deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

2

RODINA

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

0,65 €

Karin Majtánová

Ťažké obdobia sú v živote človeka vždy skúškou

Fašiangové menu

Petra Polnišová

Krstná mama Think Big

Jar v ružovom úplete

Stále aktuálny patchwork

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 02

Nákupná karta COOP Jednota

Šetrite peniaze pri každom nákupe s nákupnou kartou COOP Jednota. Okrem úspory peňazí vám nákupná karta prinesie aj množstvo ďalších výhod. Zaobstarajte si preto nákupnú kartu COOP Jednota už dnes a užívajte si kúzlo vrátenia peňazí. **Od 15. apríla 2011 začíname našim zákazníkom vyplácať zľavy za rok 2010** v celkovej výške viac ako 7 miliónov eur.

www.coop.sk

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Nadácia Jednota COOP v roku 2011

VII. ročník grantového programu NECH SA NÁM NETÚLAJÚ

Projekt COOP Jednoty Slovensko a Nestlé Slovensko založený na finančnej podpore voľnočasových aktivít školopovinných detí sa stal tradíciou a o grantový spôsob financovania prejavuje záujem čoraz viac centier voľného času i základných škôl.

Myšlienku založiť projekt Nech sa nám netúlajú inšpirovali varovania odborníkov pred následkami toho, keď deti nemajú vhodne vyplnený voľný čas. Experimenty s drogami, alkoholom a cigaretami či vandalizmus nepatria práve k zdravým a zmysluplným aktivitám a predsa sa spájajú stále s mladšími vekovými skupinami.

Za jedno z preventívnych opatrení v tomto smere možno považovať aj podporu zaujímavých voľnočasových aktivít v podobe projektu Nech sa nám netúlajú. Vznikol v roku 2005, keď spoločnosti COOP Jednota Slovensko a HENKEL vytvorili finančný grant na podporu centier voľného času, škôl a iných inštitúcií, ktoré sa starajú o fyzický a duševný rozvoj detí a ktorým záleží na tom, aby sa i počas voľna nenudili. Cieľom programu je poskytovať finančnú podporu na realizáciu konkrétnych projektov zameraných na zmysluplné trávenie voľného času a motiváciu detí k jeho aktívnemu využívaniu..

Počas 6 rokov jeho fungovania sa prijalo neuveriteľných 1 307 projektov, z ktorých bolo podporených 112 projektov zo všetkých regiónov Slovenska sumou vyše 236 280 €.

V roku 2010 bolo spomedzi 249 prijatých projektov ocenených 29 celkovou sumou 38 668 €.

Aj tento rok sa teda môžu o podporu uchádzať organizácie, fyzické osoby, združenia, základné a umelecké školy, centrá voľného času a iné subjekty, ktoré splnia podmienky grantu. Výška poskytnutého grantu je 1 500 €.

IX. ročník projektu Jednota pre školákov

Tento rok bude nadácia realizovať už 9. ročník obľúbeného projektu Jednota pre školákov. Jeho cieľom je pomôcť základným školám s materiálnym vybavením športovými pomôckami a aktívne podporovať pohybové aktivity žiakov ZŠ a prispievať tak k zdravému životnému štýlu najmladšej generácie prostredníctvom súťaže v malom futbale Jednota Futbal Cup, na ktorú sa každoročne tešia chlapci, ale aj dievčatá.

V roku 2010 nadácia Jednota COOP zrealizovala aj vďaka partnerom projektu HENKEL SLOVENSKO, spol. s r. o., RAJO, a. s., Unilever Slovensko, spol. s r. o., a KRAFT FOODS SLOVAKIA, a. s., v poradí už VIII. ročník projektu Jednota pre školákov a VII. ročník súťaže Jednota Futbal Cup. Fakt, že na poslednom ročníku turnaja sa zúčastnilo vyše 1 320 základných škôl a celá súťaž sa tešila záujmu detí, spolužiakov a rodičov, svedčí o jeho obrovskej obľube. Víťazné družstvá dostali od nadácie okrem pohára, diplomu a vecných cien od partnerov projektu aj bedmintonové rakety. Tí, ktorí sa umiestnili na prvom mieste, získali pre svoju školu aj peňažný dar vo výške 600 €. Nadácia rozdelí medzi všetky základné školy, ktoré sa zúčastnili na súťaži Jednota Futbal Cup, celkovo 12 500 futbalových lôpt (celková hodnota 113 125 €).

KÚPOU PODPORÍTE "NECH SA NÁM NETÚLAJÚ"

NADÁCIA COOP JEDNOTA

JEDNOTA 1 PRE ŠKOLÁKOV

ZDRAVIE A ŽIVOTNÝ ŠTÝL
Chudnime zdravo

Nadváha alebo obezita je aktuálnym celosvetovým problémom. čím ďalej, tým viac ľudí má sklony k tomuto ochoreniu. Podľa posledných výskumov sa jedná skutočne o ochorenie – je dokázané, že nadmerná váha podstatne zvyšuje riziko ochorení srdca, kôrnatenia tepien, cukrovky, zhubných ochorení, ochorení pohybového aparátu a podobne.

Preto nie je dobré tento problém ignorovať. Základnou liečbou nadváhy či prípadnej obezity je práve redukčná diéta.Redukcia váhy o 5–10 %, zníži napríklad v priemere výskyt chorôb kardiovaskulárneho systému o 20 %.

Zdravé chudnutie znamená zníženie váhy o 2–4 kg za mesiac = zníženie príjmu energie o 500–1000 Kcal za deň. Samozrejme chudnúť sa dá aj rýchlejše, ale nič sa nemá preháňať. Pokiaľ chcete chudnúť rýchlejšie, tak za mesiac sa dá ešte tolerovať zníženie denného prívodu energie o 1000–1500 kcal – teda vlastný príjem by mal byt cca 1000 kcal za deň. Samozrejme chudnutie neznamená iba počítanie kalórií. Veľmi dôležité je zmeniť svoje doterajšie stravovacie návyky. Zbytočne sa neprejedať a nepoužívať jedlo ako prostriedok na ukľudnenie.

Niekoľko rád, ako na to:

1. Jedzte pravidelne, v malých dávkach.
2. Na jedlo sa neponáhľajte, vždy sa v kľude posaďte – každému sústu venujte dostatok času.
3. Používajte menšie taniere a dopredu si odmerajte primerané množstvo jedla.
4. Po jedle zostante sedieť pri stole minimálne 15 minút. Počkajte, dokiaľ sa nedostaví pocit sýtosti, ktorý vzniká v receptoroch umiestnených v úrovni žalúdku a tenkého čreva.
5. Ovocné šťavy, mušty a džúsy z polovice riedťe sódou alebo minerálkou. Nápoj má potom polovičnú kalorickú hodnotu a naviac príjemne osvieži.
6. Pri televízii si namiesto ujedania sušienok doprajte zeleninový šalát z kúskov reďkoviek, hlávkového šalátu, kalerábu. Zeleninu pokrájajte na čo najmenšie kúsky a pomaly ich naberajte. Utíšite tak hlad a pritom zamestnáte ruky i ústa.
7. Pri veľkom hlade medzi jedlami alebo počas jedla pite dostatok vody alebo nekalorických tekutín.
8. Nejedzte nekontrolované množstvo „diétnych“ potravín, často obsahujú nadbytok kalórií.
9. Diétu doplňujte cvičením.
10. Odmeňujte sa za dobré výsledky v redukcii (kúpte si niečo nové na seba, chodte do kina a pod.).

Ďalšou dôležitou zložkou je u redukčnej diéty zloženie stravy.

Tu by mali prevládať predovšetkým potraviny s väčším obsahom vlákniny, zložených sacharidov a bielkovín. Pri všetkých redukčných diétach nezabúdajte piť dostatok tekutín (10 kg váhy – 0,4 litra vody).

Vhodné a nevhodné potraviny pri redukčnej diéte:

• **Potraviny nevhodné:** Cukor, cukrárske výrobky, med, zmrzlina, múčniky, plnotučné mlieko, kondenzované mlieko, šľahačka, smotana, tučné syry, smotanové jogurty; tučné mäso – bôčik, krkovička, ovar, baranina, hus, kačica, pečeň; údeniny; tučné ryby – úhor, losos, ryby v oleji; mandle, mak, lieskové a vlašské orechy; živočíšne tuky – bravčová masť, slanina, loj; všetky nápoje s obsahom alkoholu – destiláty, pivo, víno; všetky nápoje s obsahom sacharidov – mušty, džúsy, limonády; rastlinné tuky rastlinné maslo, oleje.

• **Potraviny vhodné iba v obmedzenom množstve:** Celozrnné pečivo, chlieb, ryža, cestoviny, zemiaky; chudé mäso – kura, králik, teľacie, chudé hovädzie, chudé bravčové, rybie filé, kapor; hydinová šunka, vajce (ak nemáte sklon k vysokým tukom v krvi); polotučné mlieko, podmaslie, jogurt, kefír.

• **Potraviny doporučené:** Zelenina, nie príliš sladké ovocie; netučný tvaroh, nízkotučné mlieko, syry do 30 % tuku; z nápojov voda, čaj, nesladená minerálna voda. Sladidlá doporučujeme nekalorické. Korenie iba v obmedzenom množstve.

Ukážka z jedálneho lístka:

Denný príjem 1000 kcal, 120 g sacharidov, 30 g tukov, 80 g bielkovín

RAŇAJKY: malá šálka mlieka, plátok celozrnného chleba, lyžička rastlinného masla, 5 dkg netučného syra, tvarohu, alebo 5 dkg hydinovej šunky.
DESIATA: 10 dkg ovocia, alebo 10 dkg zeleniny Obed: 1/4 vajcia, 10 dkg chudého mäsa, tvarohu, netučného syra, 10 dkg zemiakov alebo 2 pol. lyžice ryže, či 2 pol. lyžice varených nevaječných cestovín, 15 dkg zeleniny alebo 10 dkg ovocia
OLOVRANT: malá šálka mlieka, plátok celozrnného chleba Večera: 1/4 vajca, 10 dkg chudého mäsa alebo hydinovej šunky, tvaroh, netučný syr, 10 dkg zemiakov. Výmena – viď obed 15 dkg zeleniny, alebo 10 dkg ovocia.

VIAC PRE CHUDNUTIE

Janka Kordiaková, reprezentantka Slovenskej federácie vo fittnes

Čo je podľa vás zdravý životný štýl?
Zdravým životným štýlom je podľa mňa udržiavanie zdravého tela a ducha. Najdôležitejšia je pritom strava a pitný režim, až potom cvičenie. Percentuálne tvorí strava 75% a pohyb 25%.

Zdravý životný štýl znamená uvedomiť si, že vekom naše telo starne, opotrebúva sa a našou snahou by malo, aby sa tak stalo čo najneskôr. Pamätajte si, že to robíte pre svoje zdravie. Podstatné je, aby sme si potrebu cvičenia uvedomili čím skôr.

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

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

Je vhodné cvičiť doma?
Hlavne obézny ľudia majú obavy navštevovať fitnescentrá a nahovárajú si, že začnú cvičiť doma. Doma sa chudnúť nedá. Začnite radšej chodiť na dlhšie prechádzky po lese alebo okolo jazera. Chudnite vonku na bicykli, pri rýchlej chôdzi, behu, na kolieskových korčuliach. V zime na bežkách, korčuliach.... Hlavne sa začnite pravidelne hýbať!!!

Ženy sa často obávajú, že ak začnú chodiť do posilňovne, premenia sa na hory svalov a budú vyzerať ako muži. To absolútne nie je pravda. Nato, aby ste si vybudovali objemné svalstvo, sa musí veľmi tvrdo trénovať, užívať doplnky výživy a mať dobrú genetiku. Bežná žena, ktorá navštívi posilňovňu 2 až 3 krát do týždňa, si veľké svaly nevybuduje – iba zvýrazní svalový tónus., posilní svoje slabé miesta, vymodeluje si postavu, zlepší držanie tela a hlavne – BUDE SA CÍTIŤ FIT!!!

Poraďte, ako cvičiť a schudnúť?
Ak chceme schudnúť, je ideálne, ak začneme s krátkou záťažou v kombinácií s cvičeniami, ktoré spevňujú a tvarujú svalstvo. Odporúčam rýchlu chôdzu, bicyklovanie a cvičenie na kardiostrojoch.

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

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

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

V čom je teda podľa vás úspech chudnutia?
Pravidelné stravovacie návyky, dostatok tekutín, pravidelná telesná aktivita a pozitívne myslenie.

Ako vyčistiť telo **od zimných jedov?**

Jarná únava nastupuje vo chvíli, keď vaše telo zápasí s toxinami , ktoré sa vo vás nahromadili a usadili počas zimy. Poradíme vám, ako s ňou bojovať.

Určite poznáte stav, keď s odchodom zimy paradoxne cítite väčšiu únavu a stále sa vám chce spať. Môžu sa pridať aj ostré bolesti hlavy, závraty, mierne kŕče v končatinách a nevysvetliteľné svalové sťahy, najmä v lýtku. Ak máte problematickú pokožku, alebo trpíte na ekzém, môžu sa tieto problémy ešte zhoršiť a ráno vás v zrkadle môže prekvapiť aj biely jazyk.

Nejde o vírózu. To len vaše telo dáva signál, že sa chce očistiť od odpadových produktov, ktoré sme si sami vyrobili. Súčasne sa musíme zbaviť látok, ktoré sa nám do tela dostali zo znečisteného životného prostredia. Tie organizmus zaťažujú a spôsobujú civilizačné choroby. To ale neznamená, že na vyčistenie organizmu stačí týždeň, či mesiac nepiť alkohol a prestať fajčiť. Jarný detox sa musí urobiť pekne „od podlahy."

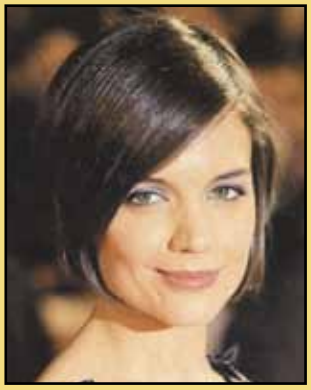
Je to dlhodobá práca, ktorá zahŕňa čistiace kúry, novú stratégiu v jedle a pohyb. Nemusíte sa trápiť vo fitness štúdiu, telo môžete jedov zbaviť aj pohybom v prírode. Najskôr ale musíte pristúpiť k vnútornému prečisteniu. Jedovaté látky sa najčastejšie usadzujú v črevách, kde je centrum imunitného systému. Črevná flóra sa zanáša rôznymi škodlivinami, ako je umelá aróma, zvlhčujúce látky, konzervanty, emulgátory, alebo farbivá. Tie sa napríklad nachádzajú v cukrovinkách alebo konzervovaných jedlách. Radikálnou formou býva vyčistenie hrubého čreva pomocou hydrocolon terapie. Princíp je vlastne rovnaký ako pri klystýre, ale počas jednej kúry pri kolonoterapii prejde postupne hrubým črevom oveľa viacej vody. Takto šetrne rozpustí toxický odpad a obsah čreva vymyje. Jeden výplach trvá približne 45 minút. Ako často? Na začiatku šesť výplachov počas 2 – 3 týždňov. Vhodné je zákrok zopakovať po pol roku. Cena za jednu procedúru je okolo 25 – 30 eur.

Ďalšou detoxikačnou metódou je hydrodrenáž. Ide o špeciálnu masáž, ktorá má za úlohu obnoviť a zvýšiť obeh lymfy. Prístrojová lymfodrenáž je založená na prerušovanom stlačení podkožia a vytváraní tlakovej vlny, ktorá podporí lymfatický tlak, ale aj žilový systém.

Ak neveríte strojom, môžete svoje telá prečistiť sami jedálnym lístkom. Vynikajúci efekt majú zeleninové šaláty s veľkou porciou kyslej kapusty. Na rozdiel od čerstvej kapusty má tú výhodu, že nenadúva. Vďaka vysokému obsahu vlákniny pomôže aj ružičkový kel, červená repa alebo jablká. Na vyčistenie tráviaceho traktu od baktérií a kvasiniek je vynikajúci pór a zeler. Dobré sú aj brusnice. Liečia chronickú zápchu, vylučujú kyselinu močovú a cholesterol, dokonca vyháňajú aj piesok z ľadvín. Ale kráľom medzi detoxikačnými potravinami je chren. Obsahuje horčičné glykosidy, vďaka ktorým sa zvyšuje vylučovanie tráviacich štiav, celkove zlepšuje látkovú výmenu, povzbudzuje odolnosť organizmu. K jedlu stačí 1 – 2 lyžice postrúhaného chrenu – výborný je s postrúhanými jablkami a červeným hroznom. Podľa Mathioliho herbáru chren nielen vyčistí krv a vyháňa kamene z močového mechúra, ale tiež dáva silu v životných rozhodnutiach a k odvahe povedať všetko na rovinu. A to je po depresívnej zime celkom dobrý bonus, že?

Pri jarnom odstraňovaní jedov ale nesmiete zabúdať na intenzívny pitný režim. Bez dostatočného príjmu tekutín telo nemôže odplavovať toxiny. Denne preto vypite 3 – 4 litre čistej vody alebo nesladeného ovocného čaju. Pite pravidelne a nečakajte až budete smädní. Dajte prednosť čistej vode pred minerálkou alebo džúsom s vysokým obsahom cukru. Na posilnenie detoxikačného efektu odborníci odporúčajú aj bylinkové čaje. V očistnej zmesi dominuje list brezy, základný detoxikačný prostriedok,

Ako to robia **hviezdy**



Katie Holmes

Pri jarnej detoxikácií sa zverí do starostlivosti scientológov. Tí jej nariadia silné potenie v saune, intenzívne cvičenie a vysoké dávky vitamínu B3, niacinu, vraj ako hlavnej čistiacej zložke organizmu. Čudné, že? Katie však cirkvi svojho manžela oddane verí.

Beyoncé Knowles

Speváčka si rada každý deň vypije aspoň pohár vína. Jarný detox u nej znamená popíjanie vody, zmiešanej s citrónovou šťavou. Po týždňovej kúre má síce prekyslený žalúdok a zápasí s nutkaním na zvracanie, ale vraj sa cíti skvelo.

ktorý stimuluje pečeňové funkcie, priaznivo ovplyvňuje činnosť slinivky a sleziny. Breza sa v čistiacich zmesiach veľmi často kombinuje s mladou žihľavou, ktorá priaznivo pôsobí na lymfu.

Na očistenie a renováciu organizmu samozrejme nestačí len obnovenie prospešnej črevnej mikroflóry a prepláchnutie vnútorností bylinkovými čajmi. Nevyhnutnou súčasťou je aj redukcia váhy. Najviac toxínov je v podkožnom tuku a aj malé schudnutie je pre organizmus veľmi prospešné. Jednou z možností je jablková očistná kúra, kedy štyri dni po sebe jete len 1,5 kg očistených jabĺk a k tomu vypijete dva litre čistej neperlivej vody. Nič viacej. Pretože detoxikácia je pre telo náročná, nie sú potrebné žiadne intenzívne cvičenia. Stačí napríklad dlhá prechádzka, alebo niekoľko cvikov na pretiahnutie tela, na ktoré si nájdete čas aj cez prestávku v kancelárií. Dôležité je telu dopriať výdatný spánok. Choďte si preto do postele ľahnúť o niečo skôr ako bežne. To vám dodá silu do ďalšieho dňa. Malo by ísť doslova o inventúru životného štýlu a nielen jedálničku, kedy si skontrolujete, či jete dostatok zeleniny, ovocia, kyslomliečnych výrobkov, ale aj to, či sa pravidelne hýbete.

Kate Moss

Spoločne so svojou kamarátkou a herečkou Sadie Frost na jar konzumujú obrovské množstvo cesnaku a paradajkového pyré, ktoré si natierajú na tousty. Pripravuje im ich Sadiina matka Mary Davidson. Bylinkovým čajom s medom potom zaháňajú chuť na sladké.

Cate Blanchet

Miluje čistiacu metódu Dr. Joshiho. Tri týždne sa úplne vyhýba všetkým potravinám, ktoré v tele tvoria kyseliny, obsahujú toxiny, Alebo sú chemicky spracované. To znamená, že neje biele pečivo a výrobky z kysnutého cesta, červené mäso, kávu, cukor a čokoládu.

Sám doma

Veľa rodičov z rôznych dôvodov trávi veľa času mimo domova. Je pre nich veľmi ťažké nájsť niekoho vhodného, kto by deti spoľahlivo postrážil. Táto služba totiž môže byť aj veľmi drahá, takže zaťaží rodinný rozpočet. Čo s tým?

V podstate nie je možné stanoviť vekovú hranicu, ktorú by odborníci odporúčali ako vhodnú preto, že to deti zvládnu doma samé a bez pohromy. Závisí to od individuálneho vývoja a vyspelosti dieťaťa, na schopnosti vyrovnať sa a zvládnuť vlastnú bezpečnosť a pocity šťastia v prípade, že je samotné.

Osobné skúsenosti

Jana a Peter:

„Pre nás je najväčším problémom uspať našu šesťmesačnú Petru. Vždy začne zaspávať práve vo chvíli, keď manželka potrebuje ísť vyzdvihnúť do škôlky staršieho syna, nechce ju prebudiť a odíde bez nej. Dcéra tých 15 minút samoty zvládne dobre, pekne spí doma sama."

Názor psychológa:

„Nikdy nie je dobré nechávať batoliatko doma samé, nikdy ani niekoľko minút. Pre malé dieťatko je 15 minút dosť dlhá doba, keď sa prebudí, cíti sa nešťastné. Hrozí tu nebezpečenstvo požiaru a pod. – nikdy to nepodceňujte.

Dana a Martin:

„Naša priateľka nám chodí dávať pozor na trojročného syna v čase, keď sme obaja v práci, ale bohužiaľ sama každé popoludnie pracuje. Martin je vtedy asi hodinu doma sám medzi odchodom priateľky a príchodom mojej ženy z práce. Je na svoj vek veľmi šikovný a zatiaľ sa nikdy nič nestalo. Materská škôlka je u nás preplnená, čakáme na voľné miesto.

Názor psychológa:

„Viem, že pre dospelých je veľmi ťažké zladiť úspešnú prácu a starostlivosť o deti, najmä tam, kde je veľký záujem o škôlku. Ale malé deti by nemali byť doma samotné, nikdy ani na krátky čas. Aj hodina bez starostlivosti dospelej osoby môže byť pre trojročné dieťa veľmi dlhá a stresujúca. Treba myslieť aj na zvedavosť trojročných detí, ktorá by mohla skončiť veľmi zle.

Ivana a Ján:

„Obaja máme časovo veľmi náročnú prácu a musíme jej venovať hodiny, aby sme dosiahli úspech v oboch našich kariérach. Mali sme istý čas veľké finančné problémy, ktoré sme našťastie prekonali i tak, že sme museli obaja dlho do noci pracovať. Deti majú vlastné kľúče a keď skončí škola, starajú sa sami o seba asi 4 hodiny popoludní. Majú 9 a 12 rokov a nám obom sa zdá, že by sa už mohli o seba dobre postarať spoločne aj dlhší čas. Dobre sa cítia s najmodernejším počítačom, televíziou a stereo súpravou, ktoré majú doma k dispozícii."

Názor psychológa:

„Väčšina 9 až 12-ročných detí ešte nie je schopná byť za seba dostatočne zodpovedná dlhší čas, dokonca celé popoludnie. Kým sa rozhodnete, či budete postupovať podobne ako Ivana a Ján, ubezpečte sa, či sa vaše deti cítia samé doma šťastné a bezpečne a že vedia čo urobiť v prípade nebezpečia. Pamätajte, že nikdy nie je od rodičov moc fér spoliehať na to, že ich starší súrodenec môže mladšiemu nahradiť."

Stanislava:
„Úplne sama sa starám o dvojročného syna a šesťročnú dcéru. Privyrábam si v druhom večernom zamestnaní, chodím upratovať do neďalekých kancelárií. O deti sa mi večer nemá kto postarať. Počkám, kým večer zaspia. Potom idem pracovať. Preč som len tri hodiny a deti sa ešte nikdy nezobudili."

Názor psychológa:
„Nikdy nie je bezpečné nechávať deti doma v noci samé, dokonca aj keď sa zdá, že už tvrdo spia a nemôže sa im nič stať. Čo keď sa zrazu prebudia kvôli zlým snom, alebo budú smädné, ale budú jednoducho hľadať rodičov? Tma sa bude zdať tmavšia a sny ešte strašidelnejšie. Pre samotnú matku s deťmi je vhodné poobzerať sa po spoľahlivom človeku, napríklad iných rodičoch v susedstve, ktorým by mohla túto službu oplatiť."

Ako si vybrať pani na opatrovanie

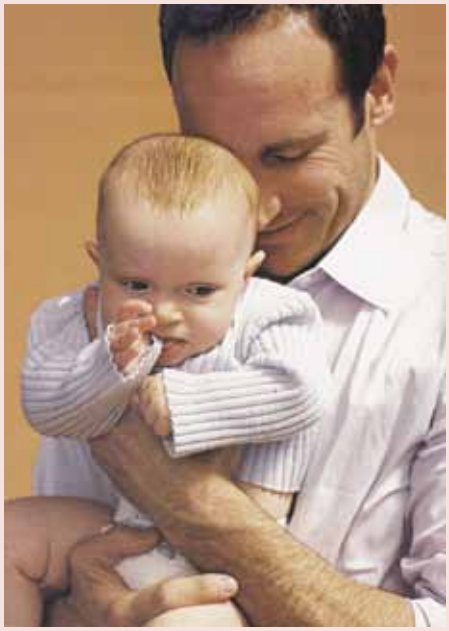
Určite sa riaďte vlastným inštinktom. Dve vyštudované vysoké školy nemusia byť pre vaše deti to pravé. Mali by ste sa zaujímať predovšetkým o predchádzajúce referencie. Poriadne ich preverte, zavolajte na predchádzajúce adresy, kde vaša opatrovateľka pracovala, porozprávajte sa o svojom budúcom členovi rodiny s manželom a deťmi. Ak je to možné, na večerné opatrovanie si vyberajte dievčatá staršie ako 18 rokov. Pod touto vekovou hranicou nie sú, alebo nemusia byť, zodpovedné za škodu, ktorá by sa mohla stať vašim deťom a nemusia byť dostatočne dospelé pre náročnú činnosť, akou je trpezlivá starostlivosť a ochrana detí. Opýtajte sa detí, ako by sa im budúca opatrovateľka páčila. Ukážte im ju. V prípade, že by sa s ňou deti z rôznych príčin necítili dobre, skúste niekoho iného.

Venujte sa svojim deťom

Zamyslite sa nad tým, či sa deťom venujete tak, ako oni individuálne potrebujú. Je tá dobrá a šikovná dievčina na opatrovanie to najlepšie riešenie? Zanedbanie neznamená len neposkytnúť stravu, teplé oblečenie a priestor na hru, či spánok, ale aj nechávať deti často doma samé, opustené. Veľa detí sa aj v rozvinutých a ekonomicky prosperujúcich krajinách cíti práve emočne zanedbávané. To ich môže psychicky poznamenať vo vlastnom živote, môžu sa cítiť nešťastné, agresívne, neprospievať v škole, môžu ťažko nadväzovať vzťahy a neúspešne prežívať svoje vlastné šťastie, ťažšie si môžu zakladať rodiny a podobne sa chovať k vlastným budúcim deťom. Keď všetko zvážite a napriek tomu sa rozhodnete nájsť si niekoho na opatrovanie, nezabudnite na spoločne strávený čas s deťmi.

Keď sa človek stáva rodičom

Väčšinou máva predsavzatia, že sa bude snažiť byť svojim deťom maximálne k dispozícií. Je však potrebné, aby sme svojim deťom boli k dispozícií kedykoľvek? Je veľa matiek, ktoré sa o tento „ideál neúnavne usilujú, nemôžeme však povedať, že by to bolo vždy v prospech dieťaťa.



Skrátka deťom neustále oprašovanie, zamestnávanie, či zabavovanie nerobí dobre. Potrebujú totiž príležitosť sami si niečo vyskúšať bez rodičovských zásahov a často úplne iným spôsobom, aký by sme navrhovali my dospelí. Pocit slobody a samostatného rozhodovania je treba v deťoch pestovať už od malička. Príležitostná nuda nemusí byť vždy len na škodu. Z dlhej chvíle môže vzniknúť veľa zaujímavých nápadov, ako využiť voľný čas. Deti, ktoré rodičia neustále usmerňujú, pomaly strácajú schopnosť zabaviť sa samé. Ďalšie podnety a pokyny očakávajú od rodičov a tým sa vytvára začarovaný kruh: Rodičia chápu toto chovanie ako potvrdenie, že sú pre svoje deti nepostrádateľnými animátormi – a dieťa je čím ďalej tým viac nesamostatnejšie a dožaduje sa nových nápadov a aktivít.

Nie sú to však len deti, kvôli ktorým by si rodičia mali dať občas „voľno" vo výchove. Dôvodom sú aj oni sami. Každý totiž potrebuje pravidelne opúšťať svoje stereotypné prostredie, aby načerpal novú energiu a mohol sa zase do neho vrátiť s novým elánom a chuťou meniť svoje „zabehané" zvyky. Tak ako býva v niektorých rodinách samozrejmosťou, že si muž nájde čas na futbalový tréningy či ochotnícke divadlo, malo by byť rovnako samozrejmé, že sa manžel postará o deti, keď má jeho žena hodinu angličtiny, či stretnutie s priateľkou.

Ďalším aspektom vedľa rodičovstva, na ktoré nemôžeme zabudnúť, je partnerstvo. Manželia potrebujú pre zdravý rast svojho vzťahu tráviť aspoň nejaký čas spoločne sami bez detí. Predpokladom je, že dieťa zveríme niekomu, koho dobre pozná a dobre sa s ním cíti. Najťažšie to majú tí, čo svoje dieťa vychovávajú bez partnera. Napriek tomu je dôležité, aby aj oni mali šancu mať svoj voľný čas a pre túto možnosť sa pokúsili urobiť maximum. Požiadať prarodičov, priateľku, či susedku, s ktorou sa priatelia.

Deti by mali vedieť, že aj keď sú rodičia doma, neznamená to, že patria k invetáru skrine s hračkami a že sa s nimi môžu kedykoľvek hrať. Ak mamka práve vysmáža rezne, alebo ocko opravuje elektrickú zásuvku, dieťa nemôžu byť v ich blízkosti. Ale dieťaťu musí byť požiadavka jasne formulovaná. S nesmelými prosbami nemáte šancu, aby dieťa pochopilo vaše želanie a vzalo ho vážne.

Naučte sa neponúkať dieťaťu celý váš čas, ale len jeho časti – tie však celé, bez obmedzovania. „Teraz ma nechaj, idem urobiť túto vec a potom sa môžeme spolu hrať." Aby sa dieťa naučilo, ktorú dohodu akceptovať, musíte sľub aj splniť. Ak práve vo chvíli, ktorú ste sľúbili svojmu dieťaťu zatelefonuje vaša priateľka a chce si s vami trochu „pokecať," dohovorte sa s ňou, že jej zavoláte neskôr.

Veľkú časť zamestnaných rodičov a predovšetkým matiek trápia výčitky svedomia, že deťom venujú málo času. Ale intenzívne prežitá rodina so svojim rodičom prinesie dieťaťu viac než celý deň plný nudy a nervózneho napätia. Predstava sebaobetovania sa deťom nie je hodná nasledovania. Veď uťahaní, podráždení a nešťastní rodičia môžu byť len ťažko dobrými rodičmi.

Táňa Pauhofová: V slabosti môže byť aj sila

Červenovláska so šibalským pohľadom sa hereckému umeniu venuje od svojich desiatich rokov. Nakrútila už veľa filmov, v divadle spieva aj tancuje. Nohami však stojí pevne na zemi, rada varí, šoféruje a keď má čas, zalistuje si aj v knihách o anatómii človeka, ktoré ju fascinujú.

Pomohlo vám vo vašej hereckej práci, že ste hrali už od detstva?

Hrať som začínala ako desaťročná v detskom jedenásťdielnom seriáli Škriatok. A potom, odmalička som robila aj v rozhlase, získavala som skúsenosti v dabingoch, nakrúcala som televízne inscenácie a filmy. Vnímam to ako obrovské šťastie. Bola to veľká škola, nielen pracovná, ale aj ľudská – tým, že som sa pohybovala medzi dospelými hercami.

Spočiatku ste boli viac známa v Čechách ako na Slovensku...

Vôbec nevnímam, že by som bola známa. Nestáva sa mi, že by ma ľudia na ulici spoznávali. A ak áno, tak len vďaka Hermióne z Harryho Pottera, ktorú som dabovala. Poznajú ma väčšinou deti – aj vďaka rozprávke Čert vie prečo, v ktorej som hrala princeznú. Detváky sú spontánne, keď ma stretnú, povedia – jé princezná, a to je milé. Vďaka nim viem, že som niekomu spravila radosť. Ale od pojmu známa mám veľmi ďaleko a ani to neriešim. Dúfam len, že budem môcť ďalej hrať a že to budem robiť dobre.

Ako oddychujete?

Rada spím a stretávam sa s kamarátmi, chodím na kávu... Robím bežné veci, nič špeciálne. Stačí mi len vyjsť von a sadnúť si do parku, alebo poprechádzať sa. Keď sa mi podarí zohnať dobrú knihu, alebo vidieť dobrý film, som veľmi šťastná.

Netúžite cestovať?

Cestovanie je zaujímavé, ale ja som viazaná na toto miesto, pretože tu mám prácu. Nemôžem a ani nechcem vycestovať na dva mesiace. Keď som študovala v Amerike, strávila som dlhší čas mimo domova, cestovala som, takže tento sen sa mi už naplnil. Teraz som tu a je mi dobre.

Máte v rodine predchodcov s umeleckými vlohami?

Mama aj stará mama majú umelecké sklony. Mama nádherne spieva, aj študovala konzervatórium, ale zlý kádrový profil jej neumožnil ísť v tomto smere ďalej, a tak vyštudovala ekonómiu. Keď bola stará mama mladá, veľmi chcela robiť divadlo, ale jej otec povedal, že komedianta v rodine mať nebude. Takže je z nej napokon veľmi renomovaná právnička. Tešia sa z toho, že vy sa môžete realizovať v tom, o čo boli ony ukrátené? Tiež som to spočiatku nemala úplne jednoduché. Mama nebola veľmi nadšená mojim rozhodnutím stať sa herečkou. Bola by radšej, keby som vyštudovala niečo perspektívnejšie. Ale bola som tvrdohlavá a myslím si, že teraz je už spokojná, pretože vidí, že som šťastná.

Váš partner je tiež herec, vyhovuje vám to?

Áno, určite. Pohybuje sa v tejto brandži dlhšie ako ja, je to veľmi šikovný a skúsený človek. Som rada, že sa môžeme o herectve porozprávať, aj že mi môže v mnohých veciach poradiť. Má to aj svoje nevýhody, pretože ak sme obaja veľmi zaneprázdnení, nemáme na seba čas. Ale na druhej strane, potom sme si vzácnejší.

O červenovláskach sa hovorí, že sú temperamentné a majú zmysel pre huncútstva. Platí to aj o vás?

Áno, som šidlo. Sama sa niekedy prekvapím. Myslím si, však, že to nie je výsadou ryšavých žien, ktokoľvek môže mať túto vlastnosť. Takisto ako viem byť veľmi pojašená, viem byť aj pokojná.

Aké vlastnosti si na sebe ceníte?

Že rodičia vo mne vypestovali zodpovednosť, perfekcionalizmus, hoci tá druhá vlastnosť je už dvojsečná zbraň. Na jednej strane je výhodné, keď sa snažím všetko spraviť perfektne, ale niekedy to nejde a vtedy som úplne na nervy. Perfekcionizmus čakám aj od druhých a to tiež nie je vždy možné. A v zahraničí som sa naučila samostatnosti. O sebe sa mi ale ťažko hovorí. Radšej by som hovorila o tom, čo mám rada na iných ľuďoch.

Čo teda?

Cením si ľudskosť a v tom je zahrnuté všetko. Dnes je už dosť vzácne, keď človek dokáže byť ľudský v tom zmysle, že vie pochopiť, odpustiť, alebo tolerovať.

Je niečo, na čo si musíte dávať pozor?

Niekedy som výbušná. Občas u mňa rácio zaostáva za emocionálnou zložkou. Skôr než si niečo premyslím, vylejem zo seba všetko čo cítim. Ale nekričím pri tom. Lepšie je však premyslieť nielen to, čo poviem, ale aj vykonám. Mne to vždy dôjde až potom... Ak je ešte

šanca, tak svoje chyby naprávam a ospravedlňujem sa.

Cítite sa byť ešte dievčaťom, alebo viac už ženou?

Ja som asi zaseknutá niekde medzi, bližšie mám asi k tomu detskému. Súvisí to aj s mojou prácou, pretože odmalička som sa pohybovala v kruhu dospelých a preto som sa naučila správať a komunikovať dospelo. Teraz sa zrazu niekedy vraciam k detským radostiam. Spávam s ovečkou, hrám sa na schovávačku, akoby som si kompenzovala to, čo mi ušlo.

Oblečiete sa niekedy ako dáma?

Iba keď musím. Topánky na podpätku mi nie sú príjemné. Mám rada pekné veci asi ako každá žena, ale ešte viac pohodlné. A moja pohodlnosť napokon vždy zvíťazí nad módnymi výstrelkami.

Zaoberáte sa už aj domácimi prácami?

V poslednom čase veľmi rada varím a pečiem a ešte radšej, keď mám aj pre koho. Najnovšie ma veľmi začalo baviť šoférovanie. Nikdy som si seba za volantom nevedela predstaviť. Pripadalo mi to ako záber zo sci-fi filmu. Ale dostala som dobrú školu a ide mi to.

Za volantom odpočívate od scenárov?

Ja som knihomoľ. Každú voľnú chvíľu mám hlavu v knihe. Teraz som podľahla ošiaľu menom Dan Brown, ktorý je autorom knihy Da Vinciho kód. Prečítala som od neho všetko, čo bolo na trhu. Ale inak čítam všetko možné, dokonca mám rozčítané dve-tri knihy súčasne. Vždy si vyberiem takú, na akú mám náladu.

Pomáhajú vám knihy aj v herectve? Rozširujú vám galériu ľudských povah, nahrádzajú ich pozorovanie?

Určite. Ale keď príde nejaká konkrétna rola, vtedy už hľadám podľa jej charakteru postavy, či typy, ktoré by ma inšpirovali. Toto je ešte môj koníček, alebo skôr úchylka – pozorovanie ľudí. Kam prídem, tam pozorujem.

Viete ľudí už dobre otypovať?

Vždy keď si myslím, že už to dobre viem, príde niečo, čo ma prekvapí, čo som nečakala a zistím, že je to inak. Preto sa už vystríham predčasným záverom.

Bojuje s vami vlastné telo, keď nacvičujete novú rolu a musíte sa začať hýbať aj hovoriť iným spôsobom, ako je vám vlastné?

Áno. Práve vďaka tomu je niekoľkotýždňové skúšobné obdobie, aby napokon moja vôľa zvíťazila nad telom. Dá sa to naučiť.

Stáva sa, že z divadla ide s vami domov postava, ktorú ste hrali?

Zakaždým. Ale trvá to len počas skúšobného obdobia – vtedy ju nacvičujem, rozmýšľam o nej a ona sa nejakým spôsobom prejavuje v mojom správaní aj celkom nečakane. Ale keď si ju osvojím, po premiére už z môjho súkromia odíde.

Čo vás okrem herectva ešte zaujímalo?

Chcela som ísť študovať súdne lekárstvo, alebo plastickú chirurgiu. Stále ma to zaujíma a doteraz si rada pozriem odbornú literatúru tohto druhu.

Prečo?

Neviem, netreba všetko chápať.

THINK BIG

Tvoj dobrý nápad podporí paneurópsky projekt spoločnosti Telefónica

Máš nápad, čo by si s kamarátmi vo svojom okolí vylepšil, ale chýbajú Ti financie? Tak teraz zbystri pozornosť. Druhý ročník paneurópskeho grantového programu spoločnosti Telefónica Think Big podporí 40 mládežníckych projektov z celého Slovenska. Ak máš od 15 do 24 rokov, časť z celkovej hodnoty 80 000 € je určená práve Tebe. Stačí napísať svoj nápad a odoslať ho do 15. marca 2011.

„Veríme, že mladí ľudia majú skvelé nápady, sú plní elánu a nadšenia. Zároveň vedia, čo by bolo dobré zlepšiť v ich okolí preto, aby sa im lepšie žilo. Potrebujú však pomoc, aby ich nápady bolo možné aj zrealizovať. A preto je tu program Think Big, ktorý im pomôže vybudovať priestor a vzťahy, v ktorých žijú. Zároveň dokážu aj verejnosti, že majú čo povedať, a že je potrebné s nimi rátať,“ uviedol René Parák, hovorca O2 a senior manažér pre styk s médiami.

Čo je Think Big

Think Big je spoločný paneurópsky grantový program, ktorý v Slovenskej republike realizuje O2 v spolupráci s Nadáciou Ekopolis a Nadáciou pre deti Slovenska. Dáva práve mladým ľuďom príležitosť zapojiť sa do pozitívnych zmien vo svojom okolí. Môžu tak napríklad s kamarátmi skrášliť prostredie, v ktorom žijú, vymyslieť novú náplň priestorom, v ktorých sa stretávajú, upraviť športové plochy, zorganizovať zaujímavé kultúrne alebo spoločenské podujatia, realizovať projekty v oblasti umenia alebo vzdelávania. V rámci Think Big budú podporené tzv. malé projekty sumou do 500 € a veľké projekty čiastkou do 3000 €. Rovnaké projekty pomáhajú mladým v Nemecku, Írsku, vo Veľkej Británii a v Českej republike.

„Ja som v mladosti trávila čas hlavne vonku a v divadle. Bolo to super, len škoda, že bolo málo priestorov, ktoré boli pre decká naozaj bezpečné. A to bohužiaľ zostalo až dodnes. Som rada, že aj vďaka Think Big si môžu mladí pomôcť práve tam, kde to potrebujú a sú pritom motivovaní aktívne sa podieľať na splnení svojich cieľov. Zároveň sa teším, lebo to pre môjho syna znamená, že sa bude mať kde hrať a tráviť čas s kamarátmi, keď na to dorastie,“ dodala s úsmevom Petra Polnišová, herečka a patrónka projektu Think Big.

Podporené skupiny mladých ľudí získajú okrem finančných prostriedkov na realizáciu aktivít aj vzdelávanie zamerané na zvyšovanie komunikačných a sociálnych zručností, konzultácie a technické a komunikačné vybavenie pre skupinu, ktorá bude projekt realizovať. Skúsení lektori z Nadácie pre deti Slovenska budú pomáhať mladým ľuďom rozvíjať ich sociálne a osobné kompetencie potrebné pre život v komunite. Pôjde napríklad o témy spolupráca, riešenie konfliktov, vyjednávanie, facilitácia, finančná gramotnosť a podobne. Osobitná pozornosť bude venovaná mladým ľuďom, ktorí riešia problémové životné alebo komplikované sociálne situácie.

Ako prihlásiť projekt

O finančné prostriedky na projekt môžete žiadať ako neformálna skupina mladých ľudí do 24 rokov, ktorú bude reprezentovať jedna až dve osoby zodpovedná za projekt a jedna dospelá osoba v mene mimovládnej organizácie. Žiadosti je potrebné doručiť do sídla Nadácie Ekopolis alebo vyplniť formulár na webovej stránke **www.o2thinkbig.sk** do 15. marca 2011 do 16,00 hod. Víťazné projekty vyberie 6-členná porota podľa stanovených kritérií do 15. apríla 2011. Podporené projekty bude potrebné ukončiť do apríla 2012. Všetky informácie o prihláške, grantovom programe a kritériách hodnotenia projektov nájdete na stránke **www.thinkbig.sk** a **www.ekopolis.sk.** Ak potrebujete poradiť s prihláškou alebo skonzultovať projekt, môžete sa obrátiť na programovú manažérku Think Big – Luciu Skokanovú prostredníctvom kontaktov: **skokanova@ekopolis.sk, 0944 555 701.**

PETRA POLNIŠOVÁ pokrstila projekt Think Big

Prečo ste sa stali patrónkou tohto projektu?
Spolupracujem na rôznych projektoch tohto tipu, ale Ting Big ma oslovil hlavne preto, že jeho projekty sú aktivizujúce. To znamená, že toho, pre koho sú určené, nenechajú pasívnym. Nie je to tak, že jednotlivec, či nejaká skupina jednoducho dostane peniaze. Dôležité je, že musí preto niečo urobiť a to je veľká motivácia mládeže. Som presvedčená, že takto investované peniaze sa veľmi skoro vrátia v tom, že mladí ľudia si veci oveľa viac vážia.

Keď ste vy boli vo veku mladých, ktorým je tento projekt určený, čo všetko vás zaujímalo?
Naozaj všetko. Chodila som do divadelného a folklórneho súboru, hrala som basketbal, hádzanú, bavil ma spev, husle, flauta. Bola som trošku také megalomanské dieťa, ale vtedy to bolo ináč. Keď prišli takéto projekty na Slovensko, bola som už na vysokej škole.

Čo hovoríte na dnešnú mládež, bude mať o takéto projekty záujem?
Je veľa mladých ľudí, ktorí sedia doma na gauči a a sťažujú sa, že nemajú príležitosti, ale nič preto neurobia. Ja osobne nevidím chybu v tej mládeži, ale v ich rodičoch a v systéme, ktorý tu je. Veľa byrokracie, mestské časti sú akoby bez záujmu. Mladý človek potrebuje, aby ho niekto podporil, aby vedel, kde sa môže obrátiť na konkrétnych ľudí a že aj sám môže preto niečo urobiť.

Čo by ste mladým ľuďom najviac želali?
Čo iné, chcela by som aby bolo takýchto projektov čo najviac.

Tvoj dobrý nápad podporí paneurópsky O_2 projekt

think big

Máš nápad, čo by si s kamarátmi vo svojom okolí zlepšil, ale chýbajú Ti financie? Tak teraz zbystri pozornosť.

Prvý ročník **paneurópskeho grantového programu O_2 – Think Big**, ktorý vyhlasuje Telefónica O2 Slovakia, podporí 40 mládežníckych projektov z celého Slovenska. Ak máš od 15 do 24 rokov, časť z celkovej hodnoty 80 000 € je určená práve Tebe.

Stačí doručiť projekt do 15. marca 2011 do Nadácie Ekopolis alebo vyplniť formulár na webovej stránke www.o2thinkbig.sk. Ak potrebuješ pomôcť s prihláškou, môžeš zavolať na číslo 0944 555 701.

S podporou pilotného ročníka Think Big si mladí v minulom roku zrekonštruovali napríklad skatepark vo Zvolene.

Všetky informácie o projekte, pravidlá prihlasovania, prihlášku a potrebné kontakty nájdeš na stránke **www.o2thinkbig.sk**.

„Som rada, že aj vďaka Think Big si môžu mladí pomôcť práve tam, kde to potrebujú. A najmä program ich núti premýšľať a byť aktívni pri plnení svojich snov."

Pravda
exkluzívny mediálny partner

A Telefónica company

O_2

Najkrajšia aj s bruškom

Každá tehotná žena je nadčasovou inšpiráciou pre navrhovanie odevov. Budúca mamička je jednoducho symbolom ženskosti par excellence, a preto by tehotenská móda mala zvýrazňovať krásu, ktorú ešte viac vidieť na každej žene v radostnom očakávaní dieťatka.

Elegantný look do kancelárie, alebo na pracovnú schôdzku, či pohodlná ležérnosť na voľný čas? K tomu neodmysliteľné jeansové nohavice pre tehotné ženy, ktoré aj s rastúcim bruškom chcú byť sexy. Modely predvádza známa česká moderátorka Eva Decastello.

Modely 2.media.cz

JARNÉ SIGNÁLY

Rozmanitosť vzorov

Viac detailov, viac trendov, viac možností – to dodáva ručne pleteným modelom lesk a charakter. Ukazuje sa, že k slovu prichádzajú najrôznejšie témy. Svieže farby zaháňajú jarnú únavu a oživujú nové výrazné vzory a strihy. Veľmi jemný je aj bielizňový štýl s krajkami a volánmi, ktoré zdôrazňujú ženskosť. Presadzujú sa aj khaki a zemité tóny. Takže radostné pletenie!

Inšpirované históriou

Strieborná kolekcia talianskej módnej značky I pinco pallino vychádza z inšpirácie rôznych historických období. Záplava kvetových motívov, ruží, kovových šupiniek a výšiviek zdobia šaty zo saténu a ľahkej závojoviny, ktoré sú kombinované s teplými materiálmi kabátov (umelá kožušina, zamat, priadza, tvíd). Tým dominujú rôzne odtiene šedej s reliefnymi výšivkami rovnakých farieb, či prešívaním striebornou nitkou. Viktoriánske obdobie klasickej anglickej módy pripomína hebká vlna zdobená slonovinovou a čiernou krajkou.

Foto 2.media.cz

KEĎ DOMINUJE PRÍJEMNÝ A MÄKKÝ MATERIÁL

Ako je napríklad kašmír, hodvábny zamat, vlnené buklé či ľahkú vlnu pripomínajúcu povrch plyšových medvedíkov. Modely sú ozdobené vrkôčikmi, kožušinou. Ešte je zima a dobre poslúžia aj prešívané páperové bundičky, ktoré sú naozaj dokonale prepracované.

Foto 2.media.cz

Ťažké obdobia
sú v živote človeka skúškou

Prežila už všeličo. Veľkú slávu, ale aj veľké problémy. Napriek tomu sa nevzdala a dnes je to úspešná žena, televízna moderátorka, dobrá mama. Ako by ste charakterizovali svoj doterajší život vy?

Ťažko vypichnúť zo života niekoľko faktov a vtesnať ich do odpovede, keď mi radosť urobil takmer každý prežitý deň, ale pokúsim sa teda iba heslovite otázku zodpovedať. Pochádzam z Trenčína, kde som prežila aj svoje detstvo. Do Bratislavy sme sa presťahovali keď som začínala študovať na gymnáziu, takže sme tu takmer 22 rokov a ja sa dnes cítim ako Bratislavčanka a nekonečne toto mesto milujem. Mám jednu sestru o štyri roky staršiu, volá sa Janette a práve ona ma prihlásila do súťaže MISS Slovensko 1993, ktorú som neskôr vyhrala. So sestrou si výborne rozumiem, niekoľko krát v týždni sa stretávame, trávime spolu víkendy, prázdniny, dovolenky. Je to fajn, keď vám súrodenecký vzťah vyjde. Výhra v súťaži MISS mi dala veľa dobrého aj zlého, otvorila mi dvere do show – biznisu, ktorý ma vždy lákal a mojím snom bolo pracovať v médiách. Dnes už môžem s hrdosťou v hlase povedať, že dokážem tvrdo pracovať, aby sa moje sny stali skutočnosťou. Tak to bolo napríklad aj v prípade mojej „letuškovskej etapy“, pretože som po tomto povolaní tak isto veľmi túžila. A tiež nedávno splnený ďalší sen, kedy som si na svojej vysokej škole (FFUK) dorobila doktorát a získala akademický titul PhDr. Práca v televízií však bola moja celoživotná láska, aj keď presadiť sa vôbec nie je jednoduché a v mnohých prípadoch nestačí ani to, že to človek vie a je na to predurčený. Bez kúska šťastia sa to vôbec nemusí podariť. V STV som pracovala už v rokoch 1998 – 99 ako dramaturgička v Hlavnej redakcii hudby a zábavy. Neskôr som išla na konkurz do TV Ružinov, kde som uspela a pracujem tam dodnes. Potom opäť konkurz na moderátorku Regionálneho denníka pre STV 2, ktorý som moderovala sedem rokov. Medzitým si ma chvalabohu všimli tvorcovia Ranného magazínu, ktorý som moderovala od januára 2008 a potom opäť posun od septembra 2008 do Dámskeho magazínu, ktorý so svojimi kolegyňami – priateľkami moderujeme dodnes.

Ako ste zvládli ťažké obdobie, keď ste zostali dcérou sama? Kto vám najviac pomohol?

Ťažké obdobia sú v živote človeka vždy skúškou, koľko zvládne. Boh vám naloží iba toľko, koľko unesiete. Mňa toto veľmi ťažké obdobie paradoxne tiež posunulo dopredu. Otvorilo mi úplne novú dimenziu, začala som sa na svet pozerať inými očami. V mojom živote sú pre mňa spolu s mojimi deťmi najdôležitejšími ľuďmi moji rodičia, ktorých nekonečne milujem a veľmi si vážim, čo pre mňa a moje deti robia. Stoja pri nás v dobrom aj v zlom, v pohode aj v nepohode. Je veľmi dôležité vedieť, že existuje niekto, kto vám podrží chrbát.

Teraz máte také zvláštne manželstvo, váš manžel žije v inom meste. Vyhovuje vám to? Aké sú plusy a mínusy takéhoto manželstva?

Áno, máte pravdu, je to také neštandardné. Môj manžel s nami nebýva, pretože je pracovne viazaný na Prievidzu, kde sídli jeho firma. Spolu sme počas sviatkov a víkendov. Neviem povedať, či mi to vyhovuje, pretože som ten druhý model každodenného spolužitia nikdy nezažila a nevyskúšala. Niekedy je to fajn, niekedy ma to nebaví, ale v mojom živote sú pre mňa najdôležitejšie moje deti a keď sú spokojné ony, je to asi v poriadku. Uvidíme, čo nám život prinesie... Neviem ,či si to môžem dovoliť nazvať výhodou, ale človek môže v takomto zväzku byť úprimnejší a viac sám sebou, lebo ak nemám náladu a nechce sa mi s nikým rozprávať – nemusím, ak nie je teplá večera nikto sa nehnevá, ak sa mi chce čítať – čítam si, ak sa mi nechce upratať – neupracem a ak potrebuje ticho – mám ho, keď uložím deti.

Ako si manžel rozumie s vašou dcérou a naopak?

To je otázka skôr pre nich dvoch. Karinka je teraz v období, kedy je trochu viac zanovitá a ,,ufrflaná.“ Pravda však je, že ten vzťah som si trochu zidealizovala, ja mám skrátka o vzťahu otec a dcéra celkom iné predstavy!

Aj doma ste taká „ukecaná“ v dobrom slova zmysle, ako v televízii? Kto je hlava rodiny?

Som ukecaná všade a vždy, (smiech). Ticho som iba keď spím, ale také sme v našej rodine dve, takže si viete predstaviť, ako to u nás niekedy vyzerá?! Keďže som väčšinu času sama, som rozhodne hlavou rodiny.

Bývate v rodinnom dome, ako ho udržiavate, zvládate všetko sama?

Tak ako väčšina ľudí žijem veľmi rýchlo, sama si kladiem otázku, dokedy toto vražedné tempo všetci zvládneme, kam sa vlastne stále ponáhľame a čo ešte ku šťastiu potrebujeme dosiahnuť? Áno, bývame v malom sympatickom domčeku, v radovej zástavbe, máme malú záhradku a drvivú väčšinu prác stíham v rámci relaxu. Raz za dva týždne k nám chodí upratovať jedna slečna.

Rada varíte? Čo najradšej?

Varím rada, aj keď to dnes pre mňa už nie je taká pasia, ale to skôr chápem ako nutnosť. Moje deti vo veľkom ľúbia klasickú ,,váru“ takže im vychádzam v ústrety. U nás uprednostňujeme skôr klasickú kuchyňu, takže, perkelt, sviečková na smotane, segedínsky guláš, plnená paprika, rezne, hovädzie na hríboch, pečené kurča a podobne majú vždy úspech a v neposlednom rade je to výhoda mať doma navarené, lebo potom deti nevymýšľajú všelijaké maškrty, polotovary a faast - foody. Nie že by som bola striktne proti, raz za čas je to v poriadku, ale domáca strava je domáca strava. Nevarím však každý deň, deťom nevadí ak máme dva tri dni rovnaké menu.

Ako relaxujete? Čo vás baví?

Relax? To je čo? Nepamätám si ani jeden deň sladkého nič nerobenia. Žiaľ! Milujem však čítať a spánok. Trošku viac sa mi darí leňošenie v rámci letnej dovolenky. My sme veľkí milovníci mora a keď sa nám podarí ísť na takúto dovolenku, tam si to leňošenie na pláži doprajem!

Kto vám v živote najviac pomohol?

Moji rodičia a moja sestra, bez nich by môj život nevyzeral tak ako vyzerá! Obrovská vďaka!!!

V akom znamení ste sa narodili? Zhoduje sa všeobecná charakteristika s vašou povahou?

Narodená som v znamení vodnára a myslím si, že veľa vecí v charakteristike na mňa sedí. Som veľmi slobodný človek, ktorému nikto nesmie zväzovať krídla, lebo tými krídlami viem potom plieskať v celom rozsahu perutí vôkol seba. Mám silne vyvinutý materinský cit a viem sa za svoje deti biť ako lev. Som síce narodená v zime, ale naopak milujem leto. Som veľmi tvrdohlavá a bola som veľmi spurné dieťa, takže to naši so mnou asi nemali jednoduché. Mám veľký zmysel pre spravodlivosť, nenávidím ľudskú závisť a hlúposť. A som trochu bláznivá, čo má svoje výhody aj nevýhody. Ale som na svete naozaj rada.

Pripravila LIS
Foto archív Karin Majtánovej

Aj pre mamičky

Na materskej sa oplatí účes, ktorý sa ľahko udržuje. Ale aj mamičky si chcú povyraziť....

Vtipné

Stupňovité mikádo s rôzne dlhými pramienkami, ktoré fúkame pomocou okrúhlej kefy a horné partie potom prekladáme cez seba. Extravagantnejšie ženy si môžu niektoré pramene prejsť krepovacími kliešťami a stužiť gelom, či voskom.

Hladké a divoké

Krátky odstupňovaný zostrih fénujeme na krku smerom od hlavy cez skeletovú kefu. Učešeme hlboký bočný pútec a šikmo zvlnenú ofinu rozdelíme do tváre. Jednotlivé pramienky zdôrazníme tvarovacím krémom.

Veľká noc pre Vás a Vaše kvety

„Po zime je jar balzamom pre dušu.Svoje individuálne požiadavky majú aj rastliny. Mali by sme preto myslieť na to, že je dôležité sa o ne patrične starať, správne ich zasadiť, dodať dostatok vlahy a vybrať vhodnú nádobu, ktorá im bude dôstojným domovom," hovorí Lenka Novotná, konateľka spoločnosti Plastia. „Pre toto obdobie odporúčam kvetináč z rady Mareta, ktorý spĺňa najdôležitejšie podmienky pre pestovanie nielen balkónových kvetín," dodáva Lenka Novotná.

Kvetináč Mareta sa skladá z dvoch hlavných častí: spodnú tvorí samozavlažovacia vložka s rezervárom na vodu a hornú časť pre zasadenie rastlín. Kvetináč vytvoríte ich spojením. Nádoby sú odolné proti vplyvom počasia či nárazu a vďaka špeciálnemu samozavlažovaciemu systému sa postarajú o kvetinu aj v dobe Vašej neprítomnosti. Kvetináč Mareta obsahuje závesnú retiazku, ktorá umožňuje zavesiť nádobu s kvetinami v záhrade, na balkóne alebo pri vstupe do domu.

Spevňujeme postavu

5 super rád pre krásne a pevné telo

1 Sauna
Doprajte si pravidelnú návštevu sauny. Potná procedúra má pozitívny vplyv na celulitídu. Ak trpíte pokročilejším štádiom celulitídy alebo kŕčovými žilami, sadajte si v saune len na prostredné, alebo spodné lavice.

2 Horúca a studená sprcha
Už malý pokles teploty spôsobí zrýchlenie obehu krvi. Začnite sa sprchovať od nôh, pokračujte k stehnám a potom znovu dole, potom nastavte teplotu tak, aby bola studená na hranici znesiteľnosti. Opakujte štyrikrát.

3 Peeling
Jemný peeeling v sprche odstráni všetky nečistoty a šupinky odumretej kože, dodá pokožke žiarivo zdravý vzhľad, hebkosť a vláčnosť.

4 Masáž pomocou lufy
Pokožku jemne masírujte krúživými pohybmi a to vždy smerom k srdcu. Pokožka by však nemala páliť. Celulitídu tým samozrejme neodstránite, ale pokožka získa pevnejší vzhľad.

5 Telové mlieko
Po kúpeli alebo sprche nezabudnite zakaždým do pokožky jemne vmasírovať spevňujúce telové mlieko alebo krém. Pokožka tak bude vláčna a hebká.

RODINA deti móda
Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing.Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: irodina@centrum.sk
Grafická úprava: Ondřej Strnad, Blanka Brixová
Povolené: MK SR, reg.č. 374/91.
Rozširuje: PNS, Mediaprint-Kapa Pressegrosso, a.s
Nevyžiadané rukopisy, fotografie a kresby nevraciame.
Predplatné pre abonentov v ČR: Předplatné tisku, s.r.o., Abocentrum, Moravské náměstí 12 D, P.O.Box 351, 650 51 Brno,
tel.: 00420 – 5/412333232
Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty.
Objednávky do zahraničia: vybavuje Slovenská pošta, a.s. Stredisko predplatného tlače, Nám.slobody 27, 810 05 Bratislava 15,
email: zahranicna.tlac@slposta.skt

Orange vyhlasuje Ďalší ročník CENY NADÁCIE ORANGE

V tomto roku chce Cena Nadácie Orange opäť vysloviť uznanie a ocenenie pre mimovládne organizácie za ich líderstvo, odvahu, spoločenský prínos a inovatívne riešenia aktuálnych potrieb spoločnosti. Preto vyhlásila druhý ročník Ceny Nadácie Orange. Ide o ocenenie pre mimovládne organizácie pôsobiace v oblastiach, ktoré sú tiež prioritnými oblasťami podpory Nadácie Orange. „Udeľovanie Ceny Nadácie Orange je jedným zo spôsobov, ako vyjadriť uznanie mimovládnym organizáciám za ich prínosnú činnosť. Prostredníctvom tejto iniciatívy môžeme poďakovať ľuďom plným entuziazmu a obetavosti voči iným," hovorí Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange.

Nominačný formulár je k dispozícii na www.nadaciaorange.sk v časti Cena Nadácie Orange. Vyplnený formulár je potrebné v piatich exemplároch zaslať na adresu Centrum pre filantropiu, Kozia 11, 811 03 Bratislava najneskôr 3. marca 2011 (nestačí pečiatka pošty), Nominácie je rovnako potrebné zaslať v elektronickej verzii na emailovú adresu info@nadaciaorange.sk označený predmetom Cena Nadácie Orange 2010. Všetky nominácie musia byť do termínu uzávierky predložené v tlačenej aj elektronickej verzii.

Marcella Molárová napísala knižku pre deti

Hamko a mňamko. Tak sa volá prvá kniha pre deti, ktorú napísala speváčka Marcella Molnárová. Ako vznikla táto milá publikácia, ktorú si už deti a rodičia veľmi obľúbili? Náhodou. Keďže je dcérka Sofinka nebola veľmi dobrý jedák, Marcellka sa rozhodla, že jej bude pri jedle spievať riekanky. Jej dcérka popritom všetko radostne zjedla. Psychológovia sa zhodli na tom, že je to výborná metóda, ako zaujať deti, preto sa Marcella chcela podeliť o svoju dobrú skúsenosť aj s ostatnými mamičkami. A podarilo sa jej to!

Relaxačná vôňa priamo z ďalekých ostrovov

Za relaxom však teraz nemusíte chodiť ďaleko a ani vás to nebude stáť drahé peniaze. Na pulty predajní prináša Henkel nové relaxačné vône aviváží v rámci produktového radu Silan Aromatherapy – Tahiti Relax, Bali Sensation a Hawai Secrets. Nový Silan vás „oblečie" do tropických vôní ostrovov a lahodnej vône exotických kvetov, ktoré vám pomôžu zrelaxovať a odpútať sa od stereotypu pracovného dňa. Nechajte sa očariť vábivými vôňami a „vycestujte" s novým Silanom Aromatherapy na exotické ostrovy Tahiti, Bali alebo Hawai. Zabudnite na stres a užívajte si vaše domáce wellness „oblečení" do vôní exotických diaľok.

Domáca kozmetika

Na suchú pleť

Roztlačíme prezretý banán, pridáme lyžicu smotany alebo jogurtu, lyžičku medu, žĺtok a rozmiešame na kašičku. Nanesieme na umytú tvár, krk a hornú časť hrudníku. Po štvrťhodinovom pôsobení odstránime tampónom namočeným vo vlažnej vode.

Na mastnú pleť

Lyžicu marhuľovej dužiny roztlačíme s troškou bieleho jogurtu a vmiešame ušľahaný bielok. Nanesieme ako predchádzajúcu masku a rovnakým spôsobom odstránime.

Na zmiešanú pleť

Lyžicu pomletých vločiek zmiešame s lyžicou bieleho jogurtu, polovičkou nastrúhaného jablka a dvomi lyžičkami citrónovej šťavy. Nanesieme na tvár i krk, necháme pôsobiť dvadsať minút a zmyjeme teplou vodou.

Proti pehám

Vidličkou roztlačíme jednu alebo dve jahody a kašu nanesieme na tvár i krk. Po desiatich až pätnástich minútach opláchneme teplou vodou.

Nohy ako laň

Osvieženie otlačených a páliacich nôh

Do vlažnej vody v umývadle pridáme lyžicu jablkového octu alebo citrónovej šťavy a nohy kúpeme desať až pätnásť minút. Osušíme, votrieme krém a navlečieme si mäkké vlnené ponožky. Posadíme sa s nohami položenými na druhom kresle a ešte pol hodiny odpočívame.

Odstránenie tvrdej kože

Dve lyžice olivového oleja zmiešame so šiestimi kvapkami levandulovej esencie a na miernom ohni zahrejeme, aby bola zmes teplá, nie však horúca. Votrieme do chodidiel, natiahneme si bavlnené ponožky a necháme pôsobiť až do rána. Vo vlažnej vode potom zvyšky starej kože zľahka odstránime pomocou pemzy.

Ovocné torty

Ríbezľová torta

(asi 12 kúskov)

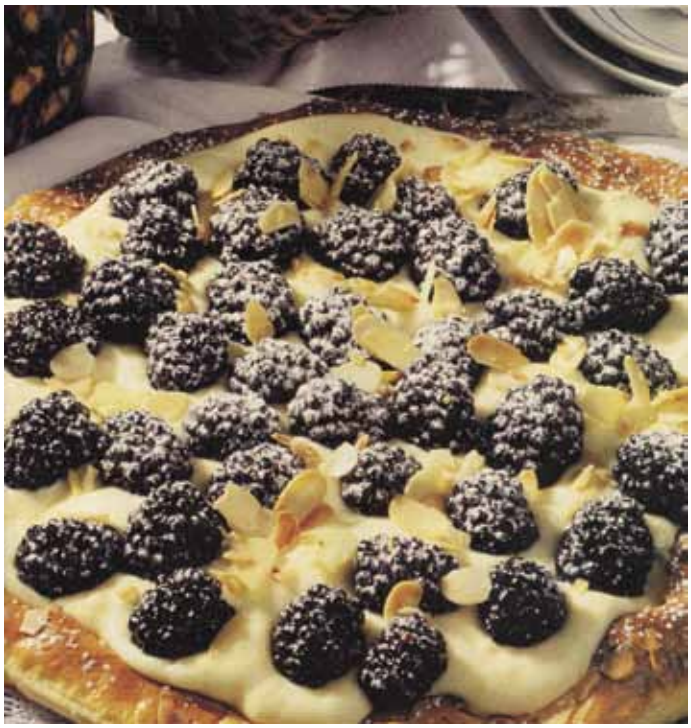
Cesto: ½ kocky droždia, 80 ml teplého mlieka, 200 g polohrubej múky, 50 g masla alebo pokrmového tuku, 30 g cukru, štipka soli.
Mandľová kôrčička: 100 g masla alebo tuku, 100 g cukru, 1 bal. vanilkového cukru, 50 g smotany, 100 g mandľových lupienkov.
Náplň: 350 ml mlieka, 1 bal. vanilkového pudingu, 2 lyžice cukru, 150 ml vanilkového struku, 200 g masla, 50 g práškového cukru, 250 g mrazených ríbezlí.

1. Droždie rozpustíme v mlieku. S múkou, maslom, cukrom a soľou miesime hladké cesto. Prikryté necháme kysnúť na teplom mieste asi 30 minút. Na pomúčenej ploche dobre premiesime všetky prísady a vtlačíme do otváracej formy s priemerom asi 22 cm, vyloženej papierom na pečenie. Necháme kysnúť ďalších 20 min.
2. Ohrejeme prísady na mandľovú kôrčičku a asi 15 minút ich varíme na strednom ohni.
3. Rúru vyhrejeme zhruba na 200 stupňov. Mierne vychladenou mandľovou hmotou potrieme vykysnuté cesto. Pečieme asi 30 minút a potom dáme vychladiť. Mlieko s pudingom a cukrom povaríme za stáleho miešania.
4. Zmiešame koňak, vanilkovú dreň a puding. Ušľaháme na penu maslo s práškovým cukrom a po lyžiciach primiešame vlažný puding. Korpus vodorovne rozpolíme, potrieme krémom a mrazeným ovocím. Navrch položíme druhú polovicu korpusu s kôrčičkou. Tortu necháme odpočinúť v chladničke.

Černicová torta

Cesto: 450 g mrazeného lístkového cesta, 1 žĺtok, 20 g mandľových lupienkov.
Obloha: 1 vanilkový struk, 300 ml mlieka, 1 bal. vanilkového pudingu, 2 lyžice medu, 20 g mandľových lupienkov, 125 ml smotany na šľahanie, 1 bal. stužovača šľahačky, 500 g černíc, práškový cukor na poprášenie.
Okrem toho: koláčová forma (na páj s priemerom 32 cm).

1. Lístkové cesto necháme rozmraziť. Plátky preložíme cez seba a vyváľame. Cestom vyložíme formu, ktorú sme vypláchli vodou. Cesto na okraji odrežeme a na dne niekoľkokrát prepichneme vidličkou. Rúru vyhrejeme na 200 stupňov. Cesto potrieme rozšľahaným žĺtkom, posypeme mandľovými lupienkami a pečieme asi 15 minút. Na dno rúry postavíme kastról s vodou. Po upečení necháme korpus vychladnúť.
2. Vanilkový lusk pozdĺžne prerežeme a vyškrabeme z neho dreň. Pudingový prášok rozmiešame so 6 lyžicami mlieka. Zvyšok mlieka uvedieme do varu spolu s vanilkovým strukom a s dreňou. Potom struk vyberieme, vymiešame pudingový prášok a povaríme. Nakoniec pridáme med. Za stáleho miešania necháme vychladnúť.
3. Mandľové lupienky opražíme na panvici bez tuku. Smotanu so stužovačom. Všetko primiešame do pudingu a krémom potrieme korpus.
4. Černice preberieme, umyjeme pod tečúcou vodou a usušíme. Na krém poukladáme černice, poprášime práškovým cukrom a posypeme mandľovými lupienkami.



Tvarohová torta

Cesto: 1 žĺtok, strúhaná kôra s ½ citróna, 150 g hladkej múky, 100 g pokrmového tuku, alebo masla, štipka soli.
Obloha: 2 vajcia, 1 bielok, 225 g cukru, 1 bal. vanilkového cukru, šťava z 1 citróna, 500 g tvarohu, 300 g smotany na šľahanie, 10 plátkov želatíny, 600 g miešaného bobuľového ovocia, 250 ml višňovej šťavy, 2 lyžice solamylu, 3 lyžice mandľových lupienkov.

1. Oddelíme žĺtky od bielok. Bielka vyšľaháme. Žĺtky, 175 g cukru a vanilkový cukor ušľaháme na krém. Primiešame citrónovú šťavu a tvaroh. Nakoniec primiešame 6 plátkov rozpustenej želatíny. Chladíme najmenej 30 minút.
2. Smotanu ušľaháme dotuha. Oddelíme z nej približne 5 lyžíc, ktoré dáme do cukrárenského vrecúška. Ostatnú šľahačku vmiešame spolu s bielkovým snehom do napoly stuhnutého tvarohového krému. Na korpus nasadíme rozkladací tortový prstenec a povrch potrieme tvarohovým krémom. Dáme najmenej na 1 hodinu chladiť.
3. Želé pripravíme tak, že povaríme ovocie, šťavu, 50 g cukru a solamyl. Rozpustíme v ňom štyri plátky namočenej a vytlačenej želatíny.
4. Tvarohový krém potrieme vychladnutým želé a necháme najmenej 2 hodiny tuhnúť. Hotovú tortu posypeme mandľovými lupienkami a ozdobíme šľahačkovými pusinkami.

Višňový koláč

Cesto: 250 g hladkej múky, 1 vajce, 150 g práškového cukru, ½ lyžičky mletej škorice, štipka soli, 123 g masla.
Náplň: 1 kg odkôstkovaných višní, 2 bielka, 50 g cukru.
Okrem toho: otváracia forma s priemerom 24 cm, tuk na vymastenie.

1. Hladkú múku preosejeme na dosku. V prostriedku vytlačíme jamku a do nej rozklepneme vajce, pridáme cukor, škoricu a soľ. Okraj posypeme maslovými vločkami. Rýchlo vymiesime krehké cesto. Vyvaľkáme hrudu, zavinieme ju do fólie a dáme na 30 minút do chladničky.
2. Otváraciu formu vymastíme a vyložíme cestom. Pritom vytvarujeme asi 3 cm vysoký okraj.
3. Višne necháme odkvapkať v sitku. Bielka ušľaháme veľmi dotuha a pritom pomaly sypeme cukor. Nakoniec vmiešame strúhané oriešky.
4. Rúru vyhrejeme na 200 stupňov. Na cesto rovnomerne poukladáme odkvapkané višne.
5. Koláč pečieme na poslednej priečke v rúre približne 45 minút. Potom znížime teplotu rúry na 180 stupňov a ešte zhruba 30 minút dopekáme.
6. Hotový koláč vyberieme z otváracej formy a necháme ho ešte dobre vychladnúť na kuchynskej mriežke. Pred podávaním môžeme koláč podľa ľubovôle napríklad poprášiť práškovým cukrom alebo ináč ozdobiť.

VARÍME S FANTÁZIOU

Fánky

Keďže sú fašianky ponúkame recept na fánky. Je to starý recept, ale lepšie fánky ste možno ešte ani nejedli.

Suroviny: 300 g múka hladká, 4 ks žĺtky, 2 PL cukor práškový, 100 ml rumu, 1 PL octu, 2 PL hustej pochúťkovej smotany, štipka soli, 2 l oleja na vyprážanie, na posypanie práškový a vanilkový cukor.

Žĺtky, cukor, ocot, rum a soľ vyšľaháme šľahačom do penista. Pridáme asi 2/3 odváženej múky a miesime a pridávame múku, kým sa cesto nelepí a je vláčne (ako na rezance). Malo by sa miesiť dosť dlho, aby boli fánky krehučké (asi 20 min.). Potom by sa cesto malo vygúľať na tenúčko ako na rezance. A už len pokrájať na štvorčeky alebo obdĺžniky, v strede prerezať a vyprážať v horúcom oleji. Vypražené dať na servítku a posypať cukrom zmiešaným s vanilkovým.

Hrozienkovo-jablkové taštičky

Suroviny: 500 g lístkového cesta, 4 jablká, 150 g kryštálového cukru, 1 Čl mletej škorice, šťava z 1 citróna, 50 g hrozienok, 1 vajce

Jablká ošúpeme, odstránime jadrovník, nakrájame na väčšie kúsky a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme cukor, škoricu, zľahka premiešame a necháme približne hodinu postáť. Hrozienka nasypeme do šálky, zalejeme vodou a necháme napučať. Z jabĺk scedíme prebytočnú šťavu (odložíme ju nabok) a zmiešame ich so scedenými hrozienkami. Cesto rozvaľkáme na 3 mm hrubý plát a vykrojíme 12 kruhov s priemerom 12 cm. Vyšľahaným vajcom potrieme okraje kruhov. Na každú polovičku kruhu rozdelíme jablkovo-hrozienkovú zmes, preložíme a okraje opatrne pritlačíme. Zvyšným rozšľahaným vajcom vymiešaným so zachytenou jablkovou šťavou potrieme povrch. Plnené taštičky prenesieme na plech vyložený papierom na pečenie a potrieme zvyšným rozšľahaným vajcom. Vložíme do rúry vyhriatej na 250 °C a pečieme 10 minút. Potom teplotu znížime na 200 °C a pečieme ďalších 25 minút.

BABIČKINE NAJLEPŠIE PALACINKY NA SVETE

Dokonalé sladučké palacinky

Suroviny: hladká múka, cukor práškový, 1 ks vanilkový cukor, 1 lyžička škorica mletá, štipka soli, 1 lyžica oleja, 3 žĺtky, mlieko.

Neudávame množstvá, lebo kto vlastne váži múku na palacinky? Každá gazdinka vie koľko od oka dať. Jednoducho zo všetkého sa vypracuje jemnučké cesto, najlepšie mixerom, aby sa nerobili hrudky. Radšej trošku redšie, ľahšie sa rozlieva. Nešetrite cukrom, dájte aj dve vrecúška vanilky a to hlavné: NESMÚ TAM ÍSŤ BIELKA !!! Palacinky bez bielok sú akoby našľahané, nadýchané a sú v nich drobné bublinky ktoré pukajú na perách... jednoducho sen. Bielok spraví palacinkové cesto zbytočne ťažkým. Táto fintu je od babičiek a to boli kuchárky!

Nič pre dietárov: Vždy dajte kvapku oleja na panvicu, lebo niekto nedáva žiaden. Vďaka teflónu sa to nepripáli, ale potom sú veľmi suché a ako dosky. Naplniť ich i môžete tým, čo vám najviac chutí.

Slané palacinky

Suroviny: 5 dl mlieka, 3 vajcia, 200 g hladkej múky, 1 ČL vegety, soľ, tuk na vymastenie panvice
Plnka: 1 téglik syra Cottage Cheese (250 g), 1 ČL vegety, asi 3 strúčiky cesnaku (podľa chuti), 2 PL pochúťkovej smotany, pažítka, petržlenová vňať, 1 ČL soli

Suroviny vymiešajte alebo vyšľahajte ručným šľahačom. Naberačkou lejte cesto na rozpálenú vymastenú panvicu a opečte z oboch strán.

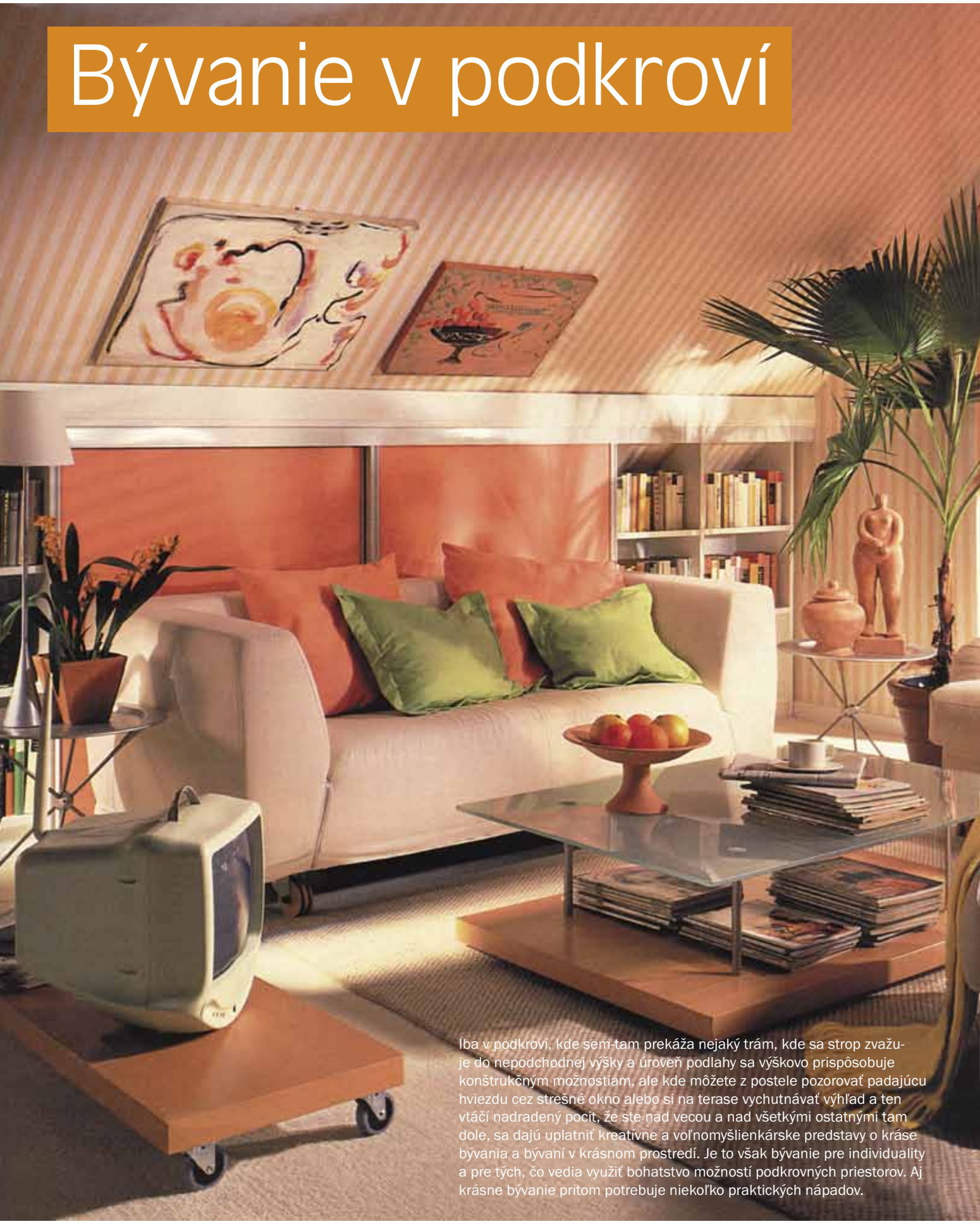
Syr rozotrite so smotanou, pridajte roztlačený cesnak, posekanú pažítku a petržlen, pridajte vegetu a osoľte. Palacinky naplňte plnkou, poukladajte na seba, uložte na tanier a dajte do mikrovlnky na 1 min. Ihneď podávaje. Krájajte jako tortu.

Palacinky so zeleninou

Suroviny:
Na cesto: dve vajcia, 120 g polohrubej múky, soľ, 220 ml mlieka.
Na plnku: 200 g miešanej mrazenej zeleniny, ešte lepšia je však čerstvá, 100 g topeného syra, 160 g syrového krému, petržlenovú vňať, pažítku, strúhaný parmezán, olivový olej, soľ, mleté biele korenie

Celé vajcia rozšľaháme. Pridáme mlieko a múku, posolíme, zmiešame, a necháme desať minút odstáť. Z cesta na panvici potretej olejom pečieme hrubšie palacinky. Miešanú zeleninu zohrejeme na pare. Dochutíme ju soľou, mletým bielym korením a pokvapkáme olivovým olejom. Topený syr, syrový krém, a nasekanú petržlenovú vňať spolu zmiešame. Jednotlivé palacinky potrieme syrovou plnkou, posypeme zeleninou, pažítkou a strúhaným parmezánom.

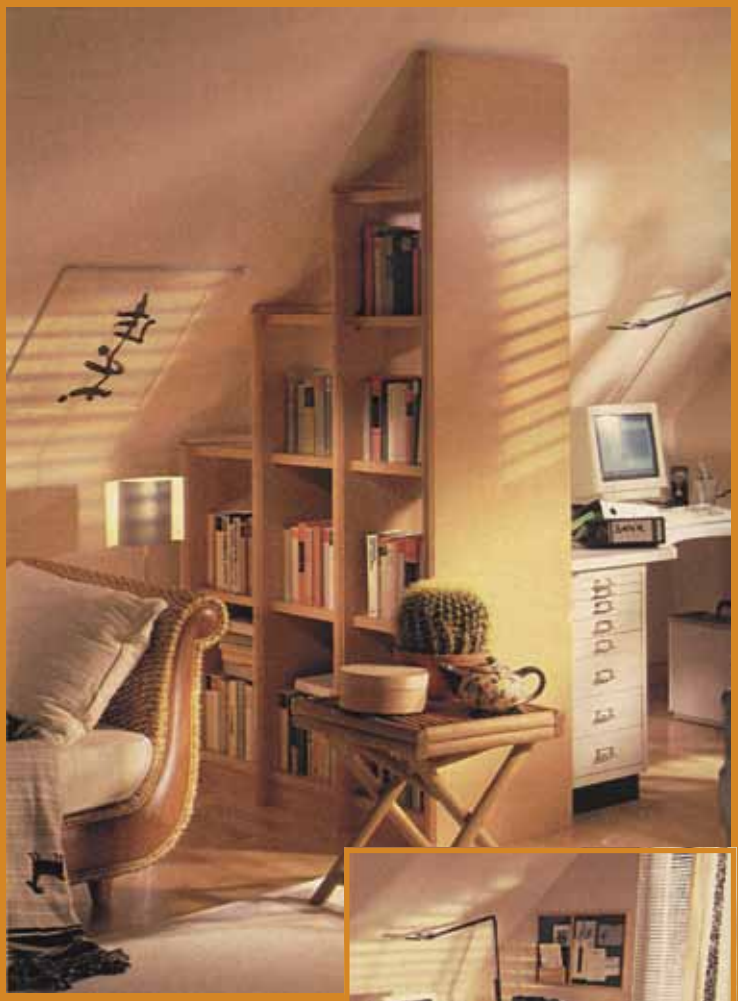
Bývanie v podkroví

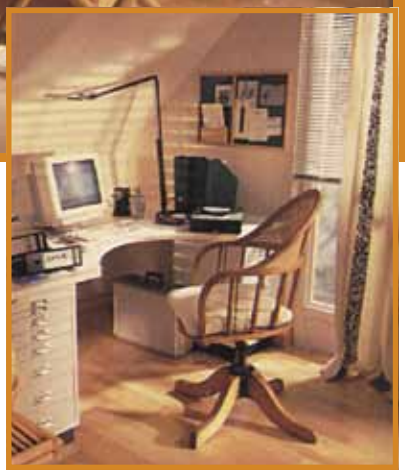


Iba v podkroví, kde sem-tam prekáža nejaký trám, kde sa strop zvažuje do nepodchodnej výšky a úroveň podlahy sa výškovo prispôsobuje konštrukčným možnostiam, ale kde môžete z postele pozorovať padajúcu hviezdu cez strešné okno alebo si na terase vychutnávať výhľad a ten vtáčí nadradený pocit, že ste nad vecou a nad všetkými ostatnými tam dole, sa dajú uplatniť kreatívne a voľnomyšlienkárske predstavy o kráse bývania a bývaní v krásnom prostredí. Je to však bývanie pre individuality a pre tých, čo vedia využiť bohatstvo možností podkrovných priestorov. Aj krásne bývanie pritom potrebuje niekoľko praktických nápadov.

Ak potrebujete veľa odkladacieho priestoru, využite celú výšku podkrovia až ku hrebeňu.

Potenciál zošikmených priestorov sa najlepšie využije na mieru vyrobeným nábytkom a to platí aj o kuchynskej linke, ktorá sa musí prispôsobiť špecifickým podmienkam. Inou možnosťou je kombinácia štandardných hotových dolných skriniek a na mieru vyrobených horných otvorených políc alebo skriniek. Strešné okná sú najmenej nápadné zasklené prvky šikmej strechy, ktoré minimálne ovplyvňujú celkovú architektúru domu, z interiéru pritom vytvárajú čarovnú atmosféru. Strešné okná sú asi najvhodnejším riešením na zabezpečenie dostatočného prístupu svetla do podkrovia.





Určujúcim momentom pri zariaďovaní podkrovia je tvar strechy a výška nadmurovky. Ak si vyberáte zo širokej ponuky nábytku, ktorý sa hodí pod šikmý strop, je vhodné zistiť si sklon strechy, aby zošikmenie strechy a nábytku bolo v rovnakom uhle. Inak nevyužijete jeho potenciál a očakávaný efekt sa stratí. Ak si neviete vybrať, tak radšej zvoľte cestu výroby nábytku na mieru.

PATCHWORK

PATCHWORK - zvláštna technika zošívania malých kúskov látok, rôznofarebne zladených tak, že spolu vytvárajú vzory. Tisícročia známa technika, má korene vo východných kultúrach - Egypt, Turecko, Sýria, Perzia a Čína. Spojením patchworku s ďalšími vrstvami materiálu, spravidla s vatelínom a podšívkou, a ich spoločným ozdobným preštepovaním vzniká quilt.

Tradičný patchwork, ako ho poznáme dnes, sa traduje v Európe od 17. storočia, pochádza z Anglicka, ale najviac sa rozšíril v severnej Amerike zásluhou žien prisťahovalcov a osadníkov. Patchwork poskytoval spôsob, ako zhodnotiť zvyšky látok a látky z obnosených odevov a vytvoriť z nich užitočné teplé prikrývky.

Počas 19. storočia sa z tvorby patchworku a quiltu stala obľúbená spoločenská aktivita a príjemný dôvod k spoločnému stretávaniu sa a udržiavaniu bližších kontaktov so susedmi.

Po druhej svetovej vojne záujem o quilt opadol a zdalo sa, že techniky patchworku a quiltu patria už minulosti. V poslednej dobe ale záujem o túto textilnú techniku prudko vzrástol, obrovskú popularitu získal patchwork a quilt najmä v USA a Japonsku.

Patchwork sa najčastejšie uplatňuje pri šití prehozov, prikrývok a vankúšov, ale nájde svoje využitie aj pri tvorbe tašiek a batohov, nástenných ozdobných quiltov, teplých búnd, viest a iných odevných i bytových doplnkov.

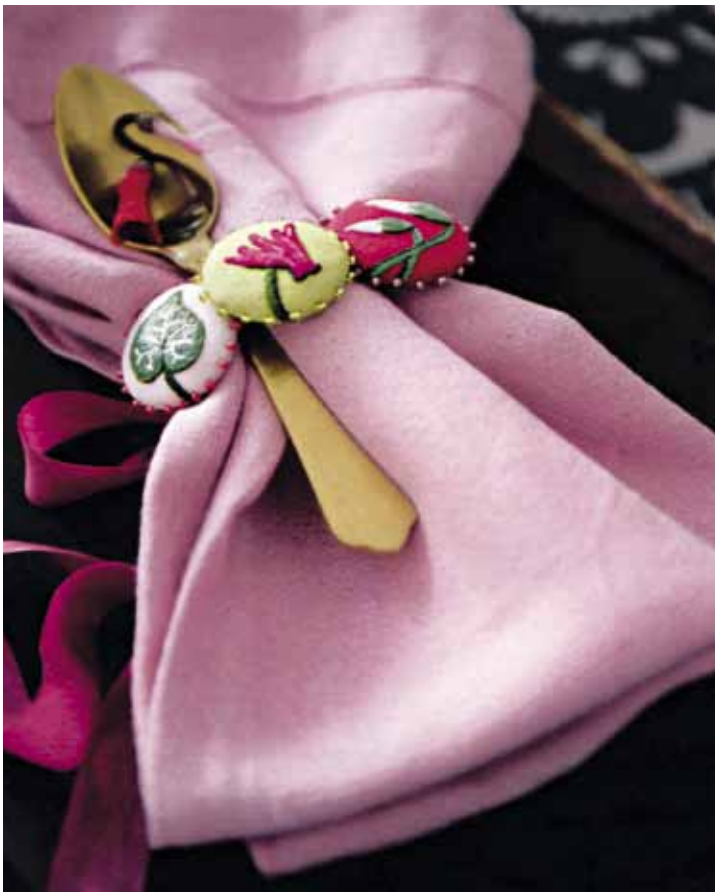
Dnes vo svete existuje veľké množstvo patchworkových techník a vzorov. Verili by ste, že aj zo starých pánskych nohavíc, či sák môžete vytvoriť zaujímavý bytový doplnok?

JAR V BYTE.
Ako na to? Začnite kvetmi.

Ktoré ročné obdobie prekypuje životom viac ako jar? Kedy inokedy sa na nás zo všetkých strán valí záplava žiarivých farieb? Čo je to za ročnú dobu, v ktorej prichádzajú veľké sviatky po dobách dlhého pôstu? Naše batérie, ktoré sú po zime takmer vybité, získavajú toľko potrebnú dávku novej energie. Berieme všetko, čo nám k tomu pomáha. Prečo by to nemali byť práve kvetiny?

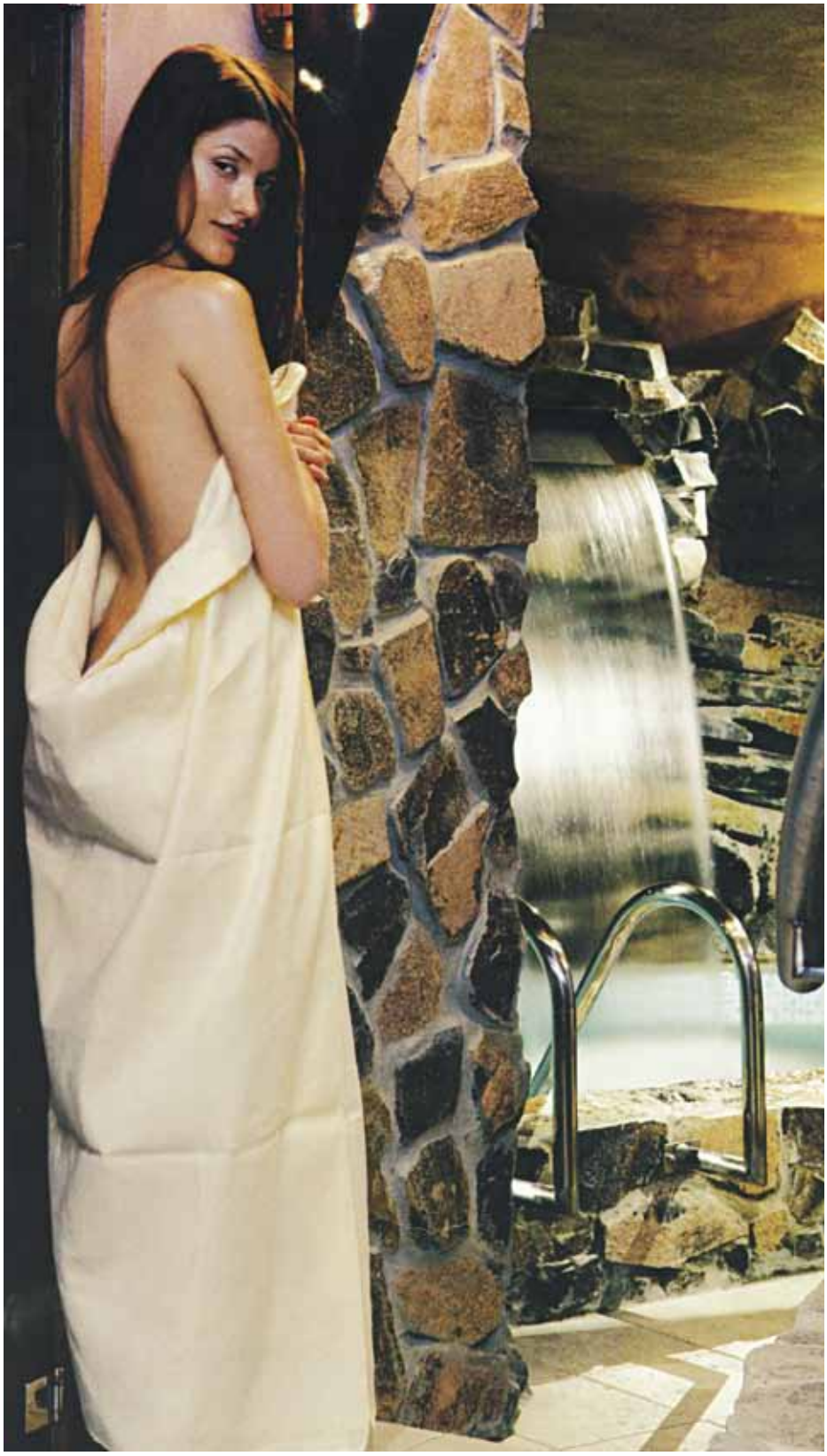
Tohoročná floristická jar by mala byť hravá, veselá, a hlavne nabitá vtipnými nápadmi a energiou. Tento rok budú stopercentne IN rozmarné nápady v podobe kvetinových taštičiek, tortičiek či koktejlov.

Vychutnajte si tie najnápaditejšie kytice a ich nádhernú cyklamenovú farbu.



Saunovanie
Keď potiť sa je zdravé...

V súčasnosti si saunovanie získava čoraz väčšiu obľubu pre svoje relaxačnoregeneračné, ako i detoxikačné účinky. Čo sa vlastne deje s naším organizmom pri procese saunovania?



Intenzívny účinok tepla spôsobí rozšírenie ciev v pokožke a silné potenie. Hoci vyparovanie potu ochladzuje pokožku, stúpne pri správnom saunovaní teplota vnútri tela približne o 1 °C a v pokožke asi o 10 °C. Dochádza k zvýšenému prekrveniu kože, slizníc a svalstva, reflexnej práci cievneho a nervového systému. Uvoľňujú sa svalové kŕče, zrýchlia sa metabolické pochody a látková premena. Práve potením sa vylučujú z tela niektoré odpadové látky. Pravidelným saunovaním sa výrazne posilňuje imunitný systém, a tým obranyschopnosť proti chorobám. Sauna relaxuje psychiku a zbavuje nás stresu. Sauna dobre pripravuje na eventuálnu následnú masáž. Máte tu teda zopár veľmi dobrých dôvodov, prečo sa ísť vypotiť.

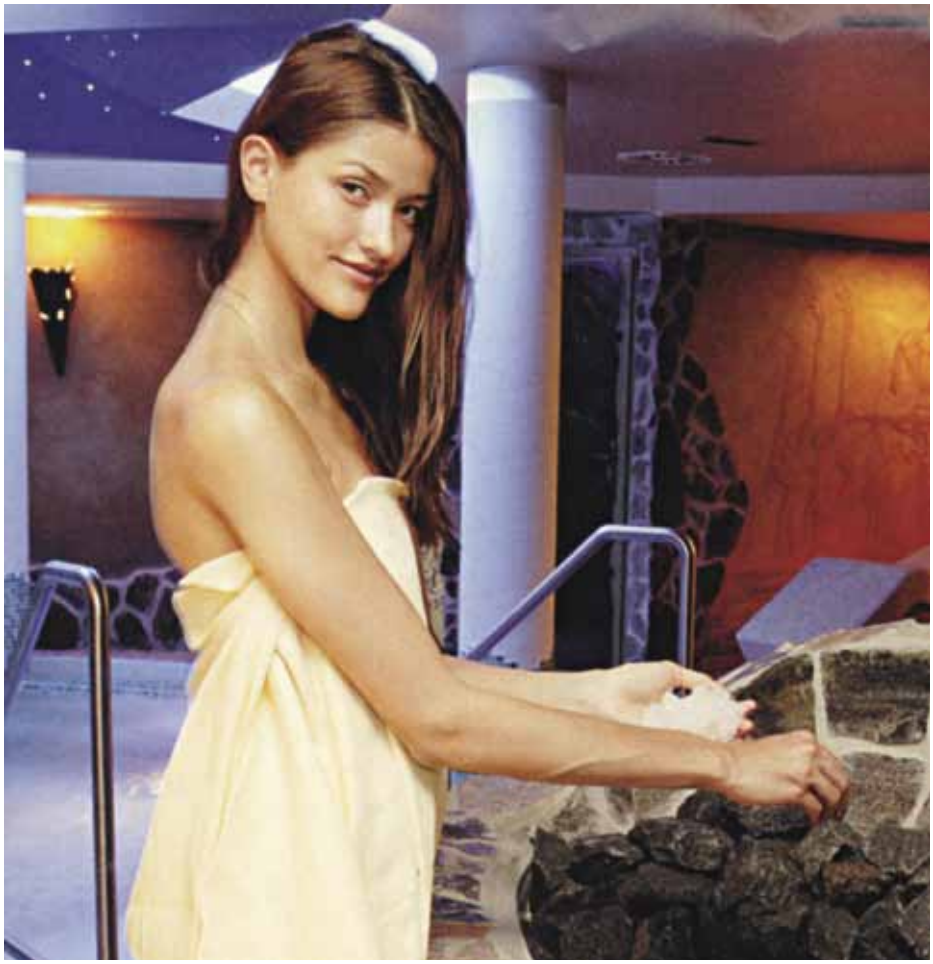
A kam sa vybrať? Zariadení je dosť, pričom každé z nich ponúka aspoň jeden z dvoch základných typov sauny.

V suchej sa pohybuje teplota okolo 100 – 110 °C s minimálnou vlhkosťou. Čím ste na vyššom stupni, tým teplejšie. Jej nevýhodou je vysoká záťaž srdcovo-cievneho systému a ťažšie dýchanie. Alternatívne môže byť v suchej saune teplota okolo 60 – 65 °C. Jej účinky sú miernejšie – potenie nastáva pomalšie. Odporúča sa ľuďom so zdravotnými problémami vylučujúcimi pobyt vo vy-sokých teplotách, ako i deťom.

Ďalší ponúkaný typ sauny je sauna vlhká. Teplota v nej nepresahuje 75 – 80 °C a relatívna vlhkosť je až 80 percent. Špeciálna cirkulácia vzduchu zabezpečuje rovnakú teplotu od podlahy po strop. Čím je vzduch vlhší, tým sa teplo lepšie transportuje na pokožku. K poteniu prichádza skôr a bez možných nepríjemných vedľajších účinkov suchej sauny.

Ak chceme, aby saunovanie bolo pre nás príjemné a prospešné, mali bysme zachovať určitý postup v nasledujúcich piatich krokoch:

1. počiatočná očista tela – vyzlečte sa, saunuje sa nahá, maximálne s jednou plachtou, prípadne osuškou. Osprchujte sa a dobre



sa osušte uterákom, lebo suchá pokožka sa rýchlejšie potí. Nezabudnite si odložiť šperky a bižutériu, v saune by vás pálili. Vhodné je pred začiatkom potenia navštíviť toaletu.

2. prehriatie v potnej miestnosti – po vstupe do samotnej potnej miestnosti sa uložte do polohy ležmo alebo do sedu s nohami v rovnakej výške, ako sedíte. Sú to optimálne polohy pre rovnomernú teplotnú záťaž organizmu. Ak ste začiatočníčka, uložte sa najskôr na nižšie stupne, kde je teplota nižšia. Ak nemáte žiadny problém, môžete sa po chvíli premiestniť vyššie. Čas pobytu v potnej miestnosti je optimálne 15 – 20 minút. Pokojne sa však riaďte svojimi pocitmi a zotrvajte, pokiaľ vám to je príjemné. Neplatí však, že čím dlhšie, tým lepšie. Pokiaľ pocítite akýkoľvek zdravotný problém, napríklad sa vám zle dýcha, búši vám srdce, máte bolesti hlavy, pália vás ušné lalôčiky alebo špička nosa, je čas saunu opustiť. V potnej miestnosti sa pohybujte čo najmenej, odporúča sa zachovať pokoj a ticho, aby horúci vzduch nevnikal prudko do dýchacích ciest.

3. ochladenie – po potení sa osprchujte vlažnou alebo studenou vodou, potom pomaly vstúpte do ochladzovacieho bazéna. Ďalšími alternatívami ochladzovania sú pobyt voľne na vzduchu v ochladzovacom priestore posediačky alebo pre odvážnejších vedierko s ľadovou drvinou. Pri prvom pocite chladu sa vráťte do pot-nej miestnosti alebo saunovanie ukončite záverečnou očistou.

4. závrečná očista tela – osprchujte sa krátko vlažnou sprchou bez mydla a úplne nakoniec krátko studenou vodou.

5. relaxácia a odpočinok – vhodne ukončujú celý proces saunovania. Mali by trvať 10 – 30 minút, opäť sa môžete riadiť svojimi pocitmi. Máte dve alternatívy, buď strávite tento čas sedením na lavičke, voľne sa chladiac na vzduchu, alebo oddychom v oddychovej miestnosti. Sú tu k dispozícii ležadlá. Ľahnite si a celá sa zabaľte do plachty a deky. Nerušene si vychutnajte príjemný pocit únavy, ktorý niekedy vedie až k spánku.

V saune možno spojiť príjemné s užitočným, a preto vám odporúčam – spravte si príjemný podvečer, pozvite svojich priateľov a poťte sa vypotiť pre zdravie!

A na záver ešte zopár dôležitých rád

- Doprajte si na celý proces saunovania dostatok času, cca 70 – 90 minút, aby ste mohli vykonať všetky kroky v pokoji. Vhodné je saunovať sa pravidelne, aspoň raz do týždňa.
- Do sauny nevstupujte s plným žalúdkom ani nalačno, vhodné je ľahké jedlo 1 – 2 hodiny pred procedúrou.
- Tekutiny dopĺňajte výhradne nealkoholickými nápojmi! Vhodná je čistá voda (chladná alebo vlažná), minerálka, ovocné alebo zeleninové šťavy, bylinkové alebo ovocné čaje. Pite pred saunovaním, počas neho i po ňom, pretože môžete vypotiť až 2 litre tekutín, ktoré treba nahradiť. Nevhodné sú alkohol, silné kofeínové a teínové nápoje, preto sa ich konzumácii radšej vyhnite.
- Je dôležité, aby celá procedúra prebehla správne a bez preháňania. Opakovanie potnej procedúry viac ako 3-krát za sebou nezvyšuje zdravotný účinok, preto sa neodporúča.
- O vhodnosti saunovania sa poraďte so svojím lekárom, ak máte srdcovo-cievne ochorenie, napr. vysoký alebo, naopak, veľmi nízky tlak krvi, zapálené kŕčové žily alebo epilepsiu. Návšteva sauny je úplne nevhodná, ak máte akútne infekčné ochorenie, ťažké postihnutie niektorých orgánov alebo ste tehotná.

Zdravá duša

Potrebujete masáž? A ktorá z nich je najvhodnejšia?

Mnohé ženy si pod slovom masáž predstavujú papier od lekára s predpísanými masážami na chrbticu. Masáže však môžu byť rôzne, nielen zdravotné. Uvoľňujú napäté svaly, dokážu dodať telu aj duši pokoj.

Samozrejme pomáhajú pri rôznych zdravotných problémoch. Tušili ste však, že masáž môže napríklad odstrániť aj bolesť hlavy, alebo vyhrať nad celulitídou?

Masáž si treba vyberať najmä podľa problému, ktorý vás trápi. Najčastejšie sa na ne chodí pre stuhnuté svaly a bolesti chrbtice. Pridaná hodnota má byť relaxácia. Vybrať sa však môžete aj na masáž, ktorá odbúra stres, pomôže s ochorením žalúdka, alebo zbaví telo škodlivých látok. Ak vás fyzické problémy netrápia, skúsiť môžete napríklad masáž, ktorá prinesie celkové hĺbkové uvoľnenie organizmu.

Vybrali sme niekoľko netradičných druhov masáží, ktoré sa oplatí vyskúšať. O vhodnej masáži sa však treba poradiť v masážnom salóne, skúsený masér vám vyberie pre vás vhodný druh. Nie každý človek totiž môže absolvovať každý druh, pri niektorých ochoreniach sa niektoré spôsoby masírovania tela neodporúčajú.

1. Masáž s bankami

Pre koho je vhodná? Takúto masáž vyskúšajte, ak sa chcete zbaviť stuhnutých svalov na krku a chrbte. Oplatí sa na ňu zájsť aj vtedy, keď máte problémy so žalúdkom a črevami, alebo trpíte na zápal kĺbov. Odporúča sa aj v prípade, ak vám diagnostikovali vysoký krvný tlak alebo trpíte migrénami. Masáž trvá asi tridsať minút.

2. Švédska masáž

Aby ste prestali počítať ovečky, k tomu pomôže švédska masáž. Okrem toho má overené účinky pri odbúravaní stresu, podporuje látkovú výmenu v tele a uvoľňuje aj stuhnuté svaly. Masáž trvá približne hodinu.

3. Masáž s aromatickými olejmi

Ak potrebujte načerpať novú energiu, zbaviť sa stresu a uvoľniť celkové napätie organizmu, vyskúšajte arómamasáž. Masáž trvá asi hodinu.

4. Bowenova masáž

Tento typ masáže využívajú najmä športovci a ľudia so stuhnutými svalmi. Uvoľňuje stres a napätie zo svalov. Masáž trvá asi 40 minút.

5. Lymfatická drenáž

Drenáž je obľúbená najmä ako súčasť detoxikácie organizmu. Odplavuje teda škodliviny z organizmu a tým sa vysvetľujú jej dobré účinky v boji proti celulitíde. Masáž môže trvať až dve hodiny.

6. Čínska masáž

Masáž zbavuje problémov a bolestí chrbtice, kĺbov, svalov. Dokáže však potlačiť aj migrénu, bolesti hlavy a únavu z prepracovania. Masáž trvá hodinu.

7. Shiatsu

Masáž je určená najmä pre ľudí, ktorým robí problémy správne držanie tela, trápi ich bolesť chrbtice a natiahnuté svaly. Masáž trvá asi hodinu.

8. Masáž s kameňmi

Svalových kŕčov a bolesti svalov sa zbavíte, ak si vyberiete tento druh uvoľňujúcej masáže. Odstraňuje aj nespavosť, bolesti hlavy a odporúča sa pri problémoch s krvným obehom. Masáž trvá okolo 90 minút.

9. Masáž chodidiel

Stres, kožné problémy, bolesti chrbtice, únavu pomáha odstrániť alebo im predísť reflexná masáž chodidiel. Masáž trvá asi tridsať minút

10. Thajská masáž

Tajomstvo je úspech thajskej masáže? Odstraňuje napätie a bolesť svalov. Navyše je vhodná pre hanblivých, netreba sa pri nej totiž vyzliekať. Masáž trvá asi 90 minút.

11. Ajúrvédska masáž

Masáž je vhodná pre pracovne vyťažených vystresovaných ľudí, pretože uvoľňuje fyzické aj psychické napätie. Okrem toho vyplavuje z tela škodlivé látky. Dobre pôsobí aj na celulitídu a upravuje krvný tlak. Masáž trvá asi 90 minút.

12. Zvuková masáž

Ak hľadáte pocit pokoja, skúste masáž vibračnými tónmi. Prináša hĺbkové uvoľnenie. Vyskúšať ju však môžu aj ľudia s bolesťami chrbtice, kožnými problémami alebo hormonálnymi poruchami. Masáž trvá asi hodinu.

AKO PREŽIŤ ZIMU V POHODE?

Zima sa ešte nekončí, nevešajte však hlavu. Nastáva totiž čas, kedy sa môžete dosýta rozmaznávať. Ako si ju však začať vychutnávať? Pozitívnu energiu si dobijete v kruhu najbližších, dôležitý je aj dostatok oddychu. Obklopte sa veselými farbami, pohodlne sa usaďte napríklad s pohárom vychladeného sektu a započúvajte sa do klopkania dažďových kvapiek na okno. Prinášame niekoľko tipov, ako spraviť zo zimy nezabudnuteľné ročné obdobie.

1. Spoločnosť blízkych je dôležitá

Zvládnutie zimnej skleslosti nie je vždy jednoduché. Mnohí sa nesprávne uzatvárajú pred svetom s pocitom, že to zvládnu sami. Opak je však pravdou. „Posedenie v kruhu blízkych alebo spriaznenej duše je dobrou voľbou na prekonanie stresu a nepriaznivého depresívneho obdobia. Preto sa veľa ľudí obracia v stave zimnej skľúčenosti na svoju rodinu, partnerov či priateľov," vysvetľuje známy psychológ Robert Máthé. Zájdite s kamarátkou na večeru plnú ženského trkotania a veselosti alebo si užite s partnerom pekný romantický večer. Taktiež môžete zorganizovať rodinné posedenie, na ktorom si pripomeniete radosti svojho detstva. Spomínať môžete pri pohári dobrého vína alebo perlivého sektu.

2. Relaxácia nadovšetko

Oddych je zázračný, zregeneruje telo i myseľ. Doprajte si masáž celého tela. Výborne uvoľní a vy prídete na iné myšlienky. Odporúčaný je aj horúci kúpeľ s vonnými olejmi. Rozmarín, škorica alebo veselá vôňa citrusov odoženie smútok a únavu a preberie vás k životu. Na relaxáciu sú vhodné vône levandule, santalového dreva a šalvie. Vonné oleje môžete doplniť i aromatickými sviečkami a príjemnou relaxačnou hudbou. Pri rozjímaní v horúcej vode vám dobre padne z času na čas osvieženie vo forme pohárik vychladeného šumivého sektu. K nežnej atmosfére sviečok a relaxačného opojenia sa výborne hodí perla medzi sektami – Hubert Grand Rosé. Chuť exotického ovocia a mandlí umocnená jemnou škoricovou vôňou si získa každú ženskú dušu. Vychutnajte si Hubert Grand Rosé aj s vašim obľúbeným ovocím, napríklad jahodou alebo broskyňou.

3. Aktívny oddych a pohyb vás robí šťastnejšou

Oddychovať môžete aj aktívne, výborne vám padne horská túra alebo prechádzka po meste, ktoré ste už dávno chceli navštíviť. Pokiaľ sa vám podarí nahovoriť aj kamarátky, máte vyhrané. Veselosť vám určite nebude chýbať, však nenadarmo sa hovorí, že smiech lieči. Pohybom sa navyše uvoľňujú do tela hormóny šťastia – endorfíny, takže o príjemnú náladu budete mať postarané. Čo tak si zobrať týždennú dovolenku a pochodiť naše slovenské veľhory?

4. Vyberané jedlo a nápoje

Pozvite partnera na prechádzku mestom a nabaľte si aj pečené gaštany. Tieto teplé pochúťky vás príjemne zahrejú zvnútra a vy si tak budete môcť vychutnať príjemnú vôňu zimy „Nápoje si spravidla vyberáme podľa toho, čo jeme alebo podľa príležitosti, pri ktorej sa zídeme. K jeseni a zároveň k zahodeniu starostí za hlavu sa hodí mladý burčiak, či mladé víno, ale aj jemne spenený sekt, ktorý dáva pokojnému zimnému podvečeru mimoriadne nevšedný punc," podáva svoj názor psychológ Robert Máthé.

5. Obkopte sa veselými farbami

Oranžová, žltá alebo svetlozelená – to sú farby leta, ktoré môžu presvetliť nielen váš príbytok, ale aj šatník. Dodajú vám pozitívnu energiu a v dobrej nálade zvládnete aj daždivé počasie za oknom. Výnimočnou antidepresívnou farbou je aj ružová. „V reči symbolov je ružová farbou Venuše a Venuša, v analógii s gréckou Afroditou, je rímskou bohyňou krásy a lásky. Navyše, svetloružová upokojuje a harmonizuje telo i dušu," dodáva pán Máthé. Vyskúšajte preto nielen veselé doplnky, ale aj jedlo či nápoje v týchto veselých farbách. Opäť dávame do pozornosti jemne ružový perlivý sekt Hubert Grand Rosé, ktorý je obľúbený hlavne u žien. A ešte jeden skvelý tip na záver – pokiaľ disponujete kozubom, je ten správny čas na jeho použitie – krásne prežiari celú izbu a spoločne so sektom rozpáli aj vášne.

ZDRAVIE

Ako a prečo vzniká rakovina prsníka

Rakovina prsníka je najčastejšou formou rakoviny u žien a najčastejšie postihuje ženy vo veku 55–65 rokov, i keď sa môže objaviť aj u mladších žien.

Až 70 % všetkých rakovinových lézií v prsníku si nájde žena sama alebo jej partner. Hrčka či iná anomália sa potom ďalej skúma rôznymi metódami, ktoré určia diagnózu a poskytnú aj informácie o spôsoboch jej liečby. Našťastie, až 75 % hrčiek v prsníku je neškodná – ide o benígne cysty, fibrómy a lipómy, ktoré sa dajú ľahko liečiť.

Asi štvrtina nálezov však môže byť rakovinového pôvodu. Okrem hrčiek existujú aj ďalšie zmeny prsníka, ktoré môžu signalizovať zhubné ochorenie - napríklad zápalový typ rakoviny sa prejavuje začervenaním časti alebo celého prsníka a pokožkou vzhľadu pomarančovej kože. Iným typom je napríklad Pagetova choroba bradavky, kedy dochádza ku vzniku vyrážky podobnej ekzému, no v skutočnosti môže ísť o rakovinu prsníka alebo jej predstupeň.

Rizikové faktory

1. Pohlavie – Ženské pohlavie zvyšuje riziko rakoviny prsníka až 140-násobne. Súvisí to so ženskými hormónmi (estradiol, estrogén, progesterón, prolaktín), preto sa rakovina prsníka nevyskytuje pred pubertou a u žien, ktorých vaječníky z rôznych dôvodov netvoria pohlavné hormóny.

2. Vek – Až 70% pacientok je starších ako 50 rokov.

3. Výskyt rakoviny prsníka v rodine – Ak sa rakovina prsníka objavila u blízkeho príbuzného (matka, sestra, dcéra), riziko sa zvyšuje 2-3 násobne. Výskyt u nepriamych príbuzných (babka, teta) zvyšuje riziko asi 1,5x. Závažnosť rizika závisí najmä:

- od úrovne príbuzenského vzťahu (prvá línia, vzdialení príbuzní...)
- od veku, v ktorom bol karcinóm u príbuzného diagnostikovaný
- od toho, či choroba u príbuzného postihla jeden alebo oba prsníky

Výskyt rakoviny prsníka u matky pred 45. rokom života znamená trojnásobné riziko pre dcéru. No ak má karcinóm zároveň matka aj sestra, riziko sa zvyšuje až 14x. Postihnutie oboch prsníkov u matky zvyšuje riziko takmer 6-násobne, no ak mala postihnuté oba prsníky už pred 45. rokom, riziko ochorenia u dcéry rastie 8x. Pri výskyte ochorenia v rodine sa odporúča začať chodiť na preventívne mamografické vyšetrenia o 10 rokov skôr, ako sa choroba odhalila u príbuznej.

4. Regionálne rozdiely – vplyv životného štýlu, výživy, životosprávy a stravovacích návykov v danom regióne. Orientálne krajiny majú výrazne nižšie riziko, výskyt i úmrtnosť na rakovinu prsníka, naopak, „západný“ životný štýl sa prejavuje rastúcim počtom prípadov.

5. Alkohol – riziko zvyšuje len mierne, no pokiaľ má žena vysoké riziko rakoviny prsníka, nemala by ho piť vôbec.

6. Iné rizikové faktory – riziko menej ako 6 %: radiácia na oblasť hrudníka v mladom veku, bezdetnosť alebo pôrod po 35. roku života, menopauza po 55. roku, nástup menštruácie pred 12. rokom...

Príznaky rakoviny prsníka

Hrčky v prsníku sa môžu nájsť počas preventívnej prehliadky, pravidelných gynekologických kontrol alebo pri samovyšetrení. Každý nezvyčajný nález treba dôkladne vyšetriť. Medzi zmeny, ktoré síce nemusia, ale niekedy môžu poukazovať na rakovinu prsníka, patria:

- zmena veľkosti – jeden prsník môže byť viditeľne väčší alebo nižšie uložený
- zmena bradavky – ak dôjde k jej vtiahnutiu, zmenám v polohe alebo tvare
- vyrážka – na alebo v okolí bradavky
- výtok – z jednej alebo oboch bradaviek
- zvrašťovanie alebo tvorba jamiek – v okolí bradavky
- opuch – lymfatických uzlín v podpazušiach alebo v okolí kľúčnej kosti
- hrčka alebo zhrubnutie – ktoré je na pohmat rozdielne v porovnaní so zvyškom prsnej žľazy
- trvalá bolesť – v jednej časti prsníka alebo v podpazuší

Ak si žena nájde hrčku alebo spozoruje akúkoľvek inú podozrivú zmenu, treba si bez otáľania dohodnúť urgentné vyšetrenie u svojho gynekológa.

Liečba rakoviny prsníka

Aj keď výskyt karcinómu prsníka u žien stúpa, klesá našťastie jeho úmrtnosť. Podieľa sa na tom včasná diagnostika, ale aj čoraz účinnejšie možnosti liečby. Metastatické ochorenie prsníka je síce stále nevyliečiteľné, ale je možné významne predĺžiť život pacientky, účinnejšie kontrolovať príznaky ochorenia a zvýšiť kvalitu života.

CHIRURGICKÁ LIEČBA

Väčšina žien s rakovinou prsníka podstúpi nejaký typ operácie. Cieľom operácie je odstrániť nádor z prsnej žľazy. Ak je to možné, lekári dávajú prednosť menšiemu rozsahu operácie, aby ostal prsník zachovaný. Niekedy je však nutné vykonať úplné odstránenie celého prsníka (ablácia).

CHEMOTERAPIA

Karcinóm prsníka je systémové ochorenie, preto patrí chemoterapia medzi základné spôsoby liečby. Predlžuje dĺžku života a zlepšuje jeho kvalitu. Chemoterapiu zväčša ne-

podstupujú len tie ženy, ktoré majú predpoklad na desaťročné prežívanie vyššie ako 90 %. Chemoterapia sa obyčajne užíva po chirurgickom zákroku alebo ako metóda voľby, pokiaľ nie je možné nádor operovať.

LIEČBA MONOKLONÁLNYMI PROTILÁTKAMI

Pri hľadaní možností liečby rakoviny prsníka sa odborníci zamerali na niektoré rastové faktory, ktoré sú pre rast nádoru nevyhnutné. Pôsobením na ne by sa mohlo dosiahnuť zastavenie rastu a šírenia ochorenia. Najďalej zatiaľ prišli výskumy receptoru HER 2, ktorý ovplyvňuje procesy vo vnútri bunky súvisiace s pôsobením rastových faktorov a rýchlym rastom nádoru.

TRASTUZUMAB

Pacientky s pozitívnym výsledkom HER 2 majú možnosť užívať pri liečbe cielenú protilátku trastuzumab.

Trastuzumab má jedinečný mechanizmus účinku. V klinických štúdiách sa potvrdilo, že ak sa k štandardnej chemoterapii pridá trastuzumab, odpoveď na liečbu sa takmer dvojnásobne zlepšuje, odďaľuje sa čas do progresie ochorenia a významne sa predlžuje celkové prežívanie, pričom sa nezvyšuje toxicita liečby. Podľa analýzy veľkej klinickej štúdie vyústilo pridanie trastuzumabu ku štandardnej chemoterapii do približne 40 %-ného zvýšenia prežívania HER 2 pozitívnych pacientok. Takmer u 50 % žien, ktoré užívali trastuzumab s chemoterapiou pred operáciou prsníka, bolo možné úplné chirurgické odstránenie nádoru.

Krok vpred v liečbe nezhubného zväčšenia prostaty

Nezhubné zväčšenie prostaty je najčastejší mužský zdravotný problém, ktorý súvisí so starnutím. Podľa odborníkov bude mať skôr či neskôr problémy s prostatou každý muž, pokiaľ sa dožije dosť vysokého veku. Dobrou správou je, že na slovenský trh prichádza nový, unikátny liek s dvojitým účinkom, vďaka ktorému budú môcť pacienti žiť kvalitnejší, plnohodnotný život.

Nezhubné zväčšenie prostaty je najčastejší zdravotný problém starnúcich mužov a vôbec najčastejšie nezhubné nádorové ochorenie u mužov. Tvorí až 80 % všetkých ochorení prostaty a na Slovensku sa na benígnu prostatickú hyperpláziu (BPH) lieči viac ako 50 000 mužov. Toto ochorenie vzniká prirodzene vekom a podľa odborníkov ním bude skôr alebo neskôr trpieť každý muž, pokiaľ bude žiť dostatočne dlho.

Zväčšená prostata neohrozuje život, no tlakom na močovú rúru môže spôsobiť problémy s močením, ktoré negatívne ovplyvňujú každodenné aktivity pacienta. V noci sa často budí kvôli nutkaniu močiť, trpí poruchami spánku, neustále sa musí uisťovať, či je v jeho okolí toaleta, kvôli častému odbiehaniu na WC nemôže cestovať bez prestávky viac ako 2 hodiny a ochorenie má nepriaznivý vplyv aj na partnerský a sexuálny život.

V súčasnosti prichádza k slovenským pacientom celkom nová možnosť liečby, ktorá je krokom vpred v liečbe BPH – prvá fixná kombinácia dvoch účinných látok v jednej kapsule. Obsahuje dutasterid, ktorý pôsobí proti príčine zväčšenej prostaty a zároveň liečivo tamsulozín, ktoré potláča príznaky choroby. Vďaka tejto kombinácii liek prináša rýchle a zároveň trvalé zmiernenie prejavov a redukciu komplikácií. U pacientov s BPH znižuje kombinovaný liek takmer o 70 % riziko akútneho zadržiavania moču a/alebo chirurgického zákroku oproti symptomatickej liečbe tamsulozínom. Účinkuje na primárnu príčinu BPH, čím zmenšuje objem prostaty, a zároveň uvoľňuje hladké svalstvo a uľahčuje močenie. V porovnaní s oboma jednotlivými spôsobmi liečby prináša významnejšie zlepšenie príznakov a kvality života.

Nový kombinovaný liek dutasterid/tamsulozín môže lekár predpisovať pacientom so stredne ťažkými až ťažkými príznakmi a zároveň známkami progresie BPH. Užíva sa vo forme kapsúl raz denne.

NÁVOD NA SAMOVYŠETRENIE PRSNÍKOV

Vtedy sú v úplnom pokoji bez hormonálnych vplyvov a ľahko sa vyšetrujú. Ženám po prechode sa odporúča samovyšetrenie vždy v prvý deň mesiaca.

- **Krok 1**

Vyzlečte sa do pol pása a postavte sa pred zrkadlo. Obidve ruky voľne pripažte a na intenzívnom svetle skúmajte, či nepozorujete zmeny tvaru prsníkov a ich okolia, či sa niekde nevyskytujú zdureniny alebo pokožka nie je ako pomarančová kôra, prípadne niektorá prsná bradavka nie je vtiahnutá dovnútra. Ak nemáte obidva prsníky rovnako veľké, je to prirodzený jav.

- **Krok 2**

Obidve ramená zdvihnite a pokračujte v predchádzajúcom pozorovaní tak, že sa pred zrkadlom pomaly otáčate sprava doľava a zľava doprava.

- **Krok 3**

Uchopte prsníky jeden po druhom medzi svoje dlane a najprv vodorovným, potom zvislým kĺzavým pohybom ich prehmatajte. Pozorujte, či neucítite zatvrdnuté miesto alebo hrčku.

- **Krok 4**

Ľavé rameno spustite dolu, pravou rukou dookola prehmatajte ľavú prsnú bradavku vnútri dvorca, potom ju jemne stlačte, či z nej nepresakuje srvátkový alebo krvavý výtok. Tým istým spôsobom vyšetrite aj pravý prsník.

- **Krok 5**

Ľahnite si na chrbát, podložte si pod hlavu malý vankúšik, pod ľavú lopatku si položte poskladaný uterák tak, aby ste mali ľavý prsník vo vyvýšenej polohe. Pravou rukou si prehmatajte prsník a jeho okolie. Takisto si vyšetrite aj pravý prsník.

- **Krok 6**

Ľavý prsník si prehmatajte jemným hladiacim tlakom vnútornou stranou troch stredných prstov – nie ich končekmi! Začnite zvonka zospodu, krúživými pohybmi dookola, vždy bližšie k prsnej bradavke. Toto urobte dvakrát. Raz majte ruku založenú pod hlavou a raz voľne pripaženú. Takisto postupujte pri prehmatávaní pravého prsníka.

- **Krok 7**

Ľavú ruku si založte pod hlavu a pravou rukou podobnými pohybmi ako v hrčka. Takisto si vyšetrite aj pravé podpazušie.

- **Krok 8**

Ľavú ruku voľne pripažte. Pravou rukou si prehmatajte jamku nad kľúčnou kosťou. Takisto si vyšetrite aj pravú stranu.

Ak ste pri samovyšetrovaní zistili akúkoľvek zmenu v porovnaní s predchádzajúcim vyšetrením, nepodceňujte ju a vyhľadajte lekára, ktorý zariadi kompletné vyšetrenie modernou vyšetrovacou technikou. Aj keby sa ukázalo, že nález má rakovinový pôvod, je veľmi pravdepodobné, že ide o počiatočné štádium choroby a vtedy je možnosť vyliečenia veľmi vysoká.

Zdravá aj po **štyridsiatke**

Za hlavný problém piateho desaťročia života možno považovať obezitu. Aj ona však často vzniká skôr – buď je celoživotná, alebo sa objavuje (niekedy doslova „exploduje“) v súvislosti s tehotenstvom – ale po štyridsiatke už svojim nositeľkám väčšinou robí problémy. Okrem ťažšieho pohybu sa aj horšie dýcha, zvyšuje sa krvný tlak, objavuje sa cukrovka, ktorá sa síce ešte zaobíde bez inzulínu, ale to je asi jej jediná svetlá stránka. A hlavne: ženy, ktoré pri malých deťoch nemali na seba čas zisťujú, že „mladosť je preč, ale do dôchodku je ďaleko“, takže sa správne snažia so sebou niečo urobiť.

Existujú chronické ochorenia, ktoré vznikajú v detstve, v dospievaní, alebo na začiatku dospelosti (cukrovka I. typu, črevné zápaly, niektoré reumatické ochorenia), ktoré síce nemiznú, ale bývajú stabilizované a väčšinou sa s nimi „dá žiť“. Po päťdesiatke sa u disponovaných žien objavujú problémy so srdcom (angina pectoris, infarkty), ale krivka sa láme až po prechode, kedy žena (ak nedostáva hormonálnu substitúciu), prichádza o prirodzenú hormonálnu výhodu, ktorú má oproti mužom.

Za hlavný problém piateho desaťročia života však treba považovať obezitu. Bohužiaľ nie je veľa lekárov, ktorí by svojim obéznym pacientkám podali aspoň základné informácie o dlhodobom redukčnom režime, o energetickej hodnote potravy, o dôležitosti menších a častejších porcií jedla za deň. Keby svoje pacientky aspoň nasmerovali na redukčné kluby! Špecializované ambulancie pre obéznych (v republike je ich len niekoľko) nemôžu zvládať viac než zlomok zložitých prípadov. Žiaľ, ešte stále sa stretávame s radami typu „Nejedz!“

S obezitou určite súvisí stále častejšie zisťovanie vysokého krvného tlaku. Podobne ako u porúch krvných lipidov, aj tu je zásadný prístup praktických alebo iných lekárov: zmeranie hladiny tuku v krvi sa ničím nedá nahradiť. Krvný tlak si môže zmerať každý sám, väčšinou si však kúpime prístroj na meranie tlaku, až keď zvýšený zistí lekár.

Dodržovanie redukčných režimov môže paradoxne prispieť aj k inému častému ochoreniu stredného veku – žlčníkovým kameňom. Dispozícia je vrodená, ale prísne redukčné diéty s obmedzením tuku (čo je pri chudnutí nevyhnutné) nenúti žlčník k vyprázdňovaniu, takže žlč sa v žlčníku ďalej skladuje, čo vedie k vytvoreniu kameňov.

Nakoniec pomerne časté je ochorenie štítnej žľazy, ktoré vedie skôr než k zväčšovaniu krku k poklesu jej činnosti (chronické autoimúnne zápaly). Tu je však liečba veľmi jednoduchá – chýbajúce hormóny sa nahradia formou liekov.

Veľa žien sa môže stretnúť s inkontinenciou. Čo sa skrýva za týmto pojmom? Znamená poruchu udržania moču. Ide o stav, ktorý predstavuje zdravotný, sociálny a hygienický problém, ktorý sa dá objektívne zistiť. Močová inkontinencia má viacero príčin. Jednak je to rodinná predispozícia, ale významným rizikovým faktorom je aj počet pôrodov, ale aj obezita. Vo všeobecnosti možno povedať, že jedinou prevenciou je zdravý životný štýl – zdravá výživa a pravidelný pohyb.

Platí jedna hlavná rada : Ak sa necítite dobre, neodkladajte návštevu svojho lekára.

Trinásť spôsobov ako sa zbaviť stresu

Každá z nás to pozná, ten protivný zvieravý pocit, ktorý nám znemožňuje venovať sa naplno danej činnosti. Má negatívny dopad na naše zdravie a v neposlednom rade nám jednoducho znepríjemňuje život. Môže nás prepadnúť kedykoľvek, preto sa vždy oplatí mať po ruke niekoľko trikov, vďaka ktorým sa ho zbavíte za niekoľko sekúnd. Neveríte? Vyskúšajte!

1. Urobte si prestávku. Zavrite oči a predstavujte si, že ste na nejakom príjemnom mieste. Môže to byť romantická pláž z katalógov exotických dovoleniek, ale rovnako aj vaša posteľ.
2. Vždy noste pri sebe fľaštičku s harmonizačným telovým sprejom. V prípade potreby si ho nastriekajte na spánky.
3. Zatvárte sa ako lev! Roztiahnite ústa, čo najviac vyplazte jazyk a vypúľte oči. Vydržte niekoľko sekúnd. Rada: radšej to robte osamote, bez prítomnosti kohokoľvek ďalšieho. Ale skúste to pred zrkadlom, možno vás táto grimasa aj rozosmeje!
4. Vyzdobte kvetmi miesta, kde sa zdržujete najčastejšie. Môžu byť rezané, alebo v kvetináčoch.
5. Namasírujte si krk, sústreďte sa na boľavé miesta. Zvládnete to sama, ale pokiaľ máte niekoho po ruke, využite jeho služby.
6. Meditujte dýchaním. Pri výdychu si predstavujte že všetko zlé z vášho tela odchádza. Táto aktivita vám zaberie asi 5 minút.
7. Pretiahnite si nohy. Ak máte možnosť, choďte sa prejsť (zabehať si), najlepšie do parku, alebo do prírody. Zmena prostredia a príval čerstvého vzduchu urobia svoje!
8. Ak sa môžete vyzuť, vyskúšajte akupresúru. Uprostred chodidla je malý bod, masážou ktorého stimulujete narušené nervy. Ak to bude bolieť, neprestávajte, je to normálne.
9. Nikdy si do kabelky nezabudnite dať CD s vašou obľúbenou hudbou. Vždy, keď budete smutné, pustite si milovanú pieseň a bude vám lepšie.
10. Osprchujte sa. Ak máte možnosť, urobte to aj v práci.
11. Zažnite si sviečku, najlepšie s vôňou levandule, pretože patrí medzi prírodné prostriedky, ktoré pomáhajú relaxovať.
12. Nepríjemné pocity môžu navodiť aj unavené oči! Preto vyskúšajte nasledujúce cvičenie. Očami pohybujte niekoľkokrát hore a dole, doprava a doľava. Medzitým si trite dlane, kým nebudú teplé. Potom si ich priložte na viečka.

Príroda lieči

Keď bolí chrbát

Bolí vás chrbát? Ak odpoviete, že len tak normálne, je to chyba...

Súčasná doba nám otvára bránu do raja vedeckých a technických vymožeností, ktoré nám maximálne uľahčujú život a na druhej strane, priznajme si, že vlastná pohodlnosť je cestou priamo do pekla. Po storočiach pohybu a driny sa pomaly premieňame na človeka „sedavého“. Sedíme celý deň v práci a zo „sedenia“ od pracovného stola si unavení „presadneme“ do auta a odvezieme sa domov. Tam už vyčerpaní spadneme na stoličku k jedlu, alebo do kresla pred televízor. Je to začarovaný kruh. Pomysleli ste niekedy na chúďatko naše telo? Minimum pohybu nesie so sebou svalovú nerovnováhu a obrovskú záťaž kostry. Ešte že naše telá nemajú hlas, mnohé z nich by volali a to veľmi nahlas a nevyberanými slovami o pomoc. Tie váhy, čo musia utiahnuť a svaly, ktoré by mali pomáhať zaspávajú ako Šípkové Ruženky a pomaly sa kdesi vytrácajú.

Svaly a kosti

Predstavte si, že asi 40% váhy tela (štíhleho jedinca) sú svaly a 75% predstavuje pohybový aparát. Nestalo by za to pre ne niečo urobiť? O srdce, žalúdok a pečeň a staráme, ale o svaly a kostru? Už starogrécky lekár Galénos odporúčal cvičenie a dokonca aj „temný“ stredovek vedel, že nedostatok pohybu obmedzuje látkovú výmenu, znižuje metabolizmus a tým sa potom v tele zbytočne hromadia odpadové látky. Príslovie: V zdravom tele zdravý duch, nie je nič nové. To len my trochu honosne vravíme, že ľudská psychika je priamo závislá na fyzickej kondícií. Tak teda dlhodobé sedenie zaťažuje najmä krčnú a hrudnú chrbticu. Ak chcete predísť bolestiam chrbta a hlavy, začnite s jednoduchými cvikmi. Mali by ste ich robiť niekoľkokrát denne v zamestnaní i doma.

Cviky na uvoľnenie

Dôležité pravidlo: robte ich pomaly, s citom, ťahom (nie švihom). Každý cvik opakujte 5–10 krát. Pozor, nesmie spôsobovať alebo zväčšovať bolesti. Rovno sa posaďte na stoličku s operadlom. Telo držte vzpriamene, ramená tlačte dole a hlavu vytiahnite hore. Pozerajte sa pred seba.

- **Pomaly predkláňajte (bradu k líc-nej kosti) a zakláňajte hlavu.**
- **Ukláňajte hlavu do strán a ramená tlačte dole.**
- **Plynulým pohybom otáčajte hlavu podľa osy chrbtice vpravo a vľavo.**
- **Obe ruky položte dlaňami na ramená, prsty by mali smerovať k lopatkám a lakte rovnobežne vpred. Pomaly vysúvajte hlavu vodorovne dopredu a dozadu. Hlavu nepredkláňajte. Tento prvok, pripomínajúci orientálny tanec, dobre uvoľňuje krčnú chrbticu.**

Pravidelná bolesť

Ak vás bolí hlava alebo kríže častejšie, neváhajte a choďte sa poradiť ns lekárom. Pomôže vám zistiť odkiaľ pramení vaša bolesť a môže vám odporučiť ešte ďalšie rehabilitačné cviky, prípadne rehabilitáciu pod vedením skúseného fizioterapeuta alebo maséra.

OTESTUJTE SA S NAMI

PATRÍTE MEDZI NEGATIVISTKY?

Povedať, že doba je zlá, nie je ničím novým. Z každej strany na nás číhajú mnohé nebezpečenstvá, ktorým nedokážeme ani pri najlepšej vôli zabrániť. Niektoré sme nenapraviteľné optimistky, dúfajúce v lepšie zajtrajšky, a tak sa nám životom kráča o čosi lepšie. Nájdu sa však medzi nami aj také, ktoré svet vidia len šedých farbách. A ako ste na tom vy? Tiež patríte medzi negativistky?

Budete potrebovať malý kúsok papiera a nejaké to pero. Na papier si pod seba napíšte písmená: a, b, c, d a pri každej otázke si dajte čiarku k tomu písmenu, ktoré sa zhodovalo s vašou odpoveďou. V závere sa dozviete výsledok.

1. Kedy ste si naposledy kúpili lós alebo podali nejaký tiket?
a) Robím to veľmi často. Neprestávam dúfať, že šťastie sa usmeje aj na mňa
b) Je to taký rok dozadu
c) Zvykla som kupovať lósy aj podávať tikety, no prešlo ma to. Už je tomu pár rokov, odkedy som mimo lósov a tiketov
d) Lós som si kúpila ešte ako dieťa

2. V práci sa už dlhšiu dobu pošuškáva o povýšení. Aké šance by ste v takom prípade dávali svojmu vlastnému pracovnému postupu?
a) Veľmi vysoké. Som snaživá a dosahujem dobré výsledky.
b) Dávam si takých päťdesiat percent
c) Neverím, že by som bola medzi povýšenými, ale zrniečko nádeje v sebe predsa len mám
d) Určite nepatrím medzi tých, ktorých sa chystajú povýšiť.

3. Aké myšlienky vás popadávajú pred cestovaním dopravnými prostriedkami, ako lietadlo, vlak, autobus či auto?
a) Žiadne. Jediné myšlienky, ktoré ma popadávajú súvisia s cieľovou zastávkou mojej cesty
b) Pri niektorých dopravných prostriedkoch zvyknem mať obavy z nehody, no nedržím sa ich počas celej cesty
c) Niekedy mávam zmiešané pocity, a to hlavne pri ceste lietadlom. Snažím sa ich však prekonať
d) Bojím sa cestovať. Okolo nás je kvantum nehôd, ktoré nemusia obísť ani mňa

4. Čo si myslíte o novoročných predsavzatiach?
a) Že je to pekný spôsob, ako sa v novom roku naučiť disciplíne a vždy si nejaké predsavzatie dám
b) Malé predsavzatia, ako napr., že si odpustím v novom roku sladkosti schvaľujem a sama si ich dávam
c) Z predsavzatí zvyknem mať obavy. Neviem, či sa práve vypláca spoliehať sa na budúcnosť
d) Novoročné predsavzatia si zásadne nedávam. Ja žijem pre prítomnosť

5. Veríte na pravú lásku?
a) Áno, verím
b) Myslím si, že skôr áno
c) Myslím si, že skôr nie
d) Neverím na pravú lásku

6. Aká je šanca, že vás ľudia okolo zastihnú v dobrej nálade?
a) Šance sú vysoké, ja som nenapraviteľná optimistka
b) Väčšinou mám dobrú náladu
c) Niekedy ma prepadnú zlé myšlienky, ale viem sa z toho relatívne rýchlo pozbierať
d) Moje okolie má dosť nízke šance, že ma uvidí vysmiatu a v dobrej nálade

7. Čo si myslíte o ľuďoch, ktorí sa pozerajú na svet skrz ružové okuliare?
a) Schvaľujem im to. Sama často robím to isté
b) Dnešný svet si vyžaduje snívať, aby sme sa mohli tešiť zo života. Netreba to však preháňať
c) Ružové okuliare vedia byť fajn deň, dva. Pri ich dlhšom „nosení“ spôsobia v konečnom dôsledku veľké problémy
d) Myslím si, že by sa mali čím skôr spamätať a pozerať sa na svet triezvo

8. Ako vidíte svoj život o 10–20 rokov?
a) Dúfam, že budem šťastná a spokojná
b) Robím všetko preto, aby sa mi v živote darilo, ostatné ovplyvniť nedokážem
c) Z budúcnosti mávam obavy, no verím, že sú neopodstatnené
d) To netuším. Pri dnešnej situácii je otázne, či tu vôbec ešte budem

9. Čo si myslíte o výroku: „Pozitívne myslenie je deväťdesiat percent úspechu“?
a) Myslím si, že je to svätá pravda a sama sa ho aj držím
b) Myslím si, že na pozitívnom myslení niečo bude, no určite ma „nezachráni“ iba pozitívne myslenie
c) Že by som mu pridelila skôr tridsať percent úspechu
d) Je to úplná hlúposť. Pozitívne myslenie nemá nič spoločné s tým, ako sa mi bude v živote dariť

10. Ktorá z uvedených charakteristík sa k vám najviac hodí?
a) Som žena, ktorá sa snaží vždy smiať a veci si priveľmi nepripúšťam
b) Som žena, ktorá sa snaží byť veselou, no v prípade problémov upadá do skepsy
c) Som žena, ktorá sa snaží snívať, no zároveň stojí pevne nohami na zemi
d) Som žena, ktorá vidí všetko okolo seba realisticky

Tak a sme na konci, teraz si spočítajte čiarky, ktoré máte pri jednotlivých písmenách. Ak máte pri niektorých písmenách rovnaké množstvo čiarok, potom pre vás platí výsledok obidvoch.

BODOVANIE

Najviac odpovedí A = Optimistka
Vy negatívne myslenie neznášate a všemožnými spôsobmi sa ho snažíte od seba odháňať. Nerada sa stýkate s ľuďmi, ktorí majú vždy smutné tváre a negativistický pohľad na život. Máte totiž pocit, že z vás odsávajú energiu. Svoj pozitivistický prístup k životu si ponechajte tak dlho, ako sa len dá. Pomôže vám ľahšie zdolávať aj nepríjemné zákruty vo vašom živote.

Najviac odpovedí B = Väčšinou optimistická
Svoju životnú filozofiu zaobaľujete skôr do optimistického svetla, než by ste sa mali trápiť negatívnymi myšlienkami. Ste si však vedomá, že svet nie je iba o pozitívach a podľa toho sa aj správate. Nelietate privysoko nad zemou, takže vám v prípade životných sklamaní nehrozí tvrdý pád.

Najviac odpovedí C = Ťahá vás to k negatívnosti
Veľmi by ste chceli zmýšľať pozitívne, no svet okolo vás sa ukazuje byť priveľmi zlý na to, aby ste si pozitívne myslenie zachovali. Uvedomte si, že myslieť pozitívne nemá ovplyvniť chod sveta okolo vás. Má vám pomôcť, aby ste všetky prekážky zdolávali s väčším pokojom a po prípadnom páde sa mohli rýchlo pohnúť vpred.

Najviac odpovedí D = „Negativistka“ ako vyšitá
Pozitívne myslenie vám veru nehovorí veľa. Nohami stojíte pevne na zemi a všetko vidíte skôr pesimisticky. Nemáte strach zo sklamaní, pretože nič neočakávate. Mali by ste sa však zamyslieť, či vás takýto život plný pochmúrnych myšlienok a škaredých vyhliadok o budúcnosti robí šťastnou. Čo tak aspoň z času na čas oprášiť ružové okuliare?

Horoskop na marec

Baran 21. 3. – 20. 4.

Čaká vás obdobie plné úspechov v práci. Nasledujúce dni sú ako stvorené na realizáciu projektov, ktoré už dlhší čas nosíte v hlave. Na jasnej oblohe sa na chvíľu môžu objaviť mráčiky, ktoré spôsobia menšiu búrku v partnerskom vzťahu.

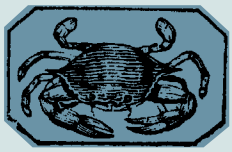
Býk 21. 4. – 21. 5.

Časté striedanie nálad a kolísanie medzi dobrou a zlou náladou vyčerpáva nielen vás, ale aj vašu rodinu. Pokúste sa radšej zotrvať na zlatej strednej ceste, nesiľte sa do úsmevu a , naopak, situáciu zbytočne nedramatizujte. Pripravte sa na dobrú správu v oblasti financií.

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

Rozhodnosť a túžba zvíťaziť vás prevedú cez všetky nástrahy všedného dňa. Prichádza zaujímavé obdobie plné malých, ale pre budúcnosť dôležitých zmien. V partnerskom živote sa usilujte stáť si za svojim slovom.

Rak 22. 6. – 22. 7.



Rozhodnosť a túžba zvíťaziť vás prevedú cez všetky nástrahy všedného dňa. Prichádza zaujímavé obdobie plné malých, ale pre budúcnosť dôležitých zmien. V partnerskom živote sa usilujte stáť si za svojim slovom.

Lev 23. 7. – 23. 8.

Dlhotrvajúca nuda je zlý radca, preto ju najrýchlejšie zažeňte činorodou prácou či aktívnym oddychom. Dávajte si však pozor na náhle prejavy priazne okolia. Radšej sa zdržiavajte v spoločnosti priateľov, ktorým môžete dôverovať. Čakajte dôležitý odkaz, ktorý vás poteší.

Panna 24. 8. – 23. 9.

Vyhýbajte sa ľuďom, na činy ktorých ste v minulosti doplatili. Nemyslite si, že sa v ich správaní niečo zmenilo. Znovu sa vás pokúsia využiť. V zamestnaní môžete počítať s dobrými vyhliadkami na postup. Nie je vylúčené, že nadriadení ocenia vaše schopnosti zvýšením platu.

Váhy 24. 9. – 23. 10.

Dávajte si pozor na zdravie a nepreceňujte svoje fyzické možnosti. Skôr sa snažte po práci pravidelne a rozumne relaxovať. Nedovoľte, aby sa vaša prepracovanosť negatívne odrazila v partnerskom živote. Radšej partnerovi úprimne povedzte, že ste unavený. Určite vás pochopí.

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Neskúšajte hranicu svojich fyzických možností. V žiadnom prípade by ste sa nemali dať natoľko pohltiť prácou, že zabudnete reálne uvažovať. Mali by ste si dopriať pár dní pokoja. Urobte si poriadok vo finančných otázkach, inak by ste sa mohli dostať do zložitej situácie.

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Mali by ste viac načúvať svojmu srdcu ako radám priateľov. Aj keď niet pochýb o tom, že vám chcú ako inokedy pomôcť, nedokážu vaše postavenie správne posúdiť. V práci sa nemusíte obávať nejakej nevídanej situácie, všetko pôjde podľa vášho plánu.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Žiadne dôležité rozhodnutia radšej v tomto čase nerobte. Aj keď sa domnievate, že prišiel vhodný čas na vybavovanie osobných účtov, neprerátajte sa. Niekto, o kom ešte neviete, vám môže poriadne zamotať hlavu a vyprázdniť peňaženku.

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Počítajte s prechodným ochladením vzťahov, ktoré, našťastie, nesúvisí s citovými zmenami z vašej a partnerovej strany, ale je dôsledkom pracovnej vyčerpanosti. Počkajte a buďte trpezlivý. Už čoskoro si spolu budete vo všetkom rozumieť – ako voľakedy.

Ryby 20. 2 – 20. 3.

Dlho očakávanú dôležitú informáciu, ktorá môže radikálne zmeniť váš život, získate bez väčších problémov. Prichystajte sa na hroziace rodinné konflikty. Ak sa nedáte zaskočiť nečakaným útokom a vhodne zareagujete, vyjdete z nich ako víťaz.

Práca aj rodina na 100%

Realita, alebo nesplnený sen?

Obdobie krásnych a náročných materských povinností sa končí a mnohé mamičky sa po ukončení rodičovskej dovolenky rozhodujú pre návrat do práce. Ročne sa takto na Slovensku usiluje zamestnať asi dvadsaťpäť tisíc žien – mamičiek malých detí. Vedia, že druhý príjem v rodine chýba a po období, kedy sa naplno venovali svojmu dieťatku, chcú pokračovať vo svojej profesii, naplniť aj svoje pracovné ciele a uplatniť svoje schopnosti a vzdelanie.

V kútiku duše nejednej z nich však drieme obava: bude možné zosúladiť pracovné povinnosti s tými rodičovskými tak, aby odchodom do práce netrpela rodina a aby aj zamestnávateľ bol spokojný? Zosúladenie rodiny a práce je témou, o ktorej diskutujú generácie mamičiek. Je vôbec možné fungovať v práci aj v rodine na sto percent?

Dobré skúsenosti existujú

Ako prežili návrat do zamestnania niektoré z mamičiek a ako sa im podarilo zladiť svoje pracovné a rodičovské povinnosti?

*Inžinierka ekonómie **Anna Kollárová (27 rokov)** bola absolventkou bez praxe. Po skončení štúdia nastúpila na dve „materské“, ale keď druhé dieťa malo dva roky, začala si hľadať zamestnanie. Na treťom pohovore bola úspešná. Zamestnávateľom bola malá súkromná firma na Podpoľaní. Zamestnávateľ jej navrhol upraviť pracovnú dobu na 6 hodín, so začiatkom o 7.00 ráno, a možnosťou pokračovať v práci doma. O pár mesiacov neskôr mohla začať pracovať na 8-hodinový pracovný úväzok. Anna bola vo firme prvá žena – zamestnankyňa. Šéf firmy má doma dve malé deti. Anna má tiež dve deti (5 a 2 ročné).*

***Karin Maderová (33 rokov)** je stredoškoláčka, ktorá pracuje v bankovom sektore na Považí. Pred nástupom na materskú dovolenku mala so zamestnávateľom dobré vzťahy. Ten ju na materskej navštívil, priniesol darčeky a finančný príspevok. Ponúkol Karin skorší návrat z materskej dovolenky, ale Karin chce zostať s dieťaťom doma tri roky. Zamestnávateľ to akceptoval a prisľúbil, že Karin prispôsobí pracovnú dobu po ukončení rodičovskej dovolenky. Karin má jedno dvojročné dieťa.*

***Hana Lacková (38 rokov)** vyštudovala na univerzite enviromentalistiku. Pri treťom dieťati šla do práce po 4 mesiacoch na „materskej“ na polovičný úväzok, aby nestratila prácu. Zamestnávateľom je verejná škola na Horehroní, v ktorej učila Hanina svokra. Hana pracuje ako asistentka učiteľky, v čase od 7.30 – 11.30 hod. V čase nástupu do zamestnania najmenšiu dcéru dojčila a to tak, že buď ona „odbehla“ za dcérou domov, alebo dcéru vozil do Haninej práce manžel. Vedenie školy sdojčením matky počas pracovnej doby nemalo problém. Hana má tri deti (7 a 3 ročné, a 5 mesačné).*

Byť paňou svojho času

Niektoré profesie sú však na trhu práce také žiadané, že umožňujú mamičkám „postaviť sa na vlastné nohy“ a organizovať si svoj pracovný čas podľa svojich možností a času. Rozbehnúť samostatné podnikanie nie je jednoduché, ale ak na vykonávanie práce stačí jednoduché vybavenie a vlastná zručnosť, nemusí zostať sen o vlastnej nezávislosti, ktorá umožní starostlivosť o rodinu zosúladiť s pracovnými povinnosťami, iba snom. Dokazujú to aj príbehy žien, ktoré nabrali odvahu a rozhodli sa pracovať samostatne:

*Po narodení druhého dieťaťa **Heňa Letrichová (dnes má 37 rokov)**, absolventka strednej hotelovej školy, nevedela, že na rodičovskej dovolenke zostane 15 rokov. Lekári diagnostikovali druhému dieťaťu v dvoch rokoch zdravotné postihnutie. Po 3 rokoch rodičovskej dovolenky Heňa opatrovala dieťa ďalších 10 rokov. Od sociálnej pois-*

ťovne dostávala zaopatrovací príspevok (cca 3 000 Sk/mes). Po 15 rokoch sa Heňa rozhodla zmeniť svoj život, chcela pracovať a stýkať sa s ľuďmi. Hľadala prácu, z ktorej bude môcť odchádzať so svojím dieťaťom na pravidelné návštevy lekárov, bude nablízku počas zhoršenia jeho zdravotného stavu. Žiadny zamestnávateľ by netoleroval jej časté absencie... Heňa absolvovala dvojmesačný rekvalifikačný kurz na kaderníčku a po 5 mesiacoch požiadala o nenávratnú dotáciu na podnikanie. Podniká už štyri roky. O choré dieťa sa stará opatrovateľka... V svojom kaderníctve na Horehroní zamestnáva 1 kaderníčku – matku. Heňa má tri deti (18, 16 a 1-ročné).

*Keď sa **Pamela Maurer (27 rokov)** vydala na Slovensko a otehotnela, študovala na vysokej škole, ktorú prerušila. Hľadala spôsob, ako pracovať formou voľnej pracovnej doby v meste na Považí, v ktorom žije... Pamelin brat žije a podniká v Anglicku v oblasti personalistiky. To Pamelu podnietilo, aby si založila personálnu agentúru so zameraním na sprostredkovanie práce v Anglicku a Škótsku. Vzala si úver... Do práce chodí 3-krát do týždňa, podľa potreby pracuje aj doma. I keď žije v neistote, ako sa agentúra rozbehne, vyhovuje jej voľná pracovná doba. V budúcnosti plánuje dokončiť vysokú školu. Pamela má jedno 1,5 ročné dieťa.*

***Ema Pavliková (39 rokov)** je vyštudovaná informatička. Od skončenia školy rozvíja svoju kariéru ako systémová analytička v Bratislave. O znalosti a pracovné skúsenosti v jej odbore je na*

trhu veľký záujem, čo v Eminom prípade len potvrdzuje jej kvality. Vystriedala zamestnávateľov, keď čakala svoje druhé dieťa, pracovala počas materskej (prvých 6 mesiacov po narodení dieťaťa) a rodičovskej dovolenky (do troch rokov). Má upravený pracovný čas, založila si živnosť, slušne zarába.
Ema má dve deti (6 a 4 ročné).

Ústretovosti je stále málo

Hoci na Slovensku sa ročne narodí asi 50 000 detí a mamičiek s deťmi do 6 rokov je naozaj veľa, zamestnávatelia, ktorí akceptujú ich potreby sú stále vzácni ako ten povestný šafran. Hoci Zákonník práce nedovoľuje nijaké prejavy diskriminácie uchádzačiek o zamestnanie s malými deťmi, prax je v skutočnosti úplne iná. Dokazujú to príbehy žien, ktoré po ukončení rodičovskej dovolenky hľadali prácu, na ktorú mali vzdelanie, kvalifikáciu, prax i potrebné skúsenosti. Jedinou prekážkou bolo – malé dieťa.

***Oxana Soviarová (38 rokov**) je strojárska inžinierka. Uchádzala sa o pozíciu vo veľkej strojárskej firme v žilinskom kraji. Zamestnávateľ ocenil jej vzdelanie a podotkol, že muž je na voľnú pozíciu vo firme vhodnejší. Oxanu neprijal.*

*Bakalárka **Anita Beniaková (32 rokov)** z mesta na Zemplíne sa ešte pred materskou dovolenkou zúčastnila na konkurze na pozíciu manažér, ktorý podľa jej slov absolvovala úspešne. Uchádzačov o pozíciu v súkromnej firme v oblasti priemyslu (nad 300 zamestnancov) bolo dvadsať, prijať mali dvoch. Anitu bez udania dôvodu neprijali. Neskôr sa dozvedela, že na pozíciu boli prijatí muži. Firma uprednostňuje ako manažérov mužov. Anita má jedno ročné dieťa.*

*Pred šiestimi rokmi sa **Lenka Považanová (33 rokov)** vypracovala na vedúcu súkromnej predajne s konfekciou. Niekoľkokrát bola poverená viesť prijímacie pohovory na miesta predavačiek. Dostala inštrukcie, že môže vybrať len slobodné a bezdetné ženy. Neskôr nastúpila na materskú dovolenku. Zamestnávateľ tvrdil, že jej stále drží miesto. Lenka bola presvedčená, že len preto, že s ňou bol spokojný ešte predtým, ako sa vydala a mala deti. Počas druhej materskej dovolenky, ktorá nasledovala hneď za prvou, podnikateľ skrachoval a zrušil predajňu. Lenka už rok hľadá aktívne prácu, neúspešne. Vyjadrila sa, že pri uchádzaní sa o pracovné miesto je ako „matka" natrvalo poznačená komplexom menejcennosti. Podnikatelia podľa Lenky zmýšľajú rovnako. Lenka má dve deti (6 a 4 ročné).*

Spĺňajú všetky požiadavky, a predsa vyberú iných... Ak zamestnajú mamičku, jedine s podmienkou, že o jej choré deti sa postará niekto iný... Posielajú ju na dlhé služobné cesty aj v čase prázdnin... A mamičky? Zatnú zuby, doťahujú domáce povinnosti po nociach a snažia sa pracovať a starať sa o rodinu – oboje stopercentne.

Možnosti zmeniť to však sú. Nielen na strane zamestnávateľov, ale aj mamičiek.

Existuje riešenie?

Mamičky, ktorým sa podarilo úspešne získať vyhovujúce zamestnanie a zároveň zvládnuť starostlivosť o rodinu a malé deti sa zhodujú, že riešenie existuje. Vyžaduje však kombináciu niekoľkých faktorov:

- uchádzačky o zamestnanie s malými deťmi by mali **poznať svoje práva**, ale aj možnosti, ktoré v súlade so Zákonníkom práce umožňujú **prispôsobiť prácu rodičovským povinnostiam;**
- mamičky, ktoré sa vracajú do práce po rodičovskej dovolenke, by mali **využiť možnosti dobrovoľníckej práce** napríklad v materských centrách, ktoré im umožnia rozvíjať svoje zručnosti a zvyšovať si kvalifikáciu;
- v niektorých materských centrách existujú aj **kiosky práce s kariérovými poradkyňami**, ktoré pomôže uchádzačkám o zamestnanie nájsť vyhovujúcu prácu, sformulovať životopis, či pripraviť sa na pohovor so zamestnávateľom;
- rovnako je možné využiť 41 materských centier, kde spoločnosť Slovak Telekom, a.s. ponúka **bezplatné pripojenie na Internet** pre mamičky na materskej dovolenke, ale aj pre ostatných uchádzačov o zamestnanie.

Máte podobné skúsenosti?

Napíšte nám! Vaše skúsenosti pomôžu pri presadzovaní potrieb mamičiek v zamestnávateľských politikách.

Saskia Repčíková

Čiernobiely život s francúzskou príchuťou

S Martou sme sa kamarátili od strednej školy. Páčili sa nám rovnakí chalani. Obe sme neznášali matematiku a najradšej listovali v časopisoch o móde.

Naše cesty sa nerozišli ani po maturite, aj keď ja som sa vydala a po roku priviedla na svet dvojičky. Matra ostala sama. Šťastie ju obchádzalo, rovnako ako ten správny chlap... O to viac si obľúbila našu rodinu a postupne sa stala jej súčasťou. Môj muž ju nazýval mojou adoptívnou sestrou. Bola u nás aj vtedy, keď sa zranil jeden z našich synov, ba i vtedy, keď obe dvojčatá priniesli svoje prvé vysvedčenie.

Roky leteli. Ja som pracovala v súkromnej firme a snažila sa naplno venovať práci. Zároveň som však žila pre svoju rodinku. Marte sa podarilo diaľkovo vyštudovať vysokú školu. Bola spokojná, ale nie šťastná. Chýbal jej muž, jeho objatie a pocit istoty. Pri pohľade na mojich chlapcov túžila po detskom smiechu... Občas mi vravievala: „Žijem, lebo musím, ale ja by som chcela žiť tak naozaj. Rozumieš mi?“ V takých chvíľach som sa snažila navnadiť ju na zoznamovacie inzeráty v časopisoch. Raz som ju dokonca tajne prihlásila na víkendový zoznamovací pobyt. Vrátila sa s ešte väčšou beznádejou. Medzi rovnako osamelými nedokázala prekročiť prah vlastnej bolesti.

V jeden deň sa objavila vo dverách nášho bytu vysmiata. „Čo sa deje? Takúto som ťa nevidela ani nepamätám,“ pýtala som sa zvedavo. „Mám pre teba novinku! To sa budeš čudovať!“ zavolala naradostená. Dodnes spomínam na to, ako mi s iskrami v očiach rozprávala o ponuke, ktorú dostala v práci. Ich firma ju vyslala na zaškolenie do Francúzska. Mal to byť polročný pobyt, možno aj dlhší čas. Tešila som sa spolu s ňou, aj keď som vedela, že mi bude chýbať. Zmenu potrebovala ako soľ, a preto som jej rýchlo vyvracala obavy, ktoré ju chvíľami prepadali. Jej rodičia zomreli už skôr a jediný brat žil v Česku. Nikto a nič ju tu nedržalo.

O tri týždne sme ju už s mužom odvážali na letisko. Začínala nový život a la France... Prešili prvé mesiace. Na svojom novom pôsobisku sa ujala veľmi dobre. Často písala, občas zatelefonovala. Rýchlo sa učila nový jazyk, našla si nových známych a zdalo sa, že je nielen spokojná, ale aj šťastná.

Ešte pred odchodom sme sa dohodli, že príde na krátku dovolenku na narodeniny dvojčiat. Keď sa blížil ten deň, opäť som postávala na letisku a netrpezlivo čakala jej lietadlo. Tentoraz som tam bola sama. Muž bol s chlapcami na futbalovom tréningu. Celý víkend mal patriť našim oslávencom a tete Marte.

Práve som dopíjala kávu z automatu, keď som ju zbadala na konci letiskovej haly. Chcela som na ňu zavolať, ale od prekvapenia mi takmer vypadol pohár. Marta nebola sama... Neviem, či som bola vo väčšom šoku z toho, že je s chlapom, alebo z toho, že je „iný“. V prvom okamihu som nevedela, ako zareagovať. No Martin úsmev mi všetko napovedal. Usmiala som sa na ňu a vrelo ju objala. „Toto je Pierre,“ povedala šťastne a mne bolo všetko jasné. „Šťastie sa konečne unavilo a sadlo si aj na mňa. No nečakala som, že mi pripraví čiernobielu lásku,“ dodala s iskrou v očiach. Toto leto cestujeme na dovolenku do francúzskeho Lyonu. Marta a Pierre nám chcú ukázať svoj nový dom. Vlastne domov...

Eva z Nitry

Silná osobnosť

Všetko som si musela tvrdo vybojovať

Mám síce len tridsať rokov, ale život ma už naučil, ako sa pohybovať v ľudskej džungli. Navonok som krehká a usmievavá blondýnka v elegantnom kostýme, ale niekde vo vnútri je duša boxera schopného kedykoľvek nastúpiť do ringu. Možno je to tým, že som v znamení býka a jeho sila je znakom mojej povahy. Všetci ma vždy považovali za silnú osobnosť, ktorá si v každej situácií poradí. Ale všetko, čo mám, som si musela tvrdo vybojovať. Teraz som majiteľka agentúry, drahého štvorizbového bytu a na rokovania chodím na drahom aute. Len o Ivana som nemusela bojovať. Prišiel do môjho života tak akosi sám, o nič som ho neprosila. Aspoň spočiatku nie. Ivan nebol ako ostatní muži, ktorých som predtým poznala. Bol o desať rokov starší a oveľa rozumnejší ako moji vrstovníci. Nemal nič okrem ženy, s ktorou bol v rozvodovom konaní. Ale nič mi nezávidel a v ničom ma neobmedzoval. Dohodli sme sa hneď na začiatku. Keď toho jeden z nás bude mať dosť, tak do druhému na rovinu povie a vzťah ukončíme. Ako manažérka som bola zvyknutá rýchlo jednať a nič zbytočne nepreťahovať. Veď čo s takým obchodným partnerom, ktorý nevie čo chce. Vážim si ženy, ktoré nehrajú žiadnu hru, všetko dokážu povedať na rovinu,“ povedal mi vtedy Ivan. Presne tak spĺňal moju predstavu, že vzťah je niečo podobné ako obchod dvoch firiem. Bola som rada, že som stretla takého muža. Vždy mi pripadalo nedôstojné, ako keby som prosila svojho klienta, aby bol taký dobrý a podpísal som mnou kontrakt, lebo že v opačnom prípade skočím z okna, alebo do seba nasypem upokojujúce lieky. Jednoducho som pochopila, že Ivan nepatrí medzi tých chlapov, ktorí nás za každú cenu musí ovládať, alebo aspoň mať takú ilúziu.

„Mám rád samostatné ženy, ako si ty. Priťahuje ma silná osobnosť,“ povedal mi. O svojej žene, s ktorou sa práve rozvádzal, mi hovoril len raz. Nepýtala som sa ho na to. Nikdy také veci nerobím. Každý je predsa manažérom svojho života. Len v náznaku mi povedal, ako ho manželka citovo vydierala, ako bez neho neurobila ani krok a ako mu robila scény kvôli každej maličkosti. Aj ja som občas takých ľudí stretla. Moja asistentka, absolútne nesamostatná úradníčka, mi v kancelárií plakala, že nutne potrebuje dovolenku, pretože to chce jej priateľ. Hovorila aj o liekoch. Tak som jej dala dovolenku raz a navždy.

„Takých silných žien, ako si ty je málo,“ povedal mi raz Ivan. Áno, sily a sebavedomia som vždy mala dosť. Musela som sa naučiť byť taká. Inak by som sa teraz ťahala s taškami niekde po električkách a premýšľala, kde majú akciové ceny. Ani Ivan by si ma nevšimol. „Nechcem otrokyňu, ktorá nemá vlastný názor a je na mužovi závislá. Skôr či neskôr sme sa museli stretnúť. Jednoducho sa to stalo,“ konštatoval, keď si strieborným nožíkom páčil ustricu z lastúry. Predtým to videl nanajvýš vo filme, ktorý si doma púšťali so ženou na videu.

Možno sa mi to len zdalo, možno som bola preťažená z firmy, jednoducho po niekoľkých mesiacoch začal byť Ivan akýsi divný. Potrpím si na poriadok a dochvíľnosť. Povedal mi, že mi zavolá v piatok popoludní, ale ozval sa až v sobotu večer. Keby toto urobil v mojej firme, bol by to jeho posledný deň. Prestal písať aj správy na mobil, ktoré mi predtým posielal každé ráno. „Dobre si sa vyspala? Želám ti pekný deň a posielam veľa energie. „

„Dnes si sa neozval, stalo sa niečo?“ napísala som mu. A viac už ani slovo. Rešpektovala som jeho vlastný život a jeho prácu vedúceho oddelenia v jednej malej firme. „Nie, všetko je v pohode,“ odpísal. Vyzeralo to ako výhovorka. Dobre viem, ako moji zamestnanci dokážu klamať, keď niečo zabudnú a ja sa ich pýtam, či už majú tú prácu hotovú. Ako môj účtovník. Tiež bolo všetko v pohode až dovtedy, kým neprišla kontrola z daňového úradu. Stálo ma to vtedy veľa peňazí a nervov. So zamestnancom môžem zatočiť, ale s Ivanom som si ja, úspešná manažérka zrazu nevedela rady.

Pritom som to bola ja, ktorá mu hneď na začiatku jasne povedala, že od neho nič nežiadam. Len dodržiavanie našej dohody.

Ako správna manažérka som sa mala ovládať. Predsa len mám za sebou americké kurzy Myslením k úspechu a Ako manipulovať s ľuďmi. Ale v tej chvíli, keď sme sedeli v americkej reštaurácií, praskli mi nervy.

„Ivan, mám taký pocit, že náš vzťah už nie je ako predtým. Že už ku mne necítiš to, čo na začiatku."

Mlčal a uprene sa pozeral do taniera so stejkami. Tak som rýchle vypálila: „Ak ma nechceš, tak mi otvorene povedz."

Dožul sústo, odložil príbor a vzdychol si. Vraj ku mne cíti to isté ako pred niekoľkými mesiacmi, je len unavený z neustálych ťahaníc okolo rozvodu. Na chvíľu ma to síce upokojilo, ale pocit, že sa mi Ivan vzďaľuje, vo mne zostal. Ja, psychicky vyrovnaná a silná žena, ktorá vie, čo chce a je zvyknutá bojovať, som zrazu strácala pôdu pod nohami. Súčasne som si uvedomovala, ako ho stále potrebujem. Nepovedala som mu však ani slovo. O niekoľko dní neskôr sme sa mali stretnúť v kaviarni. Niekoľko minút meškania síce nič neznamená, ale nie som zvyknutá čakať. To poznal aj jeden z mojich obchodných partnerov. Na rokovanie prišiel až v momente, keď som ja už dávno bola na inom. Takí ľudia majú jednoducho smolu. Ja vždy ponúkam len kvalitu a dobrý tovar.

Vtedy som však začala strácať nervy a pokúsila som sa Ivanovi dovolať. Z jeho mobilu mi odpovedala hlasová schránka. Začala som prepadať panike. Naposledy som takú poznala, keď som začala zakladať firmu a netušila som, aká ma čaká budúcnosť.

Stretla som ho až vo dverách, keď som už z kaviarne chcela odísť. Zachovala som manažérsky pokoj a nepohla brvou. Skrátka, bola som chladná ako ľad.

„Prepáč... zdržal som sa. Vieš, musel som ísť do manželskej poradne."

„Prečo?" opýtala som sa ostrým hlasom. Bol to môj najlepší herecký výkon.

„No kvôli svojej žene. Robí mi starosti."

V tej chvíli by sa u mňa krvi nedorezal. Ale hrdosť som si zachovala a so vztýčenou hlavou a bez akýchkoľvek ďalších otázok som odišla. Bez rozlúčenia.

Celú noc som nespala a hneď ráno som sa objednala v najdrahšom kozmetickom salóne. Nalíčili ma a znovu mi nasadili tvár úspešnej manažérky. Popoludní som však podľahla a zavolala som mu do práce.

„Ivan tu nie je," oznámil mi piskľavý hlások jeho sekretárky. S týmto hereckým talentom by neuspela ani na okresnej prehliadke amatérskych divadelných súborov. Celé dva dni sa Ivan neozýval. Nechcela som ho uháňať. To by bolo pod moju dôstojnosť. O mesiac som ho stretla, keď som vstupovala zo svojho auta a on nastupoval do preplnenej električky. Vyzeral unavene. Vedľa neho stála ona, najskôr jeho žena.

Keby filmári hľadali typickú naivku, okamžite by dostala úlohu. Tak na mňa pôsobila. Ivan ma uvidel a nesmelo mi kývol hlavou. Potom obaja zmizli v húfe cestujúcich.

Nie, nechcela som robiť žiadne scén. Mám svoju úroveň. Napísala som mu len esemesku, že ma sklamal, pretože nedodržal našu dohodu.

„Prepáč, ale ona ma teraz potrebuje. Ty si silná," odpísal mi.

Od tej doby sme sa nevideli. Dopočula som sa potom, že Ivan sa vrátil k manželke, ktorá sa kvôli nemu zrútila. Po tejto správe som sa pre zmenu zrútila ja. Vo svojom štvorizbovom byte. Taká osamelá a slabá som sa nikdy necítila.

Jana Bryndová

Zhodnoťte svoje vklady až o 22 %

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., prichádza s výhodnou ponukou

Ak uvažujete o príprave financií na kúpu, výstavbu alebo obnovu svojho bývania, práve nastal ten najvhodnejší okamih. Spolu s Prvou stavebnou sporiteľňou, a. s., môžete zhodnotiť svoje vklady na účte stavebného sporenia viac, ako kedykoľvek predtým. Plánujte a využite výhody úrokového bonusu od PSS, a. s., a my vám poradíme ako.

Klienti, ktorí do 31. marca 2011 uzatvoria zmluvu o stavebnom sporení môžu do konca tohto kalendárneho roka využiť výhody úrokového bonusu. V praxi to znamená, že pri uzatváraní zmluvy o stavebnom sporení si klient stanoví záväznú dobu sporenia a potom už len sporí a naozaj výhodne zhodnocuje svoje finančné vklady na účte stavebného sporenia. V princípe platí, že čím skôr začne klient PSS, a. s., sporiť a čím dlhšiu dobu sporenia si zvolí, tým výhodnejší bude úrok, ktorým v tomto roku zhodnotí svoje finančné prostriedky. V závislosti od dĺžky sporenia to môže byť až 22 % p. a.!

Jednoduchá matematika

Výpočet úrokového bonusu je jednoduchý. Je to násobok úrokovej sadzby, ktorou sú v roku 2011 zhodnocované vklady stavebného sporiteľa. Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., poskytuje na vklady pre zmluvy s úrokovým bonusom úrokovú sadzbu 2 % ročne. Túto úrokovú sadzbu je potrebné vynásobiť dohodnutou dobou sporenia v rokoch. V praxi to vyzerá tak, že ak klient uzatvorí zmluvu o stavebnom sporení v stanovenom termíne a rozhodne sa pre 2-ročnú dobu sporenia, úrokový bonus za rok 2011 predstavuje 4 %. To ale nie je všetko. K 4 % je potrebné pripočítať ďalšie 2 %, ktorými sú úročené vklady stavebného sporiteľa. Výsledkom je, že vklady klienta PSS, a. s., budú v roku 2011 úročené až 6-percentnou úrokovou sadzbou ročne.

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

Podstatne vyššie zhodnotenie svojich vkladov na účte stavebného sporenia dosiahne klient pri 10-ročnej dohodnutej dobe sporenia. Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., mu zhodnotí jeho vklady v roku 2011 až o 22 % p. a. V rokoch nasledujúcich budú všetky vklady stavebných sporiteľov na ich účtoch stavebného sporenia naďalej úročené 2-percentnou úrokovou sadzbou ročne a k ročným vkladom získajú aj štátnu prémiu.

Výhodný stavebný úver

Cieľom stavebného sporenia však nie je len sporenie a vytvorenie si výbornej východiskovej pozície pre investíciu do bývania, ale tiež získanie nároku na výhodný stavebný úver s nízkym úrokom. Určite silnou motiváciou je skutočnosť, že stavebný úver až do výšky 40 000 € poskytuje PSS, a. s., bez skúmania príjmov klienta, bez ručiteľa či záložného objektu. Úroková sadzba stavebných úverov je garantovaná počas celej doby splácania, a preto je tento typ úveru výhodný pre mladé rodiny a ľudí, ktorí nemajú čím úver zabezpečiť.

A pre tých, ktorí ešte nemajú nárok na stavebný úver ponúka PSS, a. s., celú škálu medziúverov, určených predovšetkým na rýchle financovanie bytových potrieb klienta. A tie môžete od 1. februára získať s novými výhodnejšími podmienkami. Možnosť dokonca existuje aj pre tých, ktorí dosiaľ nesporili na svojom účte stavebného sporenia. Pre nich je určený XXL úver s nulovým počiatočným vkladom. Klient môže na jednu zmluvu získať úver až do 170 000 €, manželia či partneri na jeden financovaný objekt dokonca dvojnásobok.

Úspešní a ocenení

O kvalite ponuky Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., svedčí aj skutočnosť, že v novembri 2010 sa v rebríčku Banka roka 2010 umiestnila na 2. mieste v konkurencii bánk, ktoré pôsobia na slovenskom finančnom trhu. Navyše v anke-te Zlatá minca 2010 získala ocenenie Objav roka za stavebné sporenie SENIOR EXTRA a Striebornú mincu za rovnaký produkt.

SPORTE UŽ TERAZ
a nič vás neprekvapí

ÚROKOVÝ BONUS AŽ 20 %

Len do 31. marca

Získajte v tomto roku **úrokový bonus od 4 % do 20 %** k štandardnému úroku 2 % a štátnej prémii. Čím dlhšie budete sporiť, tým bude váš úrokový bonus vyšší.

Stačí, ak od 1. februára do 31. marca 2011 uzatvoríte zmluvu o stavebnom sporení a začnete sporiť.

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

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

ZLATÉ KÚPELE TURČIANSKE TEPLICE

Oáza zdravia, relaxu a vodnej zábavy!

TOP PONUKA MAREC 2011

- Akciový doplatok pri indikáciách skupiny "B" – už od 7€ / noc a osoba
- Špeciálne víkendové balíky už od 154€ / osoba a pobyt
- Exkluzívny balík KLASIK GOLD (7 nocí) a TAURUS GOLD (7 nocí) so zľavou AŽ 15%
- LYŽOVAČKA so zľavou 20–30% na skipasy – JARNÉ PRÁZDNINY (27. 2. – 6. 3. 2011)

VIAC INFORMÁCIÍ na www.therme.sk

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

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

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