po celý mesiac si treba dávať pozor na zvýšenú prudkosť a následne na možnosť úrazov a nehôd. Kritickými dňami sú 3., 9., 23. a 30. decembra. Pri podnikaní pozor na unáhlené a netrpezlivo uzavreté zmluvy!

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Väčšinu znamenia čaká pomalý, ale istý vzostup, spojený s neuspokojenou túžbou po pohodlí a po intimite s milovaným partnerom. Zdá sa, že najväčšiu radosť z vás budú mať v kozmetických a v skrášľovacích salónoch. Lepšie urobíte, ak sa obrátite k prastarým a pôvodným radám našich prarodičov. Vyskúšajte finančne nenáročné, ale zato účinné rady, napr. bylinkové kúpele, naparovanie.... Priaznivé dni pre zaručený úspech sú 1., 9., 18. a 28. Menej šťastné dni sú 5., 11., a 25.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Vodnári sa budú celý mesiac nachádzať v príjemnom planetárnom kúpeli. Nič ich neohrozuje – ak si len sami neskomplikujú život. Búrlivé vášne a pudy, podráždenosť, hádky, prejavujúce sa v okolitých znameniach, sa vás nedotknú, ak sa ich priamo nezúčastníte. Pohodu a úspech si vychutnáte 3., 12. a 21. V zdravotnej oblasti si treba dávať pozor na problémy s nohami. Menej radosti do života vám prinesú 1., 7., 13. a 28. december. V láske sa prejavuje všestrannosť a túžba po prirodzenosti.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

Znamením rýb prechádza Slnko a bude tam do 20. marca. Prináša malé dary, príjemné chvíle, milé stretnutia a vášnivé zoznámenia, ktoré končia krásnym snívaním. Dlhodobý úžitok je len minimálny. V podnikaní a uzatváraní rôznych zmlúv a dohôd buďte opatrní, výsledky sa prejavia v druhej polovici decembra. Harmonické dni sú 5., 14. a 24. Rizikové dni, keď si treba najmä odložiť peňaženku na neznáme miesto, sú 3., 9., 15. a 30. Pozor na komplikácie s technikou a zvýšený sklon k podráždenosti.

Prekonali ste **chrípku?**

Je pravdepodobné, že po prekonaní chrípky dostanete chuť na jedlo s obsahom železa. Doprajte si ho v plnej miere. To je jedna z rád, ako po vírusovom ochorení dostať svoje telo späť do rovnováhy. Rekonvalescencia môže trvať aj niekoľko týždňov. Nikto z tých, ktorí „prežili" chrípku, by si nechcel podobné ochorenie zopakovať. Na posilnenie zoslabnutého organizmu, ktorý je náchylný „chytiť ďalšiu vírózu," je preto podľa lekárov dôležitá poctivá rekonvalescencia.

Týždeň necvičiť

„Všeobecne platí, že rekonvalescencia si žiada najmenej taký čas, ako trvala choroba," hovoria lekári s tým, že po ozajstnej chrípke je poctivá rekonvalescencia skutočne nutná. Úplné zotavenie z práve prekonanej chrípky aj iného vírusového ochorenia horných ciest dýchacích si potom u niekoho vyžiada aj niekoľko týždňov.

Rekonvalescencia spočíva hlavne vo vyvarovaní sa väčšej fyzickej a psychickej záťaže. U jedincov so slabšou imunitou sa môže ešte objavovať mierne zvýšená telesná teplota. Popri únave a apatii môže pretrvávať aj nádcha a často kašeľ.

Práve kašeľ býva pôvodným príznakom pri nachladnutí, chrípke, zápale priedušiek a pľúc. Pomocou kašľa sa telo zbavuje hlienu a iných nečistôt, ktoré sa v dýchacích cestách nahromadili. Ak však nie je správne liečený, môže trvať aj niekoľko mesiacov a zaťažovať organizmus. Takýto stav vedie potom napríklad k poruchám spánku, spôsobuje bolesť na hrudi, či dokonca zvracanie. Druhov kašľa je niekoľko a na každý je vhodná iná liečba, preto je dobré poradiť sa s lekárom.

Nezabudnite na železo

Niektoré baktérie a vírusy s nami zachádzajú ako so svojou „potravou". My ich potom považujeme za svojich nepriateľov a nebezpečných protivníkov. Zatiaľ čo si naše telo proti nim buduje ochranné mechanizmy, u nich sa vyvíja spôsob, ako našu ochranu prekonať, alebo ju dokonca využiť vo svoj prospech.

Dôležitou a vzácnou živinou pre baktérie a vírusy je pri infekcii železo. Obdobne ako proti vírusom sa organizmus prirodzene bráni horúčkou, boj prebieha aj na poli živín. Telo totiž automaticky znižuje vstrebávanie železa z potravy. Je to skrátka najjednoduchší spôsob, ako patogénom železo nedopriať.

Jedlo bohaté na železo, ako šunka s vajciami, tak väčšinou vyvolávajú odpor, väčšia chuť je na hrianky, alebo vývar. Po chorobe sa potom chute menia, preto je dobré dopriať si to, čo si telo žiada.

Hlavne po chrípke, keď je organizmus veľmi oslabený, treba počúvať jeho povely. Telo si samo povie, čo potrebuje. Dôkazom toho je dlhoročná švédska štúdia, ktorú vedci robili v detských domovoch. Tam, kde sa deti stravovali formou teplých švédskych stolov, boli jednoznačne zdravšie ako v zariadení, kde im denne predkladali tú istú stravu a nemohli si vybrať.

Okrem toho, že má človek v rekonvalescencii jesť to, na čo má chuť, mal by postupne začať s miernou fyzickou aktivitou a postupným otužovaním tak, ako je mu príjemné.

Nadmerné užívanie liekov zvyšuje riziko mozgovej mŕtvice

Ženám, ktoré nadmerne užívajú aspirín, hrozí dvojnásobne väčšie riziko mozgovej porážky. Malé množstvo aspirínu toto riziko naopak

zvyšuje. Sú dve hlavné príčiny mŕtvice: nedostatočné prekrvenie mozgu, spôsobené krvnou zrazeninou alebo zúženými cievami a krvácanie do mozgu, spôsobené prasknutím menších mozgových ciev. Aspirín môže brániť tvorbe krvných zrazenín a znižuje tak riziko mŕtvice u ľudí s nedostatočným prekrvovaním mozgu. Podporné vlastnosti aspirínu však môžu pri nadmernej spotrebe (viac ako 15 tabletiek za týždeň) zvýšiť riziko mŕtvice u ľudí náchylných na krvácanie do mozgu.

Levanduľová vôňa proti nespavosti

Levanduľová vôňa často pomáha proti nespavosti lepšie ako tablety na spanie a pritom nemá žiadne vedľajšie účinky. Vyskúšali to britskí lekári, ktorí každý večer rozprašovali v nemocničných izbách levanduľovú vôňu. Pacienti boli pokojnejší a zaspávali bez tabletiek. Podobné účinky má aj sušená levanduľa

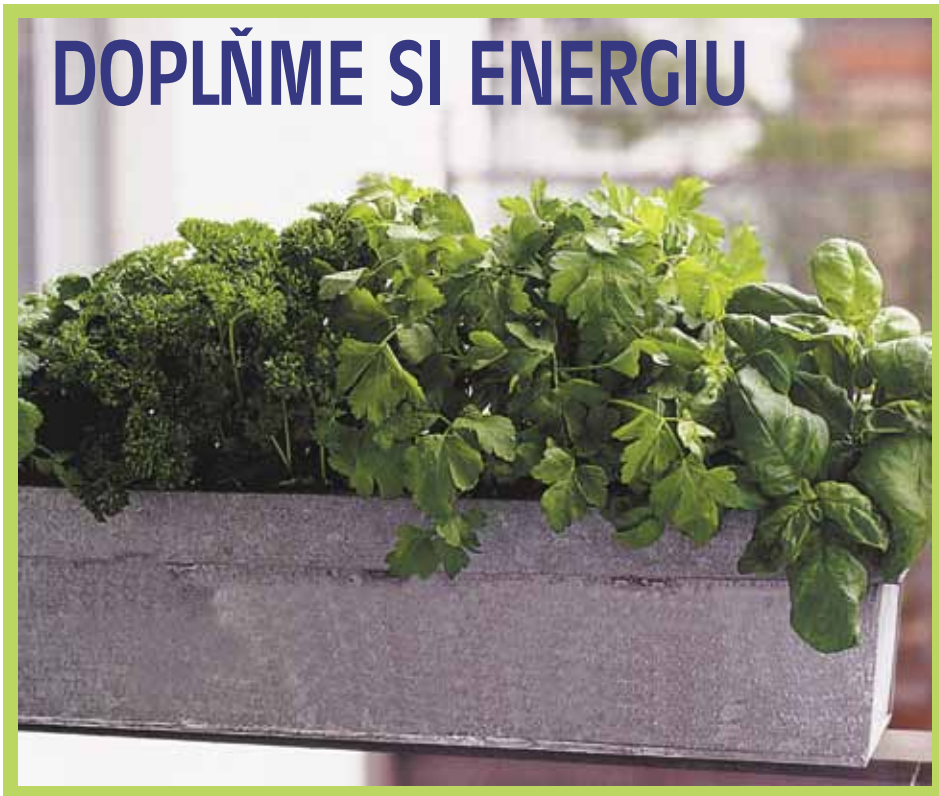
zašitá v malom vrecúšku. Ak vyskúšate tento recept, možno že sa už potom pri zaspávaní zaobídete bez chemických preparátov.

Tehotné ženy často trpia rannou nevoľnosťou

Odborníci z Oxfordu zistili, že tieto problémy nie sú samoúčelné. Všetko súvisí s metabolizmom cukrov. Štúdie ukázali, že ženy, ktoré jedia v ranných štádiách tehotenstva väčšie množstvo cukru, majú deti s nižšou pôrodnou hmotnosťou. Keď totiž žena konzumuje cukry, uvoľňuje sa v jej tele väčšie množstvo inzulínu a ďalšie jemu príbuzné látky inzulínového rastového faktora , ktoré majú za úlohu stabilizovať celkovú hladinu cukru v krvi. Keď sa teda uvoľňuje viac inzulínu, posilňuje sa aj metabolizmus tukov a tie potom môžu vyvíjajúcemu sa plodu chýbať. Pokiaľ je teda budúca mamička postihnutá rannou nevoľnosťou, inzulín sa do tela nevylúči a dieťa dostane dostatočné množstvo živín.

Po skončení prvej tretiny tehotenstva väčšinou nevoľnosti prestanú, pretože zodpovednosť za vývoj plodu preberajú zrejme iné látky. A ešte jedna dobrá správa. Medzinárodný farmaceutický spravodajca uvádza, že tieto ženy menej často postihne napríklad potrat, predčasný pôrod a podobne.

DOPLŇME SI ENERGIU



Teraz v zimných mesiacoch ‚mesiacoch tmy a chladu sa vám isto žiada „dobiť si baterky." Pohľad na sviežu zeleň v interiéri vám určite pomôže. Skúste však netradične niečo nové – pestujte bylinky!

Domácnosť ozdobená živými rastlinami má vždy príjemnú a povzbudzujúcu atmosféru. Ak sa však rozhodnete pre bylinky, ponúknu vám okrem toho i dávku čerstvých vitamínov a ďalších látok prospešných zdraviu. Ako koreniny ich využijete pri príprave studených pochúťok i varených jedál. Do šalátov a nátierok môžete pridať napríklad bazalku, pažítku či petržlenovú vňať. Aj polievky a mäsité jedlá dostanú šmrnc s čerstvým majoránom, tymiánom, či rozmarínom. Mnohé z byliniek sú vhodné aj na prípravu čaju s liečebným účinkom – majorán prospeje proti kašľu, šalvia vydezinfikuje boľavé hrdlo, medovka upokojí tráviaci systém, oregano uľaví od bolesti a podobne.

Záľuba vo svojpomocnom pestovaní a využívaní korenín a liečiviek prežíva v súčasnosti svoje znovuzrodenie. Ak zláka aj vás, vďaka nej môžete využívať túto skupinu rastlín ako zdroj rôznych výživných látok v čase, keď sa z voľnej prírody ešte nedajú získať.

Je to jednoduché

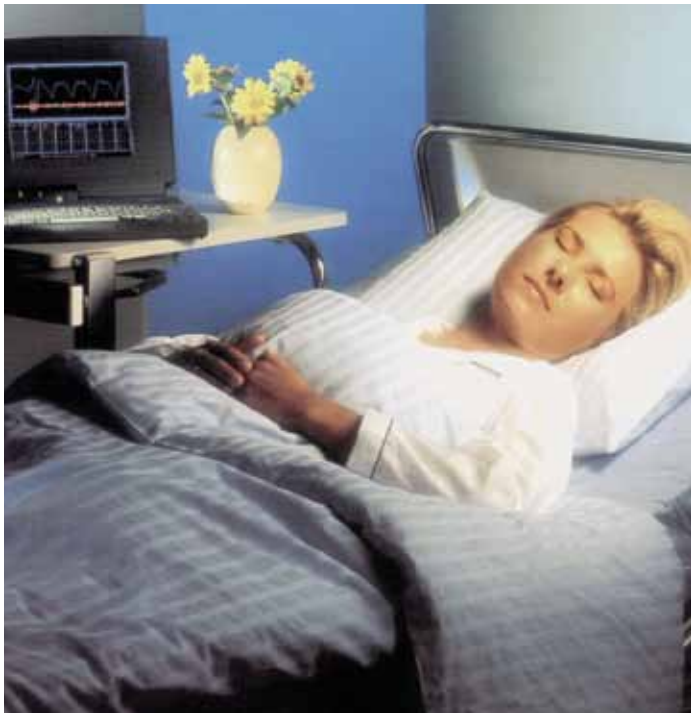
Väčšina byliniek je na pestovanie nenáročná. Zo semienok, ktoré si kúpite v záhradkárskych obchodoch, si za oknom svojho príbytku ľahko dopestujete čerstvú pažítku, petržlenovú vňať, bazalaku, žeruchu a podobne. Bude vás tešiť nielen pestovateľský úspech, ale i prvé zelené lístky spod zeme, zatiaľ čo za oknom prší, sneží, či mrzne. Väčšina korenín a liečiviek sú kvitnúce trvalky. Na pestovanie vám postačí pár kvetináčov, debničiek, alebo aj plastové tégliky či iné nádoby postavené na misky alebo tanieriky. Každá nádoba by totiž mala mať na dne otvor, cez ktorý pri zalievaní môže odtekať do misky prebytočná voda. Môžete použiť rašelinovú zeminu, určenú do záhrady. V dospelom veku majú tieto rastliny zvyčajne tvar kríčkov a bohato sa rozkonárujú.

Rastliny vysadené v nádobách si uložte voľne na parapetné dosky v kuchyni, či na verande. V obývačke, či spálni by príliš veľa intenzívnych vôní mohlo viesť k pocitu nevoľnosti. Mali by stáť na okne orientovanom na juh, juhozápad, západ. Toto miesto je totiž väčšinu dňa vystavené slnku, čo ocení väčšina rastlín. Ak nemáte vzťah k pestovaniu, kúpte si hotové rastlinky v hypermarkete.

S bylinkami bude oveľa chutnejší aj ovocný nápoj, na prípravu ktorého môžete použiť akýkoľvek ovocie.

Pripravila sab
Foto: archív redakcie

SPÁNOK PODĽA POTREBY



Základom účinnej liečby porúch spánku je dobrá diagnostika

Čas spánku sa za posledné storočie znížil o 20%. Poruchy spánku spojené so zlou kvalitou spánku sú často nediagnostikované a nedostatočne liečené. Pacienti tento svoj problém často pokladajú za banálny., s nespavosťou sa zmieria a s lekárom nehovoria. Podľa európskych prieskumov až dve tretiny ľudí, ktorí v súčasnosti trpia rôznymi poruchami spánku, tento problém nijako neriešia. V prípade, že pacient predsa len navštívi odborníka, najčastejšie je to praktický lekár. Približne 70% populácie udáva problémy so spánkom v tzv. „nárazových" prípadoch, keď ich čaká náročný deň, alebo takýto deň prežili, spia v hoteli, alebo zmenili časové pásmo.

Počas posledného storočia ľudstvo stratilo 20% spánku denne. To znamená, že spíme v priemere menej ako naši predkovia. Je to dôsledok plnšieho a rýchlejšieho života, práce na zmeny, stresu v zamestnaní, pribúdania televíznych kanálov a rozmach internetu. Dôsledky nespavosti sú často veľmi vážne. Až 52,4 % úrazov v práci je výsledkom porúch spánku a práca na zmeny spôsobuje problémy až 2-5% populácie. Napriek tomu mnohí pacienti ani pri opakovaných problémoch nenavštívia lekára a ani netušia, že ich spočiatku malé nepríjemnosti môžu vyústiť do chronickej dlhodobej nespavosti. Ak si pacient všimne opakované problémy so zaspávaním, bezdôvodné prebúdzanie sa uprostred noci, nekľudný spánok, alebo predčasné prebúdzanie sa nad ránom, mal by ihneď vyhľadať odbornú pomoc. Nekvalitný spánok má totiž závažné následky na kvalitu života človeka, ovplyvňuje jeho fyzické aj psychické zdravie. Prebdené noci často ústia do podráždenosti, porúch koncentrácie a pamäti. Pacientom trpiacich nespavosťou toto ochorenie ovplyvňuje ako súkromný, tak aj pracovný život. Sú dvakrát náchylnejší na ischemickú chorobu srdca a trikrát viac trpia bolesťami hlavy. Riziko výskytu depresie je u nich štyrikrát vyššie ako u zdravej populácie. Riziko výskytu depresie je u nich štyrikrát vyššie ako u zdravej populácie a až 25 – 40 % týchto pacientov trpí úzkosťami. Napriek tomu sa pacienti s poruchami spánku len málokedy obrátia na lekára, snažia sa tento problém prehliadnuť a prekonať. V prieskume realizovanom v Nemecku sa zistilo, že len 46 % pacientov s chronickou nespavosťou konzultovalo svoj problém so všeobecným lekárom. Odborníka – neurológa vyhľadalo iba 5% pacientov.

Prečo sa pacienti s lekárom nerozprávajú o svojich problémoch?

- neuvedomujú si, že majú problém
- ak si problém uvedomia, nepovažujú ho za taký dôležitý, aby ho museli prediskutovať s lekárom
- boja sa, že im lekár predpíše „pilulky" na spanie, čo v nich môže vyvolať pocit, že sú postihnutí ochorením

Ak sa častejším problémom so spánkom nevenuje pozornosť, krátkodobá – prechodná nespavosť môže vyústiť až do dlhodobej – chronickej nespavosti. Preto je potrebné najskôr navštíviť všeobecného lekára, ktorý po stanovení diagnózy za pomoci rozhovoru a vyplnenia dotazníka rozhodne o ďalšom postupe. Odporučí pacientovi dodržiavanie zásad spánkovej hygieny a v prípade potreby predpíše hypnotika. V prípade, že áno i odstránenie faktorov, ktoré spôsobujú nespavosť, nepomôže skvalitniť spánok, je potrebné navštíviť špecialistu – neurológa alebo psychiatra, ktorý na základe podrobnejších vyšetrení navrhne farmakologickú liečbu, prípadne diagnostiku v spánkovom laboratóriu.

Moderná liečba nespavosti

Liečba nespavosti vyžaduje podobne ako u iných zdravotných problémov komplexný prístup. V súčasnosti je známy pojem manažment nespavosti, ktorého cieľom je:

- povzbudiť pacientov k tomu, aby o problémoch so spánkom hovorili so svojim lekárom
- zistiť, čo je príčinou nespavosti pacienta a túto príčinu liečiť
- v liečbe používať najmodernejšie dostupné hypnotiká s nízkym rizikom vzniku závislosti
- viesť pacienta k tomu, aby liečbu užíval len v prípade potreby
- viesť pacienta k tomu, aby využíval rôzne podporné, tzv. nefarmakologické formy liečby – známe aj ako základná hygiena spánku.

Základná hygiena spánku pozostáva z nasledovného:

- Oddych a pokoj vo večerných hodinách
- Vyhýbanie sa konzumácii alkoholu
- Pravidelné zobúdzanie sa v rovnakú rannú hodinu
- Ísť spať len vtedy, keď sa cítite ospalý
- Ak nezaspíte v priebehu 15 minút, vstať a opustiť spálňu

Hodnotenie spánku každého jednotlivca je obtiažne. Osobné, subjektívne hodnotenia spánku sa získavajú používaním = platných spánkových dotazníkov a spánkového denníka. Tieto, aj keď jednoduché ,metódy používané na získanie úvodného odhadu z väčšieho časového obdobia (2-3 týždne), sú pri základnom vyšetrení veľmi užitočné.

Denník sa tiež používa na určenie spánkových návykov osoby (nočný spánok, vstávanie cez týždeň a víkendy, zdriemnutia). Avšak hoci aj tento odhad spočiatku užitočný, je často nepostačujúci pre skutočné zhodnotenie spánku. Preto je potrebné objektívne meranie, ktoré možno vykonať použitím špeciálnych prístrojov.

MUDr. Gabriela Juríková

MILOŠ BUBÁN, LEKÁR, MODERÁTOR A MOŽNO AJ HEREC?

Stretnúť sa Milošom Bubánom znamená, že celý zvyšok dňa budete mať dobrú náladu. A je jedno, či sa s ním stretnete na ulici, pri káve, alebo v jeho ambulacii. Aj tam vás dokáže rozosmiať.

Z čoho to pramení?

Jednoducho som to zdedil po mame. Nemala to v živote ľahké, lebo po otcovej smrti nás vychovávala sama, ale nikdy jej nechýbal humor. A tam, kde je smiech a radosť zo života, tam je život oveľa ľahší. Nikdy som nemal veľké problémy v škole, tešil som sa na vysokú, po skončení som si urobil dve atestácie a dokonca som sa tešil, keď končili prázdniny... Ja som vlastne veľmi spokojný človek, lebo som mal aj šťastie na dobrý kolektív nielen v televízii, ale aj v mojej hlavnej profesii – lekára gastroenterológa . A keď som ja spokojný, odráža sa to aj na spokojnosti pacientov a to je najdôležitejšie..

Máte väčšiu dôveru u pacientov, lebo ste známa tvár z obrazovky?

Určite to tak nefunguje. Myslím si, že dôveru u pacienta si lekári získavajú hlavne svojou odbornosťou a prístupom. Ak sú spokojní s vyšetrením, s diagnostikou a s liečbou, potom môže pomôcť moja druhá profesia – narábanie so slovom. Možno dokážem pacientom ľahšie vysvetliť určité postupy, či závery. Lebo niekedy nestačí byť len dobrým odborníkom, ale treba mať aj prístup k ľuďom.

Keby ste si museli vybrať, že môžete byť len lekárom, alebo len moderátorom. Čo by ste si vybrali?

Takú možnosť nepripúšťam a to že robím viac ako 22 rokov lekára na plný úväzok, svedčí o tom, aký mám na to názor. Ja som to už viackrát hovoril, som bliženeč a človek s týmto znamením má v sebe dve osoby, ktoré sa stále medzi sebou hádajú. Ja som ich uzemnil tak, že som ich obe zamestnal. Jeden je doktor, druhý moderátor. Obaja sú zaneprázdnení a nemajú čas sa spolu hádať.

Dosiahli ste teda v živote všetko o čom ste ako dieťa snívali?

Ja som spokojný vo všetkom. V televízii som robil veľké priame prenosy, živé vstupy, teraz ma napĺňa práca v TA3 kde týždenne každú nedeľu podvečer vysielame reláciu Zdravie, o chorobách a hlavne prevencii. Mám veľa ak tivít a skúseností v médiách a dokonca som si zahral aj v úspešnom televíznom seriály. Sám seba...No a pokoj duše som našiel aj v medicíne. Robím gastroenterológa po čom som vždy túžil, kde je spojená interná medicína s mikrochirurgiou a ovládaním prístrojovej techniky. Viac ako 2 roky som primárom odborných ambulancii, vediem kolektív odborne vysoko zdatných ľudí na Železničnej poliklinike. Mojou životnou filozofiou je, že človek nemusí stále dávať góly, niekedy stačí na ne len prihrávať, ale dôležité je nesedieť na striedačke., alebo v šatni.

Stále teda veľa pracujete, ako potom relaxujete?

Ja mám taký egoistický relax. Cestujem po svete a vtedy sa venujem len sám sebe, vypínam telefón a ruším všetky putá. Napriek tomu, že moje dovolenky sú fyzicky náročné, lebo chodím len na poznávacie zájazdy, psychicky mi to pomáha. Naposledy som bol v Japonsku. Už som videl asi 60 krajín a povedal som si, že do smrti chcem precestovať 100 krajín. Zostáva mi 40 a verím, že to do 80 – tky stihnem. Ale čím viac cestujem, o to väčšmi si uvedomujem, že to správne miesto pre mňa je moje rodné Slovensko. Asi je to tým, že celé šťastie zo života nespočíva v peniazoch, ale v tom, kde má človek rodinu, zázemie, priateľov.

Vy ste vlastne našli svoju odpoveď na šťastie?

Áno. Vďaka dvom povolaniam si dokážem zarobiť dosť peňazí, aby som mal na cestovanie, veď to je môj najväčší koníček, ale na druhej strane veľmi rád niekomu pomôžem. Mama nás k tomu viedla. Aj moji súrodenci prispievajú na charitu. Ak človek má peniaze, nemal by si ich užívať len sám. Ale nerád o tom hovorím, lebo charita je každého súkromná vec. A taktiež si myslím, že najkrajšie je, keď sa človek podelí s tým, čoho má sám nedostatok...Takže podeliť sa s niekým čo máte, mi pripadá prirodzené a nie mimoriadne...

Ako potom vnímate ľudí ktorí, sú stále nahnevaní, pesimistickí?

Nechápem len tých, ktorí sú namosúrení stále a na všetko sa bez príčiny sťažujú. O tých zvyšných ostatných nemôžem povedať, že ich nemám rád, ale snažím sa im pomôcť. V mojom povolaní je to obzvlášť dôležité. Ak k vám príde pacient, ktorému musíme urobiť nepríjemné vyšetrenie žalúdka, snažíme sa spolu so sestričkami vytvoriť takú atmosféru, aby nám aj sami pacienti chceli v našej snahe pomôcť a napríklad bez problémov prehltli sondu, ktorú treba zaviesť do žalúdka. Je to určite nepríjemné vyšetrenie, ale verte, či nie, my sa spolu s pacientmi pritom často spolu zasmejeme. Ale najviac prirodzene po ukončenom vyšetrení. Napokon, aj ja mám strach z tých vyšetrení v pozícii pacienta a dobre mi padne pekné slovo či úsmev. Myslím si, že nikto nie je taký bohatý, aby úsmev nemusel prijať a nikto nie je taký chudobný, aby ho nemohol dať.

Aj ja som odišla z ambulancie MUDr. Miloša Bubána vysmiata

Libuša Sabová

KEĎ SÚ DETI CHORÉ

Ešte včera ho bolo všade plno a dnes leží celé zvädnuté a smutné. Zase tá chrípka, povzdychnete si, pretože dobre viete, čo vás čaká. Pretrhaný spánok v noci, vo dne starosť a maródové boliestky a len čo mu „otrnie“, tiež o jeho zábavu.

To najdôležitejšie si povedzme hneď na začiatku: to, ako bude dieťa chorobu psychicky zvládať, záleží vo veľkej miere na vás, rodičoch. Čím viditeľnejšie vás choroba zaskočí a „vykoľaji“, tým väčšie problémy bude mať aj potomok. Horšie sa vyrovná s nepríjemnými príznakmi choroby a ak je starší, ťažko znesie nútenú izoláciu od kamarátov a obľúbených hier.

Rodičia kojencov a malých detí vôbec často prepadávajú nervozite. Je to pochopiteľné: dieťa kričí, nedá sa utíšiť a pritom nie je jasné, čo ho vlastne bolí. Horúčka vyletí doslova z minúty na minútu až na štyridsiatku. Môžu sa dostaviť kŕče, malátnosť, dýchavičnosť... To všetko pôsobí hrozivo a rodičia ľahko môžu prepadnúť panike – hoci nakoniec by sa ukázalo, že ide len o obyčajné nachladnutie. Tu by ste však mali vedieť jednu dôležitú vec: snažte sa svoj nepokoj a obavy nedať pred dieťaťom najavo. Batoliatka sú veľmi vnímavé k prejavom mimoslovnej komunikácie, ľahko dešifrujú našu nervozitu a tá sa potom rýchlo prenesie na ne! A pretože, ako je známe, strach má veľké oči, dieťa je potom vo svojej chorobe nespokojnejšie, rodičia v dôsledku toho ešte nervóznejší – a tak vzniká bludný kruh.

Rodičia starších detí síce už nejaký ten príznak nachladenia bežne nerozhádže, to ale zďaleka neznamená, že by v prípade potomkovej choroby zachovali stoický kľud. Ich nervozita má však spravidla racionálnejšie korene, sú napríklad zaskočení nutnosťou meniť naplánovaný rodinný program, majú starosti z toho, ako dieťa dobehne, čo v škole zameška a podobne. Tu je potrebné jednoznačne určiť, čo je v danej chvíli podstatné a čo nie. Chorobu je treba vyliečiť, to znamená väčšinou vyležať. Na tomto fakte nič nezmeníme, ak si nechceme koledovať o možné zdravotné komplikácie v budúcnosti. Preto je úplne zbytočné stresovať seba, svoje okolie a najmä maróda niečím, čo sa aj tak nedá ovplyvniť. Nie nadarmo sa hovorí, že pokoj lieči. A pokoj potrebuje mladý pacient i rodičia.

Chorobe nemožno dohovoriť

Pozrime sa teraz na chorobu z pozície dieťaťa. Máme samozrejme na mysli rôzne nachladnutia a bežné detské choroby, jednoducho také tie drobné „radosti“, ktoré vám a vašim potomkom príroda nadelí niekoľkokrát do roka. Detské maródovanie možno rozdeliť do troch fáz. Každá z nich si vyžaduje iný prístup.

Fáza aktu, kedy choroba udrie s celou silou, spravidla z ničoho nič a bez varovania. Razancia zdravotných problémov malého pacienta vždy zaskočí – hoci by si tisíckrát v duchu hovoril, že je to vlastne fajn, pretože aspoň nemusí ísť do školy. Pre malého pacienta je nutné, aby niekto z rodičov bo, stále po ruke. Tie najmladšie deti si pozornosť vynútia plačom, ktorý je vlastne volaním o pomoc. Ale aj tí starší, hoci to na sebe nedajú poznať, potrebujú, aby za nimi z času na čas mama s otcom zašli, položili mu ruku na čelo, dali napiť, opýtali, ako sa cítia.

Praktická rada pre túto prvú fázu znie:
pri horúčkovitých chorobách spojených s väčším zahlienením (pri kašli a nachladnutí) nedávajte deťom piť mlieko. Tráviaci systém sa s ním horšie vyrovnáva. Odporúča sa piť čaj s hroznovým cukrom a ovocný jogurt, ktorý osvieži a navzdory nechutenstvu, ktoré horúčku sprevádza, tiež zasýti.

Fáza liečenia sa začína vtedy, keď zaberú lieky, teplota klesá a aj ostatné príznaky začínajú ustupovať. Dieťa je v tom čase už kľudnejšie, často pospáva a z postele sa ešte neponáhľa. Hoci si to rodičia často neuvedomujú, v tejto dobe sú pre deti rovnako dôležití ako na začiatku choroby. K nezaplateniu sú rozprávky, pre staršie deti dobrodružné knižky, ktoré malému pacientovi rodičia čítajú. Je to určite lepšie, ako nechať maródov celý deň pozerať video, ktoré namáha oči a často aj psychiku.

Praktická rada:
hoci horúčka už ustúpila, dieťa by sa nemalo kúpať. Na posteli ho trošku umyjeme a to ráno, nie večer pred spaním, aby sa zbytočne nespotilo.

Fáza doznievania a rekonvalescencie je pre rodičov často najnáročnejšia. Dieťa sa cíti relatívne dobre a vy mu vysvetľujte, že by malo ešte zostať v kľude, aj keď už sa hlási nuda! Táto fáza kladie dôraz predovšetkým na vašu trpezlivosť a tiež fantáziu, pretože najmä mladším rekonvalescentom musíte vymýšľať program minimálne na časť dňa. Ak ide o tých starších, až v tomto období je vhodné pomaly začať s doháňaním učiva, určite nie skôr.

Praktická rada:
pokiaľ na tom lekár vyslovene netrvá, nemusí dieťa už ležať. Naopak, môže sa kľudne hrať a to v bežnom domácom oblečení. V tom rodičia veľa ráz chybia, zbytočne teplo obliekajú a tým paradoxne pomáhajú chorobou oslabenému organizmu aby schúlostivel.

MUDr. Mária Murčeková, pediatrička

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

SILA PRÍRODY

Bylinné čaje a prípravky z liečivých rastlín

Bylinné čaje

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

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

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

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

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

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

GYNASTAN®

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

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

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

NOVINKY

www.fytopharma.sk

NEPHROSAL®
NA MOČOVÉ CESTY

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

MELATON®
NA DOBRÝ SPÁNOK

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

viac informácií
hľadajte vo svojej lekárni

Piť či nepiť kávu?

Diskusie o tom, či káva telu prospieva, alebo škodí, sú večné. Jednotní nie sú ani odborníci. Niektorí tvrdia, že kávu by sme nemali piť vôbec, iní ju velebia.

Už v roku 1820 nemecký vedec Friedlieb Ferdinand Runge zistil, že semená kávy obsahujú kofeín. Pripísal mu povzbudivé účinky na činnosť srdca, mozgu, nervov, obličiek či svalov. Ďalšie štúdie dokázali, že káva zvyšuje duševnú sviežosť, poznávacie schopnosti, bdelosť a fyzickú výdrž, znižuje riziko vzniku Alzheimerovej choroby, obličkových a žlčníkových kameňov, depresií a samovrážd.

O účinkoch kávy sa popísali stovky kníh a množstvo štúdií. Výskum vplyvu kofeínových nápojov na ľudské zdravie však stále intenzívne pokračuje. Venuje sa nielen pozitívnym vplyvom kávy, ale aj citlivosti niektorých ľudí na ňu. Vedci dokázali, že káva obsahuje látky stimulujúce hrubé črevo k častejšiemu vyprázdňovaniu. Vďaka častejšiemu čisteniu sa podporuje vyrovnaná činnosť čreva, čím sa znižuje jeho náchylnosť na zhubné ochorenie.

Štúdie potvrdili aj domnienku o tom, že pri pravidelnom pití troch šálok kávy denne sa znižuje nebezpečenstvo vzniku cirhózy pečene.

Náruživých kávičkárov zrejme poteší aj to, že káva pôsobí aj proti zubnému kazu.

Niektoré štúdie hovoria aj proti káve. Takmer všetky však potvrdzujú, že na naše telo pôsobí negatívne až vtedy, ak ju pijeme v nadmernom množstve. Rozdielne sú jej účinky na mladých a starých ľudí, podstatné je aj pohlavie a váha človeka. Zdá sa však, že pitie kávy v rozumnej miere má na ľudský organizmus blahodarný vplyv.

Zdroj antioxidantov

Najčastejšie a najlepšie preskúmanou zložkou kávy je kofeín. Kávové zrná však obsahujú takmer dvesto ďalších zložiek, ktoré majú na ľudský organizmus pozitívny vplyv. Sú to najmä antioxidanty.

Aj keď ľudské telo prirodzene produkuje určité množstvo antioxidantov, ich počet pri súčasnom spôsobe života nestačí. Je dôležité dopĺňať ich z potravy, a tým udržiavať správnu oxidačnú rovnováhu organizmu. Tú totiž dennodenne narúša pôsobenie tzv. voľných radikálov, ktoré síce vznikajú v ľudskom tele prirodzene v rámci dôležitých biochemických procesov, no zároveň sa do tela dostávajú aj „nadbytočné“ voľné radikály.

Veľkú a veľmi významnú skupinu látok s antioxidačnými účinkami tvoria tzv. polyfenoly. K nim je priradená chlorogenová kyselina (kombinácia kyseliny kávovej a chínovej), v káve najviac zastúpený polyfenol. Táto látka reprezentuje dôležitú časť kávových antioxidantov podieľajúcich sa na neutralizácii voľných radikálov, teda ochrane bunkovej bielkoviny a DNA.

Kde je káva užitočná

- **Pri znižovaní rizika vzniku cukrovky druhého typu**

Konzumácia piatich alebo viacerých šálok kávy denne je zvyčajne spojená so zlepšenou reguláciou a toleranciou glukózy a s podstatne nižším rizikom vzniku cukrovky typu¤2. Pitie troch až štyroch šálok kávy denne tiež redukuje riziko vzniku tejto choroby. Ako sa ukázalo, káva s kofeínom i bez kofeínu môže súvisieť s obsahom prírodných polyfenolových antioxidantov, lignanov a horčíka.

- **Pomáha v prevencii vzniku rakoviny**

Jedna z najvzrušujúcejších oblastí výskumu kávy je jej možná ochranná úloha proti rakovine. Mnohé štúdie ukazujú, že káva je dnes hlavným potravinovým zdrojom antioxidantov (prekonáva víno, čaj, čokoládu aj určité druhy ovocia a zeleniny) a ukazuje sa, že niektoré zložky kávy môžu navodiť pôsobenie karcinogén-detoxifikačných enzýmov.

- **Redukuje riziko ochorení pečene**

V niekoľkých štúdiách sa konzumácia kávy spája s významným znížením rizika vzniku cirhózy, ako aj rakoviny pečene. Údaje naznačujú, že redukcia rizika vzniku cirhózy spôsobenej konzumáciou alkoholu súvisí so zložkami kávy, ako sú fenoly a im príbuzné zlúčeniny.

- **Chráni pred Parkinsonovou chorobou.**

Štúdie potvrdzujú súvislosť neuroprotektívneho účinku konzumovania kofeínu u mužov aj u žien v postmenopauze so znížením rizika vzniku tejto choroby. Niektoré výskumy naznačujú, že jedna šálka kávy denne môže znížiť riziko vzniku tejto choroby o polovicu pomocou adenozínu v káve.

Nezvyšuje riziko kardiovaskulárnych ochorení.

Slastné chvíľky relaxu pri voňavej šálke...

Koľkokrát ste už vo svojom živote počuli otázku: „Dáte si kávu?“ Koľkokrát ste boli pozvaní na kávu alebo ste vy pozvali niekoho na kávu? Určite mnohokrát. Tento tmavý mok s nenapodobiteľnou arómou je symbolom životného pôžitku a životabudič, ktorý nám navyše v dnešnej uponáhľanej dobe umožňuje dopriať si bez výčitiek tú slastnú chvíľku osobného luxusu a relaxovať pri teplej voňavej šálke...

Tajomstvo ukryté v šálke

Vedeli ste, že v jednej z najznámejších aróm sveta sa skrývajú rôzne druhy príchutí, od horkastej cez sladkastú, karamelovú až po príchuť rozkvitnutého jazmínu či zrelého melóna? Každá káva, ktorá denne rozvonia naše šálky, predstavuje určitú zmes rôznych odrôd, ktorá je vždy iná. Etiópska káva má skôr kvetinovú arómu, zatiaľ čo brazílska káva má intenzívnejšiu arómu. Na to, aby sa dosiahla vyrovnaná kvalita plná harmónie, chuti a vône, je potrebné zmiešať rôzne druhy káv, niekedy až z piatich alebo šiestich druhov. Popri lahodnej chuti s povzbudivým účinkom je káva aj prirodzeným zdrojom antioxidantov, ktoré napomáhajú zdraviu človeka tým, že posilňujú obranyschopnosť buniek a spomaľujú starnutie organizmu.

Podľa štatistík skonzumuje každý Slovák ročne v priemere 1,5 kg kávy

Aj keď Slováci skonzumujú ročne oveľa menej kávy ako jej najväčší svetoví konzumentmi – Fíni, u ktorých je ročná spotreba na obyvateľa 11 kg, káva sa teší na Slovensku veľkej obľube. Najobľúbenejšou kávou je pre Slovákov Popradská káva, ktorú uprednostňuje podľa prieskumov takmer tretina z nich. Prémiovú kávu Extra Špeciál dokonca konzumuje 63 percent milovníkov kávy. Čaro Popradskej kávy sa skrýva v dokonalej harmónii tých najkvalitnejších odrôd kávy z plantáží Brazílie a Strednej Ameriky. Starostlivé spracovanie, dôkladné, v niektorých prípadoch až ručné triedenie, ďalej praženie a mletie kávy použitím najmodernejších technológií, zaručuje jedinečnú súhru arómy a kvalitnej chuti Popradskej kávy.

Popradská káva Extra špeciál

Výnimočná chuť a výrazná aróma. Takto stručne sa dá charakterizovať káva s vyše 50-ročnou tradíciou Popradská káva Extra špeciál, ktorá sa teší úspechu 60%-ho podielu na trhu prémiových druhov kávy. Jej obľúbenosť na Slovensku má korene v originálnej receptúre, ktorú si odovzdávali už starí majstri pražiči. Kávu Extra špeciál tvoria zrná 100% arabiky, ktoré vďaka výraznej aróme predstavujú nevyhnutný základ.

Popradská káva Colombia

Kolumbijská káva, ktorá sa pýši bohatým krémovitým čokoládovým základom, sa vyznačuje škálou ovocných vôní. Práve táto káva tvorí základ pre špičkovú zrnkovú kávu Popradskú kávu Colombia, ktorá je výnimočnou zmesou kávových zŕn Arabica rastúcich vo vysokých nadmorských výškach. Starostlivé praženie najmodernejšou technológiou ponúka vyváženú chuť plnú harmónie. Ručne triedené zrná sú zárukou exkluzívnosti a najvyššej kvality.

Popradská káva Brasil

Brazílske zrná tvoria základ pre exkluzívnu kvalitu Popradskej kávy Brasil. Káva Brasil je zmesou zŕn Arabiky z tých najlepších produkcií oblasti Južnej Ameriky. Jej plná a intenzívna chuť vytvára neodolateľnú konzistenciu, ktorá príjemne pošteklí vaše chuťové poháriky. Typická klíma regiónu dodáva chuti tejto kávy nezameniteľnosť a extrémne bohatú arómu. Ručne triedené zrná sú zárukou exkluzívnosti a najvyššej kvality.

ČO TÝM CHCEL VLASTNE POVEDAŤ?

Dlhodobý vzťah má veľa výhod. Keď sa prezliekame do pyžama, nemusíme sa schovávať, lebo náš objemnejší zadok, či jazvu po cisárskom reze už aj tak stokrát videl. Súčasne už tak trošku rozumieme tomu, čo hovorí aj keď mlčí.

„Komunikačný šum“ medzi partnermi nevzniká kvôli zadubenosti tej – ktorej strany, ale preto, že v sebe máme geneticky zabudované úplne odlišné prístupy k životu. Chytrá manželka s tým nebojuje, nesnaží sa muža meniť, ale učí sa čítať medzi riadkami. Najhorších je prvých osem rokov.

„Čakám len na to, kedy vypadneš!“

Alena je vydatá pätnásť rokov a vždy, keď sa schyľuje k jej odchodu na služobnú cestu, manžel Vladimír niekoľkokrát za deň utrúsi, ako je rád, že už konečne vypadne. Sotva však Alena prekročí hranice, začne od neho dostávať esemesky, čo robí a potom ďalšiu, prečo mu neodpovedá. Po návrate ju čaká veľká náruč, aby hneď na druhé ráno v rannom chvate plný hnevu neutrúsil: Prečo si sa vôbec vracala? Bez teba tu bol taký kľud.“

Z vonkajšieho pohľadu si Vladimír zaslúži kopanec. Alena už dávno pochopila, že jeho vrčanie preložené do ženského jazyka znamená „bude mi za tebou smutno, ale nepriznám to.“ Veď neprítomná manželka nesie v sebe rysy dokonalosti, ktoré, keď je nablízku, nemá. A takmer v každom mužovi drieme umelec, túžiaci pretvoriť beztvarú hmotu na dielo k obrazu svojmu. Škoda, že takmer každá žena si po čase pletie tvorivé sily a buzeráciu...

„Naozaj to chceš počuť?“

Ako sa dožiť diamantovej svadby? Mali by upustiť od teórie, že partneri si vždy musia hovoriť pravdu do očí. Čistú pravdu nám totiž povedia len naši nepriatelia. Čo pozitívne pre náš vzťah vyplynie z toho, keď tridsaťpäťročnému partnerovi vydesenému z reorganizácie firmy úprimne pripomeniete, že mu na trhu ujde vlak, pretože je lenivý učiť sa angličtinu? Hrozne sa pohádate, prípadne zaľahne na gauč so slovami „povedala si, že som nanič, tak som teda nanič a nič odo mňa nechci.“ A ako poteší pre zmenu vás, keď nedopnete zips na sukni a na to konto vás ubezpečí: „Veru, starneš a si tučná! To Ivana od nás z práce vyzerá i po tých troch deťoch na dvadsaťpäť.“ Nakoniec by vlastne ani neklamal...

„Už ideš spať?“

Niektoré dialógy sa opakujú stále dookola a o chvíľu ich tak dobre poznáme, že ich už ani nehovoríme nahlas a napriek tomu prebiehajú. Je desať hodín večer. On: Už ideš spať? Vy (zívate ako krokodíl): Dobrú. On: Tak dobrú. Pretlmočená verzia znie však inak. On: A čo takto sex? Vy: Dnes preboha nie, som strašne unavená On: To si stále! (Resumé:

aj tak pod perinou po vás šmátra). Alebo iná situácia. Vy (vľúdnym tónom): O mesiac už budú Vianoce. On: Nie!!! Deti nechápavo čumia, ale vy ste mu v podtexte práve povedala, že tento rok je pre zmenu rad na vašej matke, aby prišla na celé sviatky, pretože vlani sa išlo k jeho rodičom. Na čo odpovedá, že 24. 12. pôjde za kamarátmi do krčmy.

„Hm“

„Tak ako bolo?“ opýta sa muž (alias indián Ten, ktorý čumí do debny, i keď mu niečo hovorím) po vašom príchode z práce konverzačným tónom a očakáva, že mu odpoviete spôsobom, akým by vám odpovedal on sám. Teda krátko a úderne: „Fajn!“ Alebo: „Nič moc, eventuálne „Ako vždy.“ A ďalej sa nebudete zdržovať zbytočným rozprávaním a zamierite ku sporáku. Vy ste mu ale práve chceli vyliať srdiečko. Až po štvrťhodine ticha si všimne, že máte červené oči – a všimne si to len preto, že stále ešte NECHYSTÁTE večeru. Keď mu na jeho otázku „Čo sa deje?“ sarkasticky odpoviete „Nič, len sa pokojne pozeraj na správy. Nič v mužskom slovníku znamená nič. Jeho pozornosť pritiahnete len tak, ak opíšete stav rodinného konta, ale nádrže na benzín v aute.

„Nechcem ťa rozčúliť, chcem ti pomôcť!“

Muži nešetria nevyžiadanými radami. Najmä vo chvíľkach, keď od nich chcete, aby si vypočuli, že vám treští hlava z dieťaťa, ktoré utieklo na dvor a jedlo piesok, kým ste jednou rukou v hrnci miešala obed a druhou žehlila. „Mala si ten piesok predtým preosiať, aby mu nezabehli kamienky,“ starostlivo konštatuje. Nekričte na neho. Ako má vedieť, že našim hlavným cieľom je hovoriť hocičo len preto, aby ste sa zbavili stresu. A že chceme účasť a nie rozobratie situácie, pretože akékoľvek analýzy nás po takomto dni rozrušujú.

„Ty si akási chytrá“

To, že sa muž vyžíva v poskytovaní rád ale neznamená, že by ocenil, keď robíte to isté. V tej chvíli je v strehu, pretože ho považujete za nekompetentného a slabého. Muži si to, že ich žena chcela poučovať pamätajú pomerne dlho a niekedy preto aj trucujú. Ak napríklad chcete, aby vám vysvetlil chod a všetky funkcie nového mixéru, pozeráte ako obarená, keď utrúsi: Mňa sa nepýtaj, ja som len taký malý blbec, opýtaj sa tých tvojich chytrých kamarátok.“

„Klebety ma nezaujímajú“

Vladimír Alene spomenul, že u zubára stretol ich spoločnú spolužiačku Jarku, ktorú nevideli od maturity. Ale v šoku zistila, že Jarka sa znovu vydala. Vladimír sa už samozrejme nespýtal, že za koho. Nezistil, ako jej partner vyzerá, čím bol pred revolúciou, čím je teraz a čím chce byť. Nedozvedela sa od neho ani to, či má bývalá spolužiačka deti. Na otázku, o čom sa teda celé dve hodiny bavili, Vladimír nevinne odpovedal: „Rozprával som jej vtipy o blondínkach.“ Kým my ženy ideme hlavne po citoch, vzťahových prepletencoch a väzbách vrátane ich celej histórie a veľmi sa na tom zabávame, muži ich až na výnimky považujú za nepodstatné klebety.

„Zvládnem to sám“

„Zbláznila si sa? Zoberie päť stoviek len za to, že vymenil tesnenie!“ uzavrie partner debatu. O čo išlo? O to, že pred štyrmi týždňami začal robiť novú kúpeľňu a vás už skutočne nebaví umývať si hlavu v kuchynskom drese a deti sprchovať vo vedre. Preto ste mu oznámila, že zavoláte skutočného inštalatéra. Ak si muž z toho, že je na manuálne činnosti ľavý neurobí svoju image, našľapujte po špičkách. Ak si na svojej zručnosti zakladá a len „nemá čas,“ zaútočili ste na jeho manuálne a organizačné schopnosti a chcete ho zosmiešniť. Ak chcete dostať inštalatéra (alebo opravára aut, počítačového odborníka, murára...) do domu v kľude, zdôrazníte, že je to len preto, aby si chudáčik váš prepracovaný manžel aspoň trochu oddýchol.

„Skočím si len na jedno“

Tešíte sa, čo prinesie ďalší diel Ordinácie v ružovej záhrade, ale váš manžel akurát pozerá na druhom programu skoky na lyžiach a hovorí „miláčik, ešte päť minút“. V tomto prípade skočte pozerať televíziu k susedke. Päť minút pri rozpozeranom športovom prenose v skutočnosti znamená tri hodiny i viac. To je to isté ako keď povie, že už o päť minút konečne vynesie ten kôš, alebo si skočí do svojej obľúbenej krčmičky len na „jedno“. A naopak: ak dáva pozor na plačúceho kojenca, päť minút sa mení na pol dňa a vešanie vypratých záclon na nehorázne vyhlásenie „celú sobotu som manželke pomáhal s domácimi prácami.

Pripravila DP

Jar v byte

Zima je dlhá a tmavá. Spestrite si príbytky krásnymi ružami v originálnom aranžmáne. Na prvý spôsob potrebujete pologuľu, ktorú naplňte namočenou aranžovacou hmotou. Vázu oblebte drevom a môžete aranžovať kyticu.

Foto archív redakcie

Na ďalšiu potrebujete väčší sklenený pohár, môže byť aj odmerka. Oblebte ho jutou. Tkaninu naaranžujte aj do vázy a už je pripravená na krásnu kyticu, ktorá vo vode určite bude dlho robiť radosť celej rodine.

Čo keď sa nám stane **úraz?**

Riziká zimných radovánok

Úraz sa môže stať ani sa nenazdáme – v práci, v domácnosti, alebo napríklad aj pri športovaní. Každé zranenie je spojené s opuchom, zápalom a bolesťou. Najhoršie je, že takýto úraz nás môže naozaj na dlhý čas vyradiť z práce a problém je tu. Takže vedieť, ako skrátiť dobu liečby, je naozaj dôležité.

Tohoročná pekná zima láka na hory veľa priaznivcov zimných športov. Radovánky na snehu však dosť často končia v nemocnici. Rekreačným športovcom i profesionálom hrozia úrazy, ktoré sa liečia veľmi dlho, lebo sa môžu pridať aj komplikácie. Je veľmi nepríjemné, keď nás takáto udalosť na dlhý čas vyradí z bežného života, spôsobí pracovnú neschopnosť, ale aj výpadok tréningu.

Príčiny úrazu bývajú u rekreačných i profesionálnych športovcov rôzne. Tí, ktorí sa k aktívnemu pohybu dostanú len niekoľkokrát za rok, mávajú tendenciu preceňovať svoje sily. Bez predchádzajúceho dostatočného tréningu potom väčšinou ich telo nadmernú záťaž neunesie. Náhly a nadmerný výkon vedie často k svalovým problémom, od drobných, až po vážnejšie. Netrénovaný organizmus sa aj rýchle unaví, stratí potrebnú koncentráciu a k úrazu je oveľa náchylnejší. U profesionálov problémy vznikajú skôr z dlhodobej fyzickej záťaže, ktorá vedie k preťažovaniu šliach a svalov. Ani im sa počas prípravnej i závodnej sezóny úrazy nevyhýbajú. Vyradia ich z tréningu a často znemožnia štartovať v pretekoch, na ktoré sa pripravovali veľmi dlho.

Či už ide o ľahšie alebo vážnejšie poranenie, pri športe alebo pri chôdzi na šmykľavom chodníku, vždy vznikne opuch, zápal a bolesť rôznej intenzity. Veľmi dobré účinky na tlmenie týchto prejavov a celkové hojenie úrazu, či poranenia preukázali tzv. proteolytické enzýmy (enzýmy štiepiace bielkovinu). Včasné podávanie liekov systémovej enzymoterapie, napríklad Wobenzymu, ktorý tieto enzýmy obsahuje, tak výrazne urýchli vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin a prispeje k ústupu zápalových zmien a tým aj bolesti. Prírodné enzýmy urýchľujú regeneráciu organizmu, zlepšujú prekrvenie svalov a využitie kyslíku v tkanivách. Následky zvýšenej záťaže a prípadného úrazu pomôžu zvládnuť i netrénovaným rekreačným športovcom. A čo je také dôležité: tieto enzýmy pomáhajú nielen dospelým, ale aj deťom, takže keď sa in nedajbože niečo stane, aj v takom prípade prebieha hojenie rýchlejšie a je menej bolestivé.

Športujete na doraz?

Wobenzym®

✓ urýchľuje hojenie úrazov

✓ posilňuje oslabenú imunitu

Milé dámy a páni,
v žiadnom prípade Vám neprajeme nič zlého, ale sami viete, že na lyžiach alebo na snowboarde môžete prísť k úrazu veľmi ľahko. Prijmite preto tento tip:

Účinná pomoc pri zranení

Vo vrcholovom športe sa už niekoľko rokov osvedčuje enzýmový liek Wobenzym – predovšetkým k urýchleniu po úrazoch a pri liečbe porúch imunity. Veľmi dobré skúsenosti s ním majú futbalisti, atléti, lyžiari, hokejisti, boxeri, cyklisti a mnohí ďalší. Taktiež tisíce rekreačných športovcov môže z vlastnej skúsenosti potvrdiť, že im Wobenzym pomohol urýchliť hojenie po úraze a návrat do zamestnania a že vďaka tomuto lieku mohli začať skôr opäť športovať.

Význam enzýmov po úraze

Enzýmy, ktoré obsahuje Wobenzym, urýchľujú vstrebávanie opuchov a krvných podliatin a skracujú hojenie úrazu až o polovicu času, ktorý by bol inak potrebný. Preto sa Wobenzym hodí na liečbu opuchov, krvných podliatin a výronov, pomliaždenín, ale i vykĺbení a zlomenín. Pri zranení pritom platí zásada, že čím skôr po úraze sa začne s podávaním Wobenzymu, tým účinnejšie je jeho pôsobenie.

Posilnenie imunity, urýchlenie regenerácie

Zvýšená fyzická záťaž pri intenzívnom športovaní podobne ako psychické vypätie a stres oslabujú imunitu. Wobenzym posilňuje oslabenú imunitu a urýchľuje regeneráciu. Po namáhavom športovom výkone to vaše svaly zvládnu s Wobenzymom omnoho lepšie.

Viac na www.wobenzym.sk

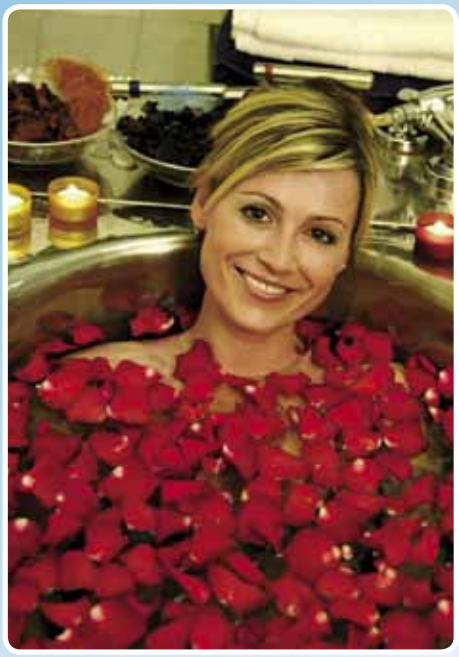
Wobenzym pomáha už viac ako štyridsať rokov

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

Wobenzym je tradičným liekom z prírodných zdrojov k vnútornému užitiu.
Starostlivo čítajte príbalovú informáciu.
MUCOS PHARMA CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice, Česká republika,
MUDr. Richar Zachar, Kamenná 46, 966 22 Lutila.www.wobenzym.sk, konzultácie na tel.: 0911 723175

Zlaté kúpele Turčianske Teplice

Oáza zdravia, relaxu a vodnej zábavy!



História

Liečivé účinky turčianskej minerálnej termálnej vody ako prvý opísal vo svojom diele doktor Ján Lisschoviny. Alkalicko – zemité pramene v kúpeľoch Turčianske Teplice majú teplotu 47 °C a výnimočné minerálne zloženie so zvýšeným obsahom vápnika, horčíka a fluóru. Celková mineralizácia predstavuje viac než 1520 mg/l.

Turčianska termálna vysoko liečivá voda má dokázateľne liečivé účinky na ochorenia pohybového aparátu a chrbtice, pri liečbe obličiek, močového ústrojenstva, pri urologických, neurologických a gynekologických ochoreniach. Pitné kúry vynikajúco preventívne pôsobia proti osteoporóze, žlčníkovým a črevným ťažkostiam. Výrazné úspechy dosahujú kúpele pri liečbe chorôb z povolania i pri rekonvalescencii a regenerácii, napríklad po prekonaných onkologických ochoreniach, zápaloch prostaty, rôznych typoch úrazov a pod.

Komfort podľa vašich predstáv

V Turčianskych kúpeľoch si prídu na svoje všetci návštevníci. Príjemne a útulne zariadené izby splnia očakávania menej náročných, ale i tých najnáročnejších klientov. Stačí si len vybrať ten správny hotel.

Hotelový komplex Veľká Fatra***

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

Hotel AQUA**

Výhodou hotela Aqua** je jeho okolie, nachádza sa v tesnej blízkosti novovybudovaného SPA&AQUAPARKU, stravovanie a liečebné procedúry je možné využiť vo vedľajšom hoteli Veľká Fatra***, kde sa dostanete príjemnou prechádzkou cez park.

Lyžovačka za fantastické ceny

V lyžiarskych strediskách JASED JASENSKÁ DOLINA, WINTERPARK MARTINKY Martinské hole a SNOWLAND Valčianska dolina ponúkame všetkým ubytovaným klientom 20–30% zľavy na vybrané skipasy! Navyše majú tiež možnosť využiť jedinečnú zľavu až 35% na 3-hodinový vstup do areálu SPA&AQUAPARK. Bližšie informácie na http://aquapark.therme.sk, alebo na www.therme.sk

Uzimení, túžite vyhriať sa v horúcej vode?

Navštívte celoročný areál vodnej zábavy SPA&AQUAPARK s termálnymi bazénmi s liečivou minerálnou vodou, vírivkami, toboganmi, plaveckým a atrakčným bazénom. Pre náročnejších máme pripravenú ponuku orientálnych procedúr vo Vitálnom svete.

Kontaktné údaje:

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

Produkty pre celú rodinu

Spojenie kúpeľov, wellness a aquaparku umožňuje vytvoriť jedinečné podmienky pre RODINNÚ DOVOLENKU.

V Turčianskych kúpeľoch na vás čaká:

- kvalitná lekárska a liečebná starostlivosť
- široká paleta procedúr s ohľadom na individuálne podmienky podľa zdravotného stavu klienta
- pohodlné a komfortné ubytovanie
- výdatná a pestrá strava
- VITÁLNY SVET s ponukou orientálnych procedúr RASUL a AYURVEDA
- vodná zábava a adrenalín v AQUAPARK-u s CELOROČNOU PREVÁDZKOU
- prekrásne prírodné prostredie v atraktívnej oblasti Malej a Veľkej Fatry s čistým a bezprašným prostredím a príjemnou klímou
- príjemná večerná zábava v reštaurácii Maximilián
- detský kútik pre najmenších
- exkluzívna ALL INCLUSIVE produktová rada GOLD
- možnosti lyžovačky v neďalekých lyžiarskych strediskách – so špeciálnymi zľavami na skipasy