deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

RODINA

2011 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

S Anetou Paríškovou
len tak o živote

Pestré farby v jarnej móde

Chutné recepty
pre hranolčekových gurmánov

Kvety rozžiaria každý byt

Nebojte sa farieb v byte

ISSN 1336-0493

www.coop.sk

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

Najväčšia veľkonočná nádielka

Nakúpte od 1. 4. do 30. 4. 2011 za 15 € a hrajte o výhry v hodnote viac ako 125 000 €!

Nakúpte v COOP Jednote aspoň za 15 € a dostanete stierací žreb. Po jeho zotretí zistíte, či ste vyhrali jednu z okamžitých výhier (nákupné poukážky COOP Jednota v hodnote 5, 10 alebo 30 € či Siestu mliečnu) alebo postupujete do žrebovania o jednu zo 100 hlavných výhier: nákup za 500 €. V prípade okamžitej výhry je potrebné preukázať sa pokladničným blokom. Viac informácií získate na www.coop.sk

SIESTA · PRÉMIUM MANA · Z GENERATION · mecom · Zvolenský · Budiš · pepsi · Liptov · HERA · Mäspoma

Veľká noc v COOP Jednotách

Po dlhej a veľmi chladnej zime sa všetci tešíme na najkrajšie jarné sviatky. Za oknom už konečne svieti slniečko, máme zelenú trávu a jarné kvety. V domácnostiach sa skončilo veľké jarné upratovanie a gazdinky si robia starosti, ako čo najlepšie vyzdobiť sviatočný stôl, a najmä, čo naň položiť – aby mali radosť nielen tí najbližší, ale aj sviatoční hostia. V súčasnosti už nie je problém doplniť hostinu aj o hotové výrobky z potravinárskych predajní, či už ide o šaláty, slané alebo sladké pečivo, zákusky. Deti sa potešia čokoládovým zajacom, vajíčkam, cukríkom a polievači korbáčom, možno aj niečomu tuhšiemu. Takže šťastnú a veselú Veľkú noc...

Horúcou novinkou bude baranie mäso a mrazená divina

Alena Schwarzová, námestníčka a vedúca OTÚ, COOP Jednota, s. d., Žarnovica

Veľkonočné sviatky patria k najstarším a najväčším kresťanským sviatkom Po veľkom pôste nasleduje veľkonočné hodovanie. Typickými veľkonočnými jedlami sú údená šunka, vajíčka, klobása, syry, chren, čokoládové vajíčka, baranček a rôzne druhy sladkého pečiva. Pre našich zákazníkov pripravujeme širokú ponuku údeného mäsa, okrem klasickej údenej rolovanej šunky a krkovičky (ktoré sú už tradične zaradené do celoslovenskej akcie) pripravujeme vlastnú akciu na údenú krkovičku s kosťou, údené stehno bez kosti, údené lahôdkové karé, veľkonočnú slzu a iné. Samozrejme, nebude chýbať ani široká ponuka klobás. Počas pôstneho obdobia budú v ponuke ryby a rybie výrobky, či už obľúbený pangasius, rôzne filety, alebo klasické filé kocky. Ako novinku do sortimentu zaradíme pre vybranú sieť predajní mrazenú divinu a baranie mäso. Predaj syrov v tomto období zaznamenáva tiež zvýšený dopyt, čomu prispôsobíme našu ponuku. Okrem syrov zaradených do akcie ponúkneme zákazníkovi vo výhodnej cene aj obľúbený oštiepok a syr ustricová roláda údená (tento výrobok sa veľmi dobre predáva v celej sieti predajní). V ponuke nebudú chýbať ani údené a neúdené syry na obložené misy. Veľký dôraz budeme klásť aj na sortiment ovocia a zeleniny, kde okrem ovocia sa zameriame najmä na jarnú zeleninu, ako reďkovka, cibuľka, šalát a podobne. Veľkonočný predaj sladkého suchého pečiva zabezpečujeme prostredníctvom veľkoobchodu a zákusky od dvoch priamych dodávateľov. V ponuke bude aj veľkonočný baranček, v tomto roku doplnený aj o barančeka s čokoládovou polevou. Veľkonočné cukrovinky už tradične budú v ponuke od dodávateľov IDC Holding a Nestlé Slovensko. V menšom zastúpení budeme ponúkať cukrovinky aj od dodávateľov PH Trade, s. r. o., Pannon Food Slovakia, s. r. o., Storck, Kraft Foods, s. r. o. V ponuke budeme mať figúrky a to zajačiky, vajíčka rôznych gramáží a tiež veľkonočné balíčky od dodávateľa TOP Nitra, s. r. o. Sortiment sme doplnili aj o čokoládové vajíčka a zajace s hmotnosťou 500 g a 400 g pre vybranú sieť predajní. Ponuku k veľkonočným sviatkom obohatíme o tovar charakteristický pre výzdobu – korbáče, maľované vajíčka, servítky atď. Nebudú chýbať ani kolínske vody a pre oblievačov dostatok nealkoholických a alkoholických nápojov.

Zaujme aj exotické ovocie a zelenina

Alena Morvayová, vedúca obchodno-prevádzkového úseku COOP Jednota, s. d., Trnava

Už tradične vo veľkonočnom období rozširujeme ponuku o veľkonočné cukrovinky, čajové pečivo a medové pláty. S dodávateľom pekárenských výrobkov sa každoročne dohodneme na pečených domácich barančekoch a zajacoch. V ponuke nemôžu chýbať tradičné veľkonočné jedlá ako údené mäso – krkovička, pliecko, vajíčka, rôzne druhy šuniek a tvrdých syrov na sviatočný stôl, zemiakový šalát a veľkonočné klobásy. Jarná zelenina a ovocie bude ako vždy v ponuke vo všetkých prevádzkových jednotkách. Novinkou by mohli byť v tomto roku rôzne druhy exotického ovocia a zeleniny, ktoré už máme tiež v ponuke našich predajní.

Ponuku spestríme čerstvými bylinkami

Vladimír Habaj, predseda COOP Jednoty, s. d., Topoľčany

Veľká noc nie je len sviatkom jari, ale najmä najstarším a najuznávanejším sviatkom kresťanstva. Vtedy sa navštevujú rodiny, priatelia, známi a aspoň nakrátko zabudnú na hektiku tejto doby. Samozrejme, pri týchto stretnutiach býva bohato prestretý stôl s rôznymi dobrotami typickými pre sviatky Veľkej noci. V našich predajniach si bude môcť zákazník vybrať zo širokej ponuky veľkonočných cukroviniek, ako sú čokoládové veľkonočné vajíčka, ktoré sú symbolom sily a nového života. Ďalej budú v predajni barančeky, zajace, zákusky a torty vyzdobené jarnou tematikou. Na veľkonočný pondelok sa tešíme z tradície polievačky a šibačky, čo symbolizuje odovzdávanie sviežosti, mladosti a zdravia. Samozrejme, na pultoch našich predajní nebude chýbať ani údené mäso, ako je rolované pliecko, krkovička, karé, stehno, družstevná údená klobása, čerstvé vajíčka, široká ponuka bravčových a hydinových šuniek, topených a tvrdých syrov, ovocia – pomaranče, banány, hrozno, jahody a zeleniny – paradajky, paprika, kaleráb s vňaťou, reďkovka červená aj biela, hlávkový šalát atď. Nemôžeme zabudnúť ani na pôstne obdobie, počas ktorého budeme mať v ponuke rôzne druhy mrazených rýb, špenát, kyslé a údené ryby, rybie šaláty. V ponuke bude aj jarná zelenina, rôzne druhy byliniek – mäta, oregano, bazalka, petržlenová vňať a pažítka.

Pripravila: -sab-

Bratislavské módne dni hostili hviezdy

Na 6. ročníku Bratislavských módnych dní, ktoré tradične vyhlasuje Agentúra Promotion a mesačník La Femme sa v tomto roku zúčastnili aj hviezdy svetového mena. Hviezda španielskej módy Agatha Ruiz de la Prada prišla do Bratislavy s exkluzívnou kolekciou, zloženou z 30 modelov na sezónu jeseň/zima 2011/2012. Očarila všetkých prítomných svojou farebnosťou a zaujímavým spracovaním materiálov. Leitmotívom kolekcie bol symbol srdca. Svoju všestrannosť de la Prada potvrdila tým, že okrem svojich originálnych modelov po prvýkrát v Európe predstavila práve v rámci BMD aj dizajn nového typu kávovaru KRUPS NESCAFÉ Dolce Gusto Piccolo Prada.

Modely 2.media.cz

Ako vyzrieť na jarnú únavu?

Majte na pamäti
Relaxujte a obmedzte stresové situácie. Nezabúdajte však, že napríklad dostatok spánku síce pomáha načerpať energiu, ale príliš dlhé spanie vám môže skôr uškodiť.

Ako vyhrať boj s jarnou únavou? Načerpajte energiu z výdatného pohybu a trošky cukru, ktorý podporuje dobré fungovanie mozgu!

Dlhá zima a nedostatok slnečných lúčov sa na nás podpisujú už s prvými náznakmi príchodu jari. Cítime sa unavení, trpíme nedostatkom energie a bojujeme so zlou náladou. Touto tzv. jarnou únavou trpia až tri štvrtiny populácie, ženy dokonca častejšie než muži.

Ale ako s ňou čo najúčinnejšie bojovať? Zaliezť za pec, ako hovorí marcová pranostika, nie je práve to najšťastnejšie riešenie.

Ďaleko vhodnejšie je zaradiť do jedálnička dostatok ovocia a zeleniny. Ich absencia totiž môže spôsobovať práve únavu a malátnosť. Pre zlepšenie nálady si zašportujte a doprajte niečo sladké. Ak totiž cukor konzumujeme v malom množstve po jedle, dostáva sa nám veľmi rýchlo z čriev do krvi a odstraňuje únavu. Šport nám zase rovnako ako cukor dodáva endorfíny, ktoré nazývame hormóny šťastia. Vďaka nim budete mať lepšiu náladu, čo oceníte nielen vy, ale aj vaše okolie.

„Poznáte známu pravdu: Kto dlho spí, nemá čas plniť si svoje sny! A naozaj to je pravda. Je prirodzené, že človek má v noci oddychovať a nahradiť tak energiu, ktorú stratil aktivitou počas dňa. Všeobecne však platí pravidlo, že spánok by mal byť iba tretinou dňa, teda maximálne 8 hodín. Pri dlhšom spánku totiž ochabuje svalstvo a telo má aj napriek tomu pocit malátnosti. Menej v živote stihnete a to je naozaj škoda, aby ste zahodili takúto možnosť. Teda skôr si ju prespali. Prespíte tak potom svoje zdravie, úspech a sny, ktoré ste si mali plniť, nielen snívať," hovorí primár MUDr. Miloš Bubán.

Dôležité je tiež venovať pozornosť tomu, koľko za deň vypijeme tekutín. Práve ich nedostatok môže byť príčinou väčšej únavy. Piť by sme mali v pravidelných menších dávkach počas celého dňa, či už cítime pocit smädu alebo nie. A koľko denne vypiť tekutín, aby sme si zachovali správnu rovnováhu? „Správna miera" je individuálna, ale spravidla sú to dva až štyri litre tekutín. Vhodný pitný režim pre vaše telo si môžete jednoducho vypočítať. Stačí, keď si vydelíme svoju váhu číslom 25 a získate počet litrov, ktoré by ste mali za deň vypiť. Vhodné množstvo tekutín je závislé aj na vašej aktivite, prostredí a teplote, v ktorých sa nachádzate.

Ako na zlú náladu?

Jedným z prejavov jarnej únavy je okrem vyčerpania aj zlá nálada. V zime si musíme, hoci neradi, zvyknúť na dlhé večery, málo svetla, raňajky za tmy a návraty domov z práce tiež za tmy. A práve nedostatok svetla a tepla ľudský organizmus značne vyčerpáva a veľmi rýchlo môže prepadnúť do tzv. jarnej depresie.

Tá sa prejavuje pocitom smútku, márnosti, pesimizmom, depresiou a zlým prerušovaným spánkom. Pokiaľ na sebe tieto zmeny pozorujete, dávajte pozor, aby sa zmena nálady nepremietla aj do vášho jedálnička. Neriešte problémy prejedaním sa alebo naopak držaním hladovky. Nechcete predsa, aby sa k vašim psychickým problémom pridali aj zdravotné.

Majte na pamäti
Neprepadajte stresu z jarného upratovania. Urobte si ho najskôr vo svojej hlave. Sadnite si, usporiadajte si priority a uvidíte, že väčšina vašich problémov nie je tak veľká, ako sa na prvý pohľad zdá.

„Jarná únava je naozaj zaujímavý fenomén, ktorý trápi ľudstvo už veľmi, veľmi dávno. Možno sa týka aj nedostatku slnka počas zimných mesiacov, nedostatku vitamínov. Ale iste to je aj nedostatkom pohybu, zlým stravovaním. A to máme všetci pevne v rukách. Jarná únava možno prichádza pravidelne, ale jej dĺžku by sme vedeli úspešne skrátiť. Nemala by byť niekoľko týždňov, ale iba zopár dní. Najlepšie vôbec. Jednoducho jej vyhláste vojnu! Dostatok pohybu na čerstvom vzduchu, ľahké zdravé stravovanie a dostatok tekutín. Príjemné spoločenské stretnutia, vychádzky do prírody, šport. A sami sa budete o chvíľu pýtať: Čože je to tá jarná únava? Nič nie je jednoduchšie, ako si to overiť na vlastnom príklade! A tomu nám nič nebráni! Ak by predsa len stále trvala, tak to už bude dôvod na návštevu lekára, lebo to už by nebola jarná únava," dodáva primár MUDr. Miloš Bubán.

TIP
Nezatvárajte sa pred jarným slniečkom doma. Naopak. Vyjdite si s kamarátkou na prechádzku, kúpte si niečo pre radosť, prečítajte si zaujímavú knihu alebo si po športe doprajte niečo malé sladké pod zub vo svojej obľúbenej cukrárni. A ak nemáte po ruke cukráreň, pre zlepšenie nálady si doprajte obľúbený nápoj, pokojne sladený a sýtený, pretože vo vašom vyváženom živote je to predsa v poriadku a cukor len dopomôže zatočiť s jarnou únavou.

Vitamíny ako liek proti jarnej únave

Že vitamíny pomáhajú ľudskému telu, vieme už od svojich babičiek. Ale ktoré nám najlepšie pomôžu v boji proti jarnej únave?

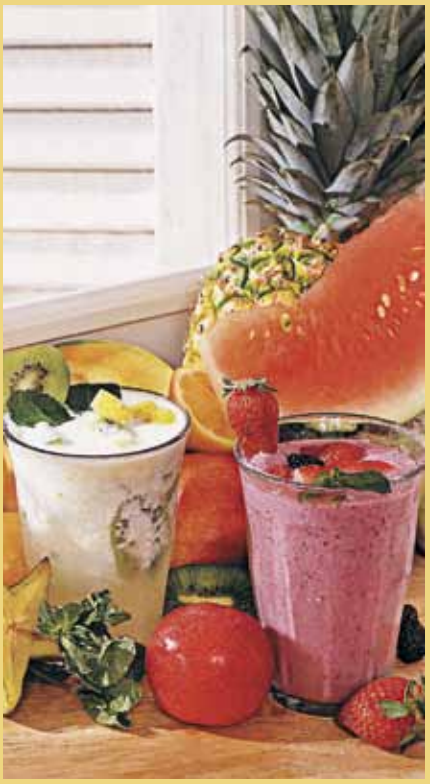
Podľa lekárov sú to vitamíny A, C a D. Asi sa všetci zhodneme, že najľahšie ich nájdeme v čerstvom ovocí a zelenine ako v pilulkách. Ale v ktorých?

Najlepšou prevenciou proti jarnej únave je konzumovať potraviny bohaté na vitamín C, ktorý je známy ako pomocník obranyschopnosti organizmu. Príjemným bonusom je nepochybne aj jeho schopnosť znižovať cholesterol v krvi. Potravinami bohatými na „céčko" sú napríklad čierne ríbezle, ružičkový kel či kapusta. Jediné, na čo si treba dať pozor je, aby zelenina či ovocie neboli príliš tepelne upravované, aby nedochádzalo k strate potrebných vitamínov.

Naproti tomu väčšinu vitamínu D, ktorý hrá kľúčovú úlohu v rámci posilňovania imunitného systému, vytvorí naše telo ako prirodzený vedľajší produkt pri opaľovaní na slnku. Môžeme ho však nájsť aj v oleji z rybej pečene a v tučných rybách ako losos, sleď a makrela.

Posledným z dôležitej skupiny vitamínov je vitamín A, ktorý je rozpustný v tukoch. Jeho nedostatok sa prejaví predovšetkým pri problémoch so zrakom. Pre organizmus je najvhodnejšie prijímať vitamín A vo forme tzv. provitamínov karotenoidov, z ktorých si, keď je to potrebné, organizmus vitamín A vytvorí. Jeho zdrojom sú rastlinné farbivá. Ak teda chceme predísť šeroslepote či zápalu očných spojiviek, je dobré jesť nielen tučnejšie ryby, ale tiež krásne farebnú mrkvu, papriku, paradajky, špenát či broskyne.

Majte na pamäti
Podstatou neúčinného pôsobenia vitamínových doplnkov nie sú doplnky ako také. Problém je skôr v dlhodobom užívaní. Naše telo si zvykne na pravidelné dávky potrebných látok, čo vedie k zníženiu schopnosti si tieto látky získať z bežnej potravy. Nášmu telu väčšinou nechýbajú všetky vitamíny, ktoré tieto doplnky obsahujú. Pri užití niektorých vitamínov potom môže dôjsť k tzv. previtamínovaniu. To sa môže stať v prípade vitamínov A, D, E a K. V prípade prebytku ostatných vitamínov dôjde k ich vylúčeniu v moči.



TIP
Skúste si urobiť jednoduchý mliečny koktail s čučoriedkami a cukrom. Mlieko vám dodá vápnik, cukor zlepší náladu a podporí mozog, čučoriedky zase majú veľké množstvo vitamínu C, ktorý je najlepšou prevenciou proti chorobám a únave.

primár MUDr. Miloš Bubán

ZDRAVO KOJIŤ ZNAMENÁ starať sa o jedálny lístok

Materské mlieko je tou najlepšou výživou, akú dieťatku môžete dať. Na tom sa jednoznačne zhodujú všetci detskí lekári.

Text a foto 2.media.cz

Kojenie napomáha prevencii obezity, civilizačných chorôb a posilňuje detský imunitný systém, takže dieťa lepšie odoláva bežným chorobám, ako je napríklad chrípka či prechladnutie... Podmienkou kvalitného „zdravého“ kojenia sú ale správne stravovacie návyky a vyvážený jedálny lístok matky. Do materského mlieka totiž prechádza väčšina výživových látok z potravín, nápojov a potravinových doplnkov, ktoré zje.

Skúsená poradkyňa na výživu Monika Divišová varuje predovšetkým pred snahou čo najrýchlejšie zhodiť tehotenstvom nabraté kilogramy: „Razantné detoxikačné a redukčné programy nie sú na mieste, kým kojenie nie je úplne ukončené. Toxíny vznikajúce pri chudnutí a čistenie organizmu by sa dostávali do materského mlieka. Veď počas kojenia matka vlastne prirodzene chudne.“

Monika Divišová pridáva aj zoznam jedál a nápojov, ktoré odporúča pri kojení obmedziť alebo úplne vylúčiť: strukoviny (najmä so šupkou) a ostatné nadúvajúce potraviny (kaleráb, hrušky, reďkovky, cibuľu, karfiol, kapustu). Aromatické, ostré a koreniste jedlá, koreniace zmesi, silné bylinky (zázvorový čaj), veľa škorice a pod.), cesnak, aromatickejšie papriky. Jedlá obsahujúce veľa soli, konzervantov a farbív (tavené syry, údeniny, lacné jogurty a sladkosti, pokrmy v čínskych reštauráciách, polotovary, bujóny, instantné polievky), citrusové plody a ich šťavy. Rôzne bylinkové čaje (okrem zmesi určenej pre dojčiace ženy a fenyklového čaju). Potenciálne alergizujúce potraviny – najmä ak je v rodine alergik, rovnako tak nie je dobré konzumovať veľké množstvo výrobkov s obsahom lepku (pečivo, cestoviny, koláče a buchty, knedle ap.). Káva, čaj, energetické nápoje, cola cola, Ice tae a sladené nápoje. Pečivo a koláče obsahujúce kvasnice alebo kypriaci prášok tiež môžu dieťatko nafukovať, vyberajte preto radšej ryžové chlebíčky a nekysnuté celozrnné pečivo.

Toľko teda rady, čomu sa radšej vyhnúť. Ale čo naopak do jedálneho lístka bez obáv zaradiť? Zelená listová zelenina, jednoduché zeleninové polievky a vývary, biele mäso a ryby (sardinky aj s kostičkami obsahujú veľa vápnika), celozrnná ryža, pohanka, proso, nové zemiaky aj so šupkou, pšeničné klíčky, semienka – sezamové i tekvicové, avokádo, ovocie, kvalitná horká čokoláda, biele jogurty (okolo 2 – 3% tuku), kozí syr.

Monika Divišová pridáva aj tipy na vhodné potravinové doplnky: „Rokmi overenou klasikou je rybací tuk na správny vývoj nervovej sústavy dieťaťa. Prospešný je aj vápnik v kombinácii s vitamínom D a horčíkom., ďalej multivitamín určený pre dojčiace matky, alebo kvalitný výživový nápoj.

Strava ako liek

Do pozornosti všetkým mamičkám!

Skúste prijať skutočnosť, že vaše dieťatko sa narodilo so schopnosťou prirodzene si pre seba vybrať tú najlepšiu stravu v správnom čase a v najvhodnejších kombináciách. Túto najprirodzenejšiu schopnosť však veľmi rýchlo stráca, ak si presadíme svoj názor. Myslíme si, že my najlepšie vieme čo a koľko naše dieťa potrebuje. Vnútime mu naše stravovacie návyky, čím postupne stratí prirodzenú schopnosť výberu toho najlepšieho a najvhodnejšieho.

Vyberme vhodné potraviny

V strave našich detí by nemali chýbať potraviny zdravej výživy. Nezabúdajme na cennú vlákninu. Ak nie je v strave detí v dostatočnom množstve, často sa u nich vyskytujú poruchy trávenia a vyprázdňovania. Zaraďme preto do dennej stravy našich detí tieto potraviny:

OBILNINY – môžeme ich deťom podávať od druhého polroku. Ako prvú môžeme zaradiť naturálnu hnedú ryžu, potom pšeno, jačmenné a ovsené vločky, kukuricu a nakoniec v druhom roku dieťaťa aj pšenicu. Je potrebné ich tepelné spracovanie. Najčastejšie ich pripravujeme pomleté, rozmixované vo forme kaše, alebo naklíčené.

STRUKOVINY – môžeme používať všetky druhy /sóju, šošovicu, hrach, fazuľu, cícer, bôb.../ a podobne ako obilniny ich treba uvariť, potom pomlieť, alebo rozmixovať. Aj naklíčené strukoviny / šošovicu, cícer, hrach/ je potrebné uvariť.

ORECHY A SEMENÁ – ich biologickú hodnotu možno využiť len vtedy, keď sú dôkladne požuté, čo deti dokážu až v treťom roku. Preto je najvhodnejšie orechové mlieko, pomleté orechy a semená môžeme pridávať do zeleninových jedál.

OVOCIE – podávame deťom vždy dostatočne zrelé. Môžeme začať banánom a jablkom. Najvhodnejšie je sezónne ovocie z našej zemepisnej šírky – marhule, broskyne, hrušky, slivky, hrozno. Sušené ovocie je zdrojom cenných minerálov / železo, draslík, zinok.../.

ZELENINA – do stravy dieťaťa patria všetky druhy. Je potrebné, aby zelenina bola čerstvá a pre malé deti spočiatku iba varená, alebo dusená v malom množstve vody.

Obmedzme v strave dieťaťa

MÄSO, VAJÍČKA – detský organizmus je nimi pri nadmernej konzumácii zbytočne prekysľovaný, čo oslabuje jeho obranyschopnosť.

SLADKOSTI – lákavé sladké maškrty /keksy, čokolády, cukríky, zmrzliny.../ sú silne kyselinotvorné, berú deťom chuť do jedla, pretože vyvolávajú pocit „falošnej sýtosti," organizmu však poskytujú len prázdnu energiu bez vitamínov, enzýmov, minerálov. Ak ich dieťa konzumuje hneď po jedle, vysoký obsah cukru výrazne spomaľuje trávenie.

SLADKÉ, SÝTENÉ NÁPOJE A PASTERIZOVANÉ OVOCNÉ DŽÚSY – zahlieňujú organizmus. Je nevhodné zapíjať nimi akékoľvek jedlo, pre vysoký obsah cukru spôsobujú tráviace ťažkosti, podobne ako všetky sladkosti.

CHEMICKY UPRAVOVANÉ POTRAVINY – chemicky konzervované potraviny s predĺženou trvanlivosťou, aromatizované a prifarbované potraviny, hotové jedlá v prášku, sušené, alebo mrazené /veľké množstvo mäsových výrobkov, sladkosti, zákusky, kečup, horčica, majonézy, studené omáčky a dresingy, potraviny z konzervy, sušené polievky, omáčky, zmrzliny.../ zaťažujú životne dôležité orgány a ohrozujú ich zdravie, hlavne pečeň a obličky, oslabujú imunitný systém.

Alergický zápal

Poruchy imunitných mechanizmov organizmu neprimerane zvyšujú reaktivitu tkanív na vonkajšie spúšťače. Organizmus sa snaží zlikvidovať príčiny dráždenia bunkami imunitného systému a látkami, ktoré vylučujú. Tento proces sa nazýva alergický zápal.

Alergia sa prejavuje podľa toho, kam sú výlučky imunitných buniek nasmerované a kde alergický zápal vznikne.

- v sliznici nosa – alergická nádcha
- na spojivkách – zápal spojiviek
- na dýchacích cestách – astma bronchiale
- na koži – ekzém, urtikária (žihľavka)
- v tráviacom trakte – poruchy trávenia, hnačky, bolesti brucha
- v kardiovaskulárnom systéme – môže vzniknúť anafylaktický šok s ohrozením života

Väčšina pacientov má zároveň viacero prejavov alergie. Až 60 percent ľudí, ktorí majú diagnostikovanú a potvrdenú alergiu, postihuje stredne ťažký a ťažký stupeň ochorenia. V tomto prípade nepostačuje liečba antihistaminikami a dlhodobá liečba voľnopredajnými liekmi nie je vhodná.

Alergény

Sú to molekuly biologického pôvodu prenášané vzduchom, ktoré sa bežne vyskytujú v okolitom prostredí človeka. Medzi hlavné alergény patria:

- roztoče (v matracoch, dekách, kobercoch... Poznáme aj rastlinné roztoče)
- peľ (malé štruktúry, ktoré obsahujú mužské pohlavné bunky rastlín)
- zvieracie alergény (zo srsti a kože zvierat, perie)
- vzdušné plesne (vlhkomilné, teplomilné, existuje niekoľko sto druhov plesní. V stredoeurópskych letoviskách sa vyskytuje najmä v lete teplomilný druh plesne Aletrnaria Alternata, v mediteránskej oblasti južnej Európy, v Taliansku či Španielsku prevláda zase druh vzdušnej plesne Claudosporodium. Hojne sa vyskytuje v oblastiach s piesočnými plážami. Škodia aj vnútorné vzdušné plesne pri nevhodnom dovolenkovom ubytovaní.)
- huby (najmä na vlhkých a zle prevzdušnených miestach domov)
- prach
- niektoré lieky (najmä väčšina protizápalových liekov)
- chemické látky (konzervačné farbivá, hnojivá, nikel, chróm, exhaláty, prídavné látky)
- kontaktné látky (nikel, chróm, propolis, súčiastky krémov, sprejov, a kozmetických prípravkov)
- spreje a dráždivé vône chladný vzduch

- slnečné žiarenie
- textílie
- cigaretový dym a dym z ohňa
- niektoré potraviny, samostatne a s prídavkami

Typy alergií

Podľa príčinných alergénov a prevažujúceho výskytu sa alergická rinitída delí na:

- celoročnú (tzv. pereniálna) – vyvolávajú ju tri hlavné alergény: roztoče, epitélie domácich zvierat a spóry plesní)
- sezónnu (známa ako senná nádcha) – je výsledkom kontaktu so sezónnymi alergénmi – najmä peľ stromov, tráv, bylín, burín, prípadne vonkajších plesní

Ako pomoc pri zvažovaní liečebnej stratégie sa využíva aj delenie na nádchu:

- Interminentnú (občasnú) – symptómy trvajú kratšie ako 4 dni v týždni alebo menej ako 4 týždne
- Perzistujúcu (pretrvávajúcu) – prejavuje sa viac ako 4 dni v týždni a trvá dlhšie ako 4 týždne.

Intenzita prejavov a priebeh alergickej nádchy môže byť mierny – normálny spánok aj denné aktivity, šport, zábava, žiadne výrazné obťažujúce príznaky, normálna činnosť v práci, v škole alebo stredne ťažký až závažný – narušený spánok a denné aktivity, problémy v práci, v škole, obťažujúce príznaky.

Výskyt peľových alergénov

Slovensko sa stáva v posledných rokoch kvôli dlhodobým podnebným vplyvom takmer vegetačne jednotným územím. Alergici tak nemajú šancu úplne sa vyhnúť „svojmu“ alergénu únikom do oblastí, kde sa alergizujúci peľ momentálne nevyskytuje. Navyše väčšina pacientov je polyvalentne alergických, teda sú alergickí na viacero alergénov. Okrem toho, účinku celoročne pôsobiacich alergénov sa nedá dostatočne zabrániť.

Kým Vás vyšetrí alergológ

40 % obyvateľov Slovenska trpí alergiou a stále pribúdajú nové prípady.[1] Alergiu môže človek prvýkrát dostať v každom veku, vyskytuje sa vo všetkých ročných obdobiach. Pacient však nemusí trpieť nádchou, mať začervenané slziace oči či svrbiace vyrážky až dovtedy, kým sa dostane k alergológovi.

Prvou pomocou sú voľne predajné antihistaminiká, ktoré načas zmiernia a utlmia nepríjemné prejavy alergie (napríklad sedemdňové balenie Zodac a pod.). V súčasnosti aj praktickí lekári môžu predpísať lieky proti alergii (okrem nosových kortikoidov). Pri alergii je vždy potrebné skoré vyšetrenie u alergológa. Voľne predajné antihistaminiká slúžia na preklenutie akútnej fázy do návštevy odborníka a odstránenie nepríjemných symptómov.

Liečba alergie

Prejavy alergie sú spočiatku často podceňované zo strany pacienta aj lekára. Pacient by sa nemal rozhodovať pre samoliečbu v prípadoch, keď sa príznaky opakujú a pretrvávajú dlhšie. Voľne predajné antihistaminiká však nepríjemné príznaky zmiernia či odstránia, kým sa pacient dostane na vyšetrenie k alergiológovi. Praktickí lekári v súčasnosti môžu tiež predpisovať lieky proti alergii (okrem intranazálnych kortikosteroidov.)

Medzi hlavné zásady liečby alergickej nádchy patrí vyhýbanie sa alergénom, na ktoré je človek citlivý a všeobecne zdravý životný štýl s dostatkom pohybu.

Pri farmakologickej liečbe je nevyhnutné riadiť sa radami lekára, ktorý môže dlhodobú liečbu nastaviť tak, aby sa prípadné alergické reakcie neprejavovali, alebo ak, tak len mierne. Pacient, ktorý má diagnostikovanú alergickú nádchu a je v starostlivosti odborného lekára, najčastejšie užíva niektorú z možností liečby na zvládanie všetkých príznakov alergickej nádchy – perorálne tablety, kvapky alebo sprej do nosa a kvapky do očí – alebo ich kombináciu.

Základnými možnosťami farmakologickej liečby sú antihistaminiká a kortikosteroidy.

- Antihistaminiká – sú indikované pri každej forme alergickej nádchy. Užívajú sa perorálne alebo sa aplikujú lokálne do očí alebo nosa.
- Intranazálne kortikosteroidy (INS) – sú najúčinnejšie pri potláčaní zápalovej reakcie a prejavov alergickej nádchy

Antihistaminiká

V súčasnej dobe sú už plne dostupné antihistaminiká (bránia účinkom histamínu – látky, ktorá sa uvoľňuje pri alergickej reakcii a spôsobuje príznaky alergie) vo forme tabliet, rozpustných tabliet, kvapiek či sirupov bez tlmivých účinkov. Hovorí sa im aj netlmiace antihistaminiká a majú rýchlejší nástup účinku. Umožňujú dávkovanie len raz denne. Treba ich začať užívať už 2 až 3 týždne pred začiatkom peľovej sezóny. Liek síce účinkuje aj vtedy, keď sa užije už pri prvých príznakoch alergie, ale efekt nebude taký výrazný, ako keby sa užil ešte pred kontaktom s alergénom.

Nepríjemné príznaky alergického zápalu ako sú opuch nosa, začervenanie očí, slzenie, vodnatý sekrét z nosa, však môžu v prípade potreby načas utlmiť či úplne odstrániť aj voľne predajné antihistaminiká – až do návštevy lekára (napríklad sedemdňové balenie Zodac a pod.). Preto ich treba mať so sebou aj na dovolenke či v domácej lekárničke.

Intranazálne kortikosteroidy (= vo forme nosového spreja)

Sú to lieky s protizápalovým účinkom, ktorý pôsobí priamo na sliznici nosa. Znižujú opuch a tvorbu sekrétu, zlepšujú dýchanie cez nos, spôsobujú ústup sprievodných príznakov AR, zmenšenie hrúbky sliznice, zmenšenie až zmiznutie polypov v nose a obmedzenie tvorby nových.

Sedem najčastejších chýb pri chudnutí

Držím sa predpísaného jedálneho lístka

Striktné dodržiavanie predpísaného jedálneho lístka bez pochopenia princípov zdravého stravovania nevedie k požadovanému cieľu – schudnutiu. (Kalorická hodnota šišky a hrsti orieškov je približne rovnaká, napriek tomu sú oriešky zdravšie, na rozdiel od šišiek obsahujú vitamíny C a E.)

Jem výrobky light a dia

Diavýrobky sú určené pre diabetikov a nie pre redukčnú diétu. Keďže sú určené pre diabetickú diétu, dajú sa označiť ako diétne výrobky, ale nie redukujúce hmotnosť. Je potrebné prečítať si energetický obsah výrobku a porovnať ho s energetickou tabuľkou.

Keď nebudem piť, schudnem

Toto tvrdenie neplatí, obmedzením prísunu tekutín telo odvodníte a môže dôjsť ku kolapsu. Denne má človek vypiť minimálne dva litre tekutín a pri diéte to platí dvojnásobne. Pite hlavne čistú vodu bez bubliniek, ovocné či bylinkové čaje, riedené šťavy, tabu sú všetky sladené a alkoholické nápoje.

Čím menej budem jesť, tým viac schudnem

Obmedzením prísunu potravy dosiahnete, že organizmus, ktorý nedostane svoju pravidelnú dávku živín, si začne z každého jedla ukladať zásoby tukov na „horšie časy“. Preto počas dňa nevynechávajte žiadne jedlo, naopak snažte sa stravovať päťkrát denne – a zvýšte mierne obsah bielkovín, znížte množstvo tuku a pridajte kvantum zeleniny a začnete chudnúť napriek tomu, že ste zjedli väčší objem stravy.

Pri diéte je skvelé piť 100%-né šťavy

Stopercentné šťavy sú zdravé, plné vitamínov, ale tiež obsahujú veľké množstvo cukru. Nie je preto vhodné piť ich pri diéte vo veľkom množstve a v neriedenom stave. Rovnaké kalorické nebezpečie je aj u sušeného ovocia, pretože sušením sa z neho iba stráca voda, sacharidy v ovocí zostávajú.

Pri chudnutí nesmiem piť kávu

Káva má pri chudnutí pozitívny účinok. Obsahuje mnoho antioxidantov, ktoré pomáhajú pri likvidácii voľných radikálov v organizme. Kofeín stimuluje – síce málo, ale predsa – výdaj energie formou tepla, mierne tak zvýši energetický obrat. Káva má tiež odvodňujúci efekt, a preto k nej vždy patrí veľký pohár vody.

Čokoláda, ktorá obsahuje pohár mlieka, je zdravá

Kvalita čokolády sa určuje podľa podielu kakaa. Čokoláda má obsahovať 25 % kakaa. Čokoláda, ktorá údajne obsahuje pohár mlieka, má len pätnásť percent kakaa, takže to je iba pochutina s kakaom. Vápnik je do nej dodávaný umelo a sladkosť obsahuje veľké množstvo tuku. Ak máte chuť na čokoládu, vyberte si z tých, ktoré obsahujú 70 a viac percent kakaa. Môžete vyskúšať rôzne príchute, napríklad s mätou alebo s čili papričkami. Malý štvorček kvalitnej čokolády, ktorý sa pomaly rozplynie na jazyku uspokojí chuťové bunky a „pohladí“ dušičku. Mlieko je lepšie konzumovať v zakysaných mliečnych výrobkoch.

Ako sami zistíte, či máte nadváhu?

Na stanovenie stupňa nadváhy či obezity sa používa najčastejšie tzv. index telesnej hmotnosti a obvod pásu – BMI (Body Mass Index)

Index telesnej hmotnosti vypočíta delením hmotnosti v kilogramoch druhou mocninou výšky postavy v metroch.

$$BMI = \text{váha v kg} / (\text{výška v m})^2$$

Napríklad osoba vážiaca 100kg a vysoká 1,71m má BMI = $100kg / (1,71m)^2$ = **34**

Nadváha a obezita sa klasifikuje podľa hodnoty BMI. So stúpajúcou hodnotou BMI stúpa i zdravotné riziko.

hodnota BMI	hmotnosť	zdravotné riziko
nižšia ako 18,5	nedostatočná	podvýživa
18,5–25	normálna	minimálne
25–30	nadváha	nízke až ľahko zvýšené
30–40	obezita	vysoké
väčší ako 40	ťažká obezita	veľmi vysoké

Rozloženie telesného tuku

Z hľadiska zdravotného rizika je dôležité nielen množstvo, ale predovšetkým i rozloženie tuku v tele. Jednoduchým ukazovateľom rozloženia telesného tuku je **obvod pásu**. Nasledujúca tabuľka uvádza hodnoty obvodu pásu, ktoré predstavujú zvýšené alebo vysoké zdravotné riziko.

Obvod pásu:

	zvýšené riziko	vysoké riziko
ženy	väčší ako 80cm	väčší ako 88cm
muži	väčší ako 94cm	väčší ako 102cm

Ženy majú často tuk nahromadený na stehnách a bokoch a tvar ich tela pripomína hrušku. Preto sa tento typ obezity nazýva typ hruška (gynoidný).

U obéznych mužov býva tuk nahromadený najmä v oblasti hrudníka a brucha. Tvar tela pripomína jablko, a preto hovoríme o obezite typu jablka (androidný). Tvar jablka signalizuje vyššie riziko chorôb srdca, vysokého krvného tlaku, cukrovky a mozgových príhod.

Pri sledovaní vašich úspechov pri chudnutí berte do úvahy nielen absolútny hmotnostný úbytok, ale predovšetkým úbytok tuku. Preto je dôležité porovnávať v priebehu redukčného programu nielen úbytok na váhe, ale aj svoje miery, napr. obvod pása.

„NIE STE CHORÍ, STE SMÄDNÍ“

Pálenie záhy

Pálenie záhy je signálom nedostatku vody v hornej časti gastro-intestinálneho traktu. Príčinou je smäd. Užívanie liekov pri liečbe týchto ťažkostí nie je správne. Na vine je dehydratácia, telo trpí v dôsledku nedostatku vody.

Lieky proti páleniu záhy v stave dehydratácie spôsobujú zápal žalúdka a dvanástnika, hiátovú herniu, vredy a nakoniec rakovinu v zažívacom trakte, vrátane pečene a pankreasu.

Voda zabraňuje vzniku artritídy a napomáha pri jej liečbe

Reumatické bolesti kĺbov – artritída - sú signálom nedostatku vody v organizme. To môže mať vplyv na mladých aj starších. Užívanie liekov (najmä liekov proti bolesti) vystavuje osobu, ktorá má tento problém, ďalším poškodeniam organizmu. Príjem dostatočného množstva vody a malé množstvo soli rieši tento problém.

Voda zabraňuje bolestiam chrbta a napomáha pri ich liečbe

Bolesti dolnej časti chrbta a ankylózna artritída chrbtice sú príznaky nedostatku vody v chrbtici, kde dochádza k vysychaniu medziplatničkových priestorov (vodných vankúšov, ktoré tvoria oporu a nesú váhu tela). Tento problém by mal byť liečený so zvýšeným príjmom vody – nie liekmi.

Artritídu dolnej časti chrbta, ako výsledok dehydratácie medziplatničkových dutín, možno utlmiť akupunktúrou, ale rozširujúca sa osteoartróza ničí nielen stavce, ale aj chrupavky na plochách stavcov, čo spôsobuje deformitu chrbtice a končatín. Lieky proti bolestiam spôsobujú špecifické život ohrozujúce komplikácie.

Voda zabraňuje vzniku angíny pectoris a napomáha pri jej liečbe

Bolesť srdca – angína pectoris (AP) – je známkou nedostatku vody v srdci (tiež v pľúcach). AP by mala byť liečená so zvýšeným príjmom vody, kým pacient nemá bolesti a nie je nezávislý na liekoch. Lekársky dohľad je dôležitý, avšak prirodzeným liekom na toto ochorenie je zvýšený príjem vody.

Voda zabraňuje vzniku migrény a napomáha pri jej liečbe

Migréna je známka nedostatku vody pre mozog a oči. Typ dehydratácie, ktorá spôsobuje migrénu, by mohol napokon spôsobiť zápal zadnej časti oka a stratu zraku.

Voda zabraňuje vzniku kolitídy a napomáha pri jej liečbe

Kolitída – bolesť v črevách – je signálom nedostatku vody v hrubom čreve. Je spojená so zápchou, pretože hrubé črevo sa snaží využiť do poslednej kvapky vodu z exkrementov.

Kolitída, ako príznak dehydratácie, spôsobuje trvalé zápchy. Tie môžu spôsobiť divertikulitídu, hemoroidy a polypy, a výrazne zvýšiť možnosť vzniku rakoviny hrubého čreva a konečníka.

Voda a soľ preventívne napomáhajú pri liečbe astmy

Astma, ktorá ovplyvňuje 14 miliónov detí a zabije ročne niekoľko tisíc z ich, je tiež zapríčinená dehydratáciou tela. Voľný priechod vzduchu pri astme spôsobuje dehydratáciu tela vo forme pár. Zvýšený príjem vody zabráni astmatickým záchvatom. Astmatici musia tiež užívať viac soli a rozbiť hlienové zátky v pľúcach, ktoré bránia voľnému prúdeniu vzduchu do a zo vzdušných vakov.

Voda zabraňuje vysokému krvnému tlaku a napomáha pri jeho liečbe

Hypertenzia je stav adaptácie organizmu na všeobecné sucho. Keď je v tele nedostatok vody, všetky krvné cievy najprv zásobujú vodou životne dôležité bunky. V rámci mechanizmu reverznej osmózy, keď sa voda z krvného séra filtruje a vstrekuje do dôležitých buniek prostredníctvom mikrootvorov v ich membránach, v „procese vstrekovania“ je potrebný vysoký tlak. Rovnako, ako my injekciami, telo naraz vstrekuje vodu do desiatok biliónov buniek. Voda a niektoré soli vrátia krvný tlak späť do normálu.

Hypertenzia je jedným z hlavných ukazovateľov dehydratácie ľudského tela. Liečenie diuretikami, zapríčiňuje ďalšiu dehydratáciu, čo spôsobuje cholesterizáciu srdcových tepien a tepien, ktoré idú do mozgu. To spôsobí infarkt a menšie alebo masívne údery, ktoré paralyzujú srdce. Často pri tom dochádza k ochoreniu obličiek. To spôsobí poškodenie mozgu a neurologické poruchy, ako je Alzheimerova choroba.

Voda pomáha liečiť príznaky diabetes u adolescentov

Príznaky diabetes u mládeže je ďalší adaptívne štádium ťažkej dehydratácie ľudského organizmu. Ak nie je k dispozícii zodpovedajúci obsah vody v telovom obehu, mozog má prioritnú potrebu vody, uvoľňovanie inzulínu je inhibované. Aby sa zabránilo zvýšenej produkcii inzulínu, je potrebné dodať vodu všetkým telesným bunkám. Pri diabetes dostávajú bazálny prídel vody na prežitie len niektoré bunky. Voda s trochou soli je preventívnym opatrením diabetes.

Ak pri nástupe diabetes neuzná ako komplikácia dehydratácia organizmu, neskôr môže spôsobiť masívne poškodenie ciev celého tela. Následne môže dôjsť k strate prstov, chodidiel a nôh vplyvom gangrény. Dochádza aj k poškodeniu očí, dokonca k slepote.

JAR PLNÁ FARIEB A VZOROV

O tom, že sa dnes nosí naozaj všetko sa presviedčame na módnych prehliadkach renomovaných módnych tvorcov. Prečo by sme sa toho nedržali aj v detskej móde?

Nohavice sú naozaj, ako sa vraví, vymakané. Náprsenka, bočné, horné a dolné vrecká, to všetko detské oblečenie ozvláštni.

Veľké vzory, káro i jednofarebný materiál. To všetko sa dá pri troške fantázie skombinovať do dokonalého celku.

V tomto ročnom období by sme nemali zabúdať už aj na prikrývky hlavy. Sú efektným doplnkom, ale u detí je dôležitejšia ochrana pred silnými slnečnými lúčmi.

Jar je najvhodnejším obdobím na rôzne kombinácie a to sa týka nielen strihov, ale aj vzorov a farieb. Nechajte sa inšpirovať našimi modelmi a vytvorte si vlastné kombinácie. Pragmatický prístup našich predkov k obliekaniu pramení z nutnosti vyrovnať sa s rozmarmi počasia a to je aj nám cenným zdrojom poučenia, ktorého dôkazom sú práve univerzálne šaty.
Nezabúdajme na detaily. Malé doplnky ako sú taštičky, veľké vrecká, ale aj ozdobné prešívanie – to sú maličkosti, ktoré dodajú modelom punc originality.

Modely archív redakcie

KEĎ NA JAR ZAPRŠÍ

Optimizmus v našich dušiach by sa mal prejaviť aj v móde. Reprezentujú ho predovšetkým sýte, jasné, farebné tóny, smelé kombinácie a originálne strihy. S jednofarebným materiálom sa pracuje oveľa ľahšie. Ak sa samé pustite do šitia, strihy môžete ľubovoľne členiť.

Ozdobné štepovanie vynikne na jednofarebných materiáloch.

Okraje trička z úpletu prešívaním vytvorili ozdobný volánik.

Modely archív redakcie

Ružová ako cukrík

Krásna farba na túto letnú sezónu. Ľahký kostýmček je naozaj dôležitým oblečením nielen dospelej ženy. Hodí sa na všetky príležitosti. Dôležité je vybrať ľahko udržiavateľný materiál, aby sme kostým mohli kedykoľvek prepať. Menším dievčatkám ušijeme šatôčky na ramienka, ktoré v horúcich letných dňoch môžu nosiť aj bez trička.

Modely Ottobredesign

Mestské safari

Pletená móda

Viac detailov, viac trendov, viac možností – to dodáva ručne pletenej móde lesk a charakter. Ukazuje sa, že k slovu prichádzajú najrôznejšie témy.

V koloniálnom štýle je khaki novou módnou farbou. V kombinácii so zemitými tónmi sa hodia aj do mesta.

Šaty alebo tunika – vďaka spojeniu reliéfových kockovaných vzorov v šedom zemitom tóne, to sa dá veľmi pekne kombinovať.

Coco sa vracia: Kabátik má vďaka preťahovanému vzoru, našívaným vreckám a obháčkovaným okrajom typický vzhľad Chanel.

Modely archív redakcie

S ANETOU PARIŠKOVOU
LEN TAK O ŽIVOTE

Tento rozhovor sa rodil pomerne ťažko. Najskôr to bola choroba, ktorá Anetku pripútala na lôžko a oddialila naše stretnutie. Potom to bola veľká pracovná vyťaženosť a nakoniec tesne pred uzávierkou, sme sa mali stretnúť predpoludním o jedenástej. Meškala a keď som jej telefonovala, čo sa stalo, nešťastná mi odpovedala, že vypracované otázky, ktoré som jej dopredu poslala si neuložila, niečo na počítači stlačila a text zmizol. Nič sa nedalo robiť, len to „ predýchať" a písať znovu. Keď bola ďalšia verzia hotová, sadla do auta a ako na potvoru rozbila na aute blatník. Tomu sa hovorí „deň blbec." Nakoniec sme všetko stihli a tak verím, že rozhovor s touto úspešnou, ale napriek tomu skromnou osobnosťou, si radi prečítate.

Foto TV JOJ

Čo považujete v živote za najdôležitejšie?
Hlavne zdravie, pokoj, lásku a šťastie, to považujem za najdôležitejšie.

Máte nejaké zlozvyky?
Mám veľa zlých vlastností a zlozvykov. Každý rok si sľubujem, že sa polepším, že budem dochvíľnejšia, že budem do „bodky" a načas plniť všetky sľuby a úlohy, že budem pravidelne cvičiť , že budem systematickejšia, nenechám sa „vytočiť" a za žiadnych okolností nebudem nadávať, budem sa viacej vzdelávať, atď.....Je toho celý zoznam. Verím, že do konca života aspoň niektoré z týchto predsavzatí splním.

Nemáte niekedy pocit, že kariére obetujete aj rodinu?
Nie, rodina je pre mňa najdôležitejšia, môj syn a samozrejme môj priateľ, rodičia, brat.

Aký je to život, keď máte stále za chrbtom média?
Po mediálnych „popáleninách", ktoré ublížili nielen mne, ale aj mojim blízkym, si udržiavam odstup.

Robí sa vám lepšie s mužmi, alebo so ženami?
Na tom mi veľmi nezáleží, i keď v zásade je podľa mňa lepší vyvážený zmiešaný kolektív. Dôležité sú však povahy nie pohlavie a celková atmosféra na pracovisku.

Máte medzi kolegami priateľov?
S kolegami vychádzam dobre a s niektorými sa stretávam aj v súkromí.

Za čo najviac utrácate?
Predovšetkým za byt, teda splácanie hypotekárneho úveru a nájomné.

Aké knihy čítate?
Momentálne viac sledujem filmy.

Aká je vaša definícia úspechu?
Úspech je pre mňa príjemný pocit, keď sa mi podarí prekonať samu seba, svoje nedostatky. Je to odmena za vynaložené úsilie.

Rada sa fotíte?
Foteniu sa vyhýbam. V novinách sú preto väčšinou moje staré fotky. Až po veľkom nátlaku sa nechávam dotlačiť do ateliéru a nechám sa fotiť. Navyše, len máloktorá

fotka sa mi páči. To však nie je vinou fotografov.

Kto je pre vás autoritou?
Stopercentnou autoritou je pre mňa Boh a do určitej miery každý, koho si vážim.

Čo vás vie vyviesť z rovnováhy a naopak – najviac poteší?
Rozčúli ma každý, kto zo mňa urobí hlupáka, ale aj akákoľvek nespravodlivosť či ľudská ľahostajnosť. Často sa hnevám za volantom. Vtedy aj poriadne nadávam. Keď mi voľačo nesadne, viem prudko vybuchnúť. Čoskoro však vychladnem a komunikujem opäť normálne. Vždy ma to mrzí, ale čo už so sebou narobím? Snažím sa ovládať, ale niekedy to nejde. Tento spôsob je však podľa mňa určite lepší, ako intrigovať za chrbtom.

Každá žena má vraj občas nejaké vrtochy. Priznáte sa nejaké?
Čo je to vlastne vrtoch? Mám skôr akési rituály. Napríklad každé ráno musím slimačím tempom popíjať kávu a jesť koláč.

Aký máte zlozvyk?
Najviac ma hnevá moja nedochvíľnosť a roztržitosť.

Kto vám v živote najviac ublížil?
Ja sama a moja naivita.

Myslíte si, že s poctivosťou najďalej zájdete?
Áno. Síce to dlho trvá, ale stojí to zato.

Čo by ste si nikdy neobliekli?
Nikdy nehovor nikdy... Ale vo všeobecnosti nemám rada oblečenie, ktoré veľa odhaľuje.

Kto vám v živote najviac pomohol?
Viera. Viera, že všetko sa dá, keď sa naozaj chce.

Aký adrenalínový šport by ste si radi vyskúšali?
Čím som staršia, tým viac uprednostňujem pokoj pred adrenalínom.

Ako ste sa vyrovnali s popularitou?
Popularita je chvíľkový stav, ktorý príde a po nejakom čase zmizne. Nezaoberám sa s tým. Hovorí sa, že umelci sa usilujú, aby ich nebolo vidieť. S popularitou som sa zmierila, no občas mi prekáža. Najmä keď si ľudia myslia, že nemám právo ísť ani na záchod. Nedávno sme boli s kolegami hrať bowling. Dali sme si vínko a výborne sme sa bavili až do záverečnej. Zakrátko som si našla v mailovej pošte odkaz – ako si dovoľujem takto vystupovať na verejnosti? Z takej netolerancie mi bolo smutno. Aj ja som predsa normálny človek a chcem normálne žiť. Nebola som predsa opitá a nešla som štvornožky!

Sú peniaze hlavným ohodnotením práce?
Peniaze sú veľmi dôležitým ohodnotením práce, ale niekedy slovné uznanie, či konštruktívna kritika a vlastný dobrý pocit sú dôležitejšie ako peniaze.

V akom znamení ste sa narodili? Spĺňate charakteristiku tohto znamenia?
Som Blíženec, pre ktorých sú typické dve stránky povahy. Jednak jemnosť a citlivosť, jednak tvrdosť. Keď ma niečo nahnevá, tak mi temperament naozaj nechýba.

Ste optimista?
Nie. Som pesimista, ktorý verí, že sa mýli.

Čo rada jete?
V jedle nie som vyberavá. Chutí mi všetko. Najviac sladkosti, mletá (?) alebo slepačia polievka, „vepřo – knedlo - zelo“ a špenát.

Rada varíte? Váš obľúbený recept?
Áno, rada varím i pečiem. Najmä keď to chutí môjmu priateľovi. Často a rada varím mletú polievku, presnejšie z mletého mäsa. Je veľmi chutná a rýchla. Mleté mäso (hovädzie alebo bravčové) dáme do hrnca so studenou vodou, pridáme soľ, mleté čierne korenie, nastrúhanú koreňovú zeleninu (mrkva, petržlen, zeler) a necháme zovrieť. Potom ešte povaríme 30 minút na miernom ohni, na záver pridáme vegetu a čerstvú alebo sušenú petržlenovú vňať. A je to! Do tejto polievky dávam pred podávaním krupicové knedličky. Teda vymiešanú krupicu s maslom, vajcom, troškou soli a vody. Vzniknuté cesto hádžem s kávovou lyžičkou do vriacej osolenej vody a na záver prepláchnem v studenej vode. Dobrú chuť!

Milujete zákusky a všetko sladké. Ako sa vám napriek tomu darí udržať si dobrú postavu?
Nerobím nič mimoriadne, len sa snažím jesť pravidelne a malé porcie. Priznávam sa, že cvičenie som v poslednom čase zanedbala. Potrebujem spevniť ochabnuté svalstvo. Činky ma nelákajú, vyhovuje mi skôr rýchla chôdza. Navyše je to vraj najlepší antidepresívny prostriedok, zlepšuje náladu a upokojuje. Rada si zahrám squash, ako aj iné kolektívne športy. Navyše vypracované telo nikdy nebolo pre mňa veľmi dôležité.

Foto TV JOJ

Zázvor
Liek na všetko

Ostré hľúzy ako korenie, liek, dodávajú energiu. Zázvor sa používa ako korenie, či pikantéria do sladkých marmelád, jedál z rýb, horúcich a teplých nápojov, polievok. Ako liek sa používa na aktiváciu žlčníka a urýchľuje odbúravanie tukov, ochraňuje žalúdok, pôsobí proti nevoľnosti, posilňuje imunitný systém, chráni proti nachladnutiu a prekrvuje. V kozmetike pôsobí ako práškový extrakt na vitalizáciu a je aj výborný Anti-age prostriedok.

Zázvorový čaj:
Jedna šálka zázvorového čaju napomáha látkovej výmene a posilňuje odolnosť organizmu. Najlepší je čaj z čerstvého zázvoru. Hľúzu nakrájame na kolieska a necháme variť v litri vody asi 10 minút.

Pocit sviežosti

Dnešní muži sú v neustálom pohybe už od okamihu, keď ráno vstanú z postele. A presne vedia čo chcú, pokiaľ ide o ich vzhľad a pocit pohody - od rána do večera. Spoločnosť Henkel preto prichádza s inšpiráciou v podobe nového radu dezodorantov a sprchovacích gélov Fa Men Black Sun, ktorý ponúka pocit unikátnej mužnej vône pre fantasticky silný štart do dňa.

„Ovocná vášeň“ s chuťou exotiky

Pojem „pitný režim“ snáď uznáva každý ale pravidelne dodržiava len málokto. Aj vy sa zvyknete pristihnúť v zhone dňa, že je popoludnie a vy ste okrem rannej kávy nič iné nepili? Pozor na to. Dodržiavanie pitného režimu je dôležité. Piť treba pri športovaní aj pri odpočinku. Ak sa pravidelne napijete, napríklad každú hodinu po celý deň, dokonale sa hydratujete a zrýchli sa i metabolizmus a odbúravanie škodlivín z tela. Najvhodnejšia je podľa odborníkov čistá voda alebo čaje. Čaj napríklad oproti džúsom alebo limonádam neobsahuje žiadne cudzie látky, a tak si stále ponecháva prirodzenú funkciu vody. Čaj je veľmi vhodný aj vďaka tomu, že sa robí v prvom rade z prevarenej vody, takže sa odstráni chlór a nemusíte sa báť ani o nadmerné množstvo minerálov, ktoré vo väčších dávkach v príliš mineralizovanej balenej vode neprospieva organizmu.

MISTRAL Marakuja a svieža limetka
Čo takto ozvláštniť svoj pitný režim dávkou exotiky v podobe marakuje? Čajová zmes šťavnatého ovocia v novom čaji MISTRAL Marakuja a svieža limetka, ktorá bola inšpirovaná darmi našej prírody v spojitosti s exotickými diaľkami je tým pravým osviežením aj do nadchádzajúcich teplejších dní.

Výraznejšia chuť mäty

Podľa prieskumov patria mätové príchute medzi najobľúbenejšie. Tvoria až 84% celkovej spotreby Wrigley žuvačiek. Mintové žuvačky navyše patria medzi doplnky dentálnej hygieny a sú vhodné po akomkoľvek jedle. Okrem toho, že žuvanie žuvačiek po jedle osvieži dych, zníži aj hodnotu kyslého prostredia v ústach, a tým aj riziko vzniku zubného kazu.

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

Voňavé hyacinty

Prinesú do našich príbytkov jar. Ponúkame vám trik, ako urobiť peknú kytičku z hyacintov bez cibuliek: širokú vázu oblepíme lepiacou páskou do tvaru kríža. Hyacinty narežeme s ostrým nožom tesne nad cibuľkou, očistíme od hliny. Kvety napicháme pomedzi lepiacu pásku a doplníme zelenými lístočkami. Vodu vymieňame každé 2-4 dni. V takejto váze zostanú hyacinty dlho svieže.

Ananás na dobrú náladu

Banány, ananás, čerstvé figy, papaya a avokádo obsahujú veľa bioaktívnych látok, vitamínov a minerálnych látok a aj serotonin – látku šťastia. Serotonin nielenže prináša dobrú náladu, ale brzdí aj apetít. Napríklad aj cukor povzbudzuje uvoľňovanie serotonínu. To je práve dôvod, prečo v zime radi siahneme po čokoláde. Namiesto kalorickej čokolády môžeme jesť mäso, ryby a mliečne výrobky, ktoré tiež pokrývajú potrebu serotoninu. Dobrú náladu môže telu urobiť aj základná stavebná látka bielkovín tryptophan. Aby sme telu dodali dostatok uhlohydrátov, tu sú ideálne jedlá šťastia: zemiaky so šupou (uhlohydráty), bylinkový tvaroh (bielkovina), banány a nízkotučný tvaroh, celozrnný chlieb so syrom, 150 g jogurtu s 2 lyžicami ovsených vločiek

Bublinky,
ktoré zo žien robia dámy a z mužov gentlemanov

Portfólio obľúbených sektov spoločnosti Hubert J. E. tento rok doplní unikát na slovenskom trhu – nealkoholický Hubert. Vďaka šetrnej metóde odbúravania alkoholu si nealkoholický šumivý nápoj zachováva všetky pozitíva kvalitného vína a typické senzorické vlastnosti sektu. Nový Hubert bez alkoholu je tu pre všetkých, pre ktorých je prípitok s pohárikom sektu spoločenskou udalosťou, ale nechcú, alebo nemôžu konzumovať alkohol.

NOVINKA MaxSan
Upratovanie bez chlóru

Pri bežnom domácom čistení sa zbavujeme prachu a špiny. Málokto však vie, že baktérie a vírusy sa začínajú množiť prakticky okamžite po vyčistení akéhokoľvek povrchu. Väčšina bežných čistiacich prípravkov čistí povrchovo, no nedezinfikuje. Nový rad dezinfekčných čistiacich prostriedkov MaxSan prichádza s unikátnou ochranou vášho okolia pred baktériami, vírusmi a dokonca aj plesňami. A nielen to - po použití zanechá miesto čisté a bez baktérií až na dlhých 48 hodín. Vďaka zloženiu, ktoré ničí až 99,9 % baktérií, zanechá váš byť bezpečne dezinfikovaný už po jednom použití.

Konec nudných sluchadiel!

Namiesto obyčajných „kruhov“ jedinečné tvary a motívy, aké ste u sluchadiel eště nevideli. Teraz si už nemusíte kaziť štýl všednými sluchadlami. Do uší si môžete nasadiť jedinečné a neprehliadnuteľné designové kúsky! Na český a slovenský trh práve vstupuje originálna značka módních sluchadiell 2me, s ktorou dotvoríte svoj outfit aj podľa jarnej nálady. Do uší si môžete nasadiť pestrofarebné kvietky, jahôdky alebo motýliky. Dámy, preferujúce krišťáľ, zase potešia skvostné kvietky od Swarovského.

Sladké recepty

Jahodové pokušenie v bielom

Doba prípravy: asi 30 minút
Doba pečenia: asi 30 minút

Prísady

Na cesto:
4 vajcia, 120 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, štipka soli, nastrúhaná kôra z jedného chemicky neošetreného citróna , 180 g hladkej múky, 2 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 100 g nastrúhaných mandlí, 100 g bielej čokolády nasekanej na malé kúsky, 120 g rozpusteného masla
Na náplň:
500 ml smotany na šľahanie, 2 balíčky Smeta-fixu Dr.Oetker, 150 g jahôd nakrájaných na malé kúsky
Na ozdobenie:
100 g bielej čokolády, 8 ks jahôd
Ešte potrebujeme:
plech na pečenie (25 x 30 cm)

Príprava

1. Na prípravu cesta ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vajcia s cukrom, vanilínovým cukrom, soľou a citrónovou kôrou do peny. Múku zmiešame s kypriacim práškom a spolu s mandľami, čokoládou a maslom ručne vmiešame do hmoty. Cesto rozotrieme na vymastený a vysypaný plech. Formu vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 180 °C
Teplovzdušná rúra: 160 °C
Plynová rúra: stupeň 3
Doba pečenia: asi 30 minút

2. Korpus necháme na kuchynskej mriežke vychladnúť a po vychladnutí ho raz pozdĺžne prekrojíme.
3. Na prípravu náplne ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni smotanu so smeta-fixom dotuha. Polovicu šľahačky nanesieme na korpus a na povrch poukladáme jahody. Zakryjeme druhým plátom korpusu a opatrne pritlačíme. Tortu potrieme zvyškom šľahačky.
4. Jahody na ozdobenie torty namočíme do 10 g rozpustenej bielej čokolády a necháme stuhnúť. Zo zvyšnej čokolády vytvoríme nožom hoblinky, ktorými ozdobíme povrch torty, ozdobíme jahodami a až do podávania uložíme do chladničky.

Banánová roláda

Doba prípravy: asi 40 minút
Doba pečenia: asi 12 minút

Prísady

Na cesto:
4 vajcia, 100 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr Oetker, 80 g hladkej múky, 1 balíček Pudingu Originál s čokoládovou príchuťou Dr.Oetker
Na náplň:
1 balíček Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mlieka, 100 g čokolády na varenie, 2 banány
Na ozdobenie:
1 balíček Šľahačky v prášku Dr.Oetker, 150 ml mlieka, 1 balíček Polevy tmavej Dr.Oetker, 1 banán
Ešte potrebujeme:
plech na pečenie (30 x 40 cm), papier na pečenie

Príprava

1. Na prípravu cesta ušľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vajcia, cukor, vanilínový cukor do peny. Nakoniec zľahka ručne vmiešame múku zmiešanú s pudingovým práškom. Cesto rovnomerne rozotrieme na plech vyložený papierom na pečenie, vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra: 200 °C
Teplovzdušná rúra: 180 °C
Plynová rúra: stupeň 4
Doba pečenia: asi 12 minút

2. Po upečení ihneď položíme na papier na pečenie posypaný práškovým cukrom. Papier navrchu zľahka potrieme vodou, opatrne stiahneme a plát zarolujeme, aby nepopraskal.
3. Na prípravu náplne vyšľaháme šľahačku s mliekom podľa návodu na obale, vmiešame nalámanú čokoládu a rovnomerne rozotrieme na plát. Banány olúpeme, položíme na krém, zarolujeme a uložíme na 20 minút do chladničky.
4. Na ozdobenie vyšľaháme šľahačku s mliekom podľa návodu na obale a roládu potrieme. Banán olúpeme a nakrájame na kolieska. Polevu rozpustíme podľa návodu na obale, polovicou postriekame roládu a do druhej polovice namočíme polovice koliesok banánu a roládu nimi dozdobíme.

Mandľové muffiny s ananásom

Počet kusov: 12
Doba prípravy: asi 35 minút
Doba pečenia: asi 35 minút

Prísady

Na náplň:
200 g jabĺk, 100 g kandizovaného ananásu, 200 g nelúpaných mletých mandlí, 150 g cukru, nastrúhanú kôru z jedného chemicky neošetreného citróna, 1 vajce, 100 ml mlieka
Na cesto:
375 g hladkej múky, štipku soli, 1 balíček Pomocníka na kysnuté cesto Expres Dr.Oetker, 50 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr Oetker, 50 g zmäknutého masla alebo margarínu, ½ KL Mandľovej arómy Dr.Oetker, 1 vajce, 150 g bieleho jogurtu
Na potretie:
3 PL svetlej marmelády, ½ balíčka Polevy svetlej Dr.Oetker, niekoľko kúskov kandizovaného ananásu
Ešte potrebujeme:
plech na muffiny (12 kusov), papierové košíčky (12 kusov), váľok, štetec alebo maslovačku

Príprava

1. Na prípravu náplne olúpeme jablká, zbavíme jadrovníkov a nastrúhame nahrubo. Ananás nakrájame na malé kúsky. V mise zmiešame jablká, ananás, mandle, cukor, citrónovú kôru, vajce a mlieko, dobre premiešame.
2. Na prípravu cesta zmiešame múku, soľ, pomocníka na kysnuté cesto, cukor a vanilínový cukor. Pridáme maslo alebo margarín, arómu, vajce, jogurt a ručne vypracujeme hladké cesto.
3. Cesto ešte raz krátko premiesime a vyváľame do obdĺžnika 50 x 30 cm. Náplň rozotrieme na cesto, pritom necháme na dlhších stranách voľný okraj asi 1 cm. Cesto zavinieme na dlhšej strane a nakrájame na 12 valčekov so šírkou asi 4 cm. Valčeky vložíme reznou plochou smerom nahor do papierových košíčkov a následne do plechu na muffiny kvôli udržaniu tvaru. Ak nemáme plech na muffiny, použijeme tortovú formu podľa Tipu. Pečieme v predhriatej rúre.

Elektrická rúra:	180 °C
Teplovzdušná rúra:	160 °C
Plynová rúra:	stupeň 3

Doba pečenia: asi 35 minút

4. Marmeládu zahrejeme v kastróliku a ešte teplé muffiny pomocou štetca alebo maslovačky potrieme.
5. Polevu rozpustíme podľa návodu na obale a odstrihneme malý rožtek. Muffiny ozdobíme a poukladáme na ne malé kúsky ananásu.

TIP: Mandľové muffiny môžeme pripraviť aj v tortovej forme (priemer 26 cm). Jednotlivé valčeky naukladáme reznou plochou smerom nahor na dno tortovej formy. Doba pečenia je pri rovnakom nastavení rúry asi 45 minút.

Čokoládová krémová torta

Doba prípravy: asi 35 minút
Doba pečenia: asi 15 minút

Prísady

Na cesto:
400 g lístkového cesta, 1 zarovnanú PL práškového cukru
Na náplň:
20 cukrárskych piškót, 1 balenie Krémovej náplne čokoládovej Dr.Oetker, 200 ml mlieka, 3 zarovnané PL práškového cukru, 125 g zmäknutého masla
Na namáčanie:
150 ml mlieka, 2 KL Rumovej arómy Dr.Oetker
Ešte potrebujeme:
plech na pečenie, okraj tortovej formy (priemer 26 cm)

Príprava

1. Lístkové cesto vyváľame na pracovnej ploche vysypanej cukrom na plát s hrúbkou asi 2 mm. Vyrežeme kruh (priemer 28 cm) a zvyšok cesta nakrájame na ľubovoľne veľké kúsky. Kruh a kúsky cesta položíme na zľahka vymastený plech na pečenie a niekoľkokrát prepichneme vidličkou. Plech vložíme do predhriatej rúry a pečieme.

Elektrická rúra:	200 °C
Teplovzdušná rúra:	180 °C
Plynová rúra:	stupeň 4

Doba pečenia: asi 15 minút

2. Na vychladnutý korpus položíme okraj tortovej formy.
3. Krémovú náplň pripravíme z mlieka, cukru a masla podľa návodu na obale.
4. Do zmesi mlieka a arómy namáčame piškóty a striedavo s náplňou kladieme do formy. Tento postup opakujeme tak dlho, kým nespotrebujeme náplň aj piškóty.
5. Kúsky z lístkového cesta poukladáme na povrch torty a zľahka zatlačíme do náplne. Tortu uložíme na 4 hodiny do chladničky, najlepšie cez noc.

TIP: Tortu pred podávaním posypeme práškovým cukrom.

CHUTNÉ RECEPTY
PRE HRANOLKOVÝCH GURMÁNOV
Jarné a veľkonočné recepty pre výnimočných hostiteľov

Losos na čerstvom zelenom šaláte

Prísady: 600 g balenie Klasických hranoliek McCain, 4 porcie lososa, 1 strúčik cesnaku, 1 lyžička čerstvo nastrúhaného zázvoru, 1 štipka karí korenia, 1 štipka rímskej rasce, 1 štipka mletého čili, 2 šálky limetkovej šťavy, 130 ml olivového oleja, 1 polievková lyžica najemno nakrájanej koriandrovej vňate, kôra z limetky

Postup:
1. Cesnak rozdrvte v mažiari a pridajte väčšiu štipku soli. Pridajte zázvor a vymiešajte na kašičku. Pridajte karí korenie, rascu a kôru z limetky. Potom pridajte 100 ml olivového oleja, šťavu z limetky a najemno nakrájanú koriandrovú vňať. Všetko dobre vymiešajte.
2. Natrite lososa pripravenou marinádou a nechajte 10 minút odstáť.
3. Nalejte zvyšok olivového oleja do plytkej panvice, a na stredne silnom ohni opražte rybu 3-4 minúty z každej strany.
4. Pripravte Klasické hranolky McCain podľa inštrukcií na obale.
5. Lososové filety servírujte s Klasickými hranolkami McCain a chrumkavým zeleným šalátom.

Veľkonočná morka

Prísady: 600 g balenie Klasických hranoliek McCain, 1 hlávkový šalát, 240 g mrkvy, 4 polievkové lyžice strúhanky, 4 morčacie kotlety (150 g), soľ, mleté čierne korenie, 4 polievkové lyžice múky, 2 vajcia, olej na vyprážanie, 2 polievkové lyžice bieleho vínneho octu, 4 polievkové lyžice olivového oleja

Postup:
1. Pripravte Klasické hranolky McCain podľa inštrukcií na obale. Zatiaľ rozoberte šalát na jednotlivé lístky, umyte a nechajte odkvapkať. Očistite mrkvu, nastrúhajte ju najemno a zmiešajte so strúhankou.
2. Morčacie kotlety rozrežte priečnym rezom, ochuťte soľou a mletým čiernym korením. Obaľte v múke, potom v rozšľahaných vajíčkach a nakoniec v strúhankovo-mrkvovej zmesi. Nakoniec cestíčko zľahka pritlačte.
3. Mäso vyprážajte v horúcom oleji 2 až 3 minúty z každej strany do zlatohneda.
4. Pripravte zálievku zmiešaním octu so soľou, čiernym korením a olivovým olejom. Polejte ňou šalátové listy. Servírujte s vypraženými kotletami a Klasickými hranolkami McCain. Podľa chuti dochuťte kečupom.

Zeleninovo-marhuľové ragú

Prísady: 400 g balenie 1·2·3 Fri'Style McCain, 600 g kuracích pŕs, 1 lyžička horčice, čierne korenie, soľ, 50 g múky, 10 g karí korenia, 2 vajcia, 200 g mletých mandlí, 200 g strúhanky, arašidový olej na vyprážanie, 1 mladá cibuľka, 1 strúčik cesnaku, 10 g čerstvého zázvoru, feferónka, 250 g cukrového hrášku, 200 ml hydinového vývaru, 125 ml sladkej smotany alebo hustého kokosového mlieka, 6 sušených marhúľ, 1 štipka soli, 1 štipka cukru, 1 lyžička horčice

Postup:
1. Hranolčeky 1·2·3 Fri'Style McCain pripravte podľa návodu na obale.
2. Kuracie prsia pokrájajte na kocky a okoreňte soľou a čiernym korením. Rozbite vajcia a dobre ich rozšľahajte. Do strúhanky pridajte mleté mandle.
3. Múku vymiešajte s karí korením. Na kocky pokrájané kuracie mäso obaľte najprv v múke zmiešanej s karí, potom vo vajíčku a nakoniec v strúhanke s mandľami.
4. Cibuľku umyte, osušte a pokrájajte na kolieska. Cesnak ošúpte a rozotrite s troškou soli.
5. Marhule pokrájajte na pásiky. Cesnak poduste v 2 lyžičkách oleja do sklovita. Pridajte pokrájaný cukrový hrášok, marhule, feferónku a najemno postrúhaný zázvor.
6. Podlejte hydinovým vývarom a varte 5 minút. Po 4 minútach pridajte nakrájanú cibuľku a sladkú smotanu. Dochuťte soľou, cukrom a horčicou.
7. Kúsky kuraťa vypražte v arašidovom oleji, až kým nebudú chrumkavé a zlatisté.
8. Podávajte s hranolčekmi 1·2·3 Fri'Style McCain.

Jarné čakankové lodičky

Prísady: 400 g balenie 1·2·3 Fri'Style McCain, 1 čakanka, 200 g čerstvého tvarohu, 1 zväzok čerstvej vňate (petržlen, trebuľka, medovka), 2 filé zo sardely, 1 lyžička horčice, 50 ml olivového oleja, 12 hráškov na ozdobenie, 50 ml ajvaru (paprikového pyré), lyžička mletej rímskej rasce, soľ, mleté čierne korenie, červená paprika na ozdobenie

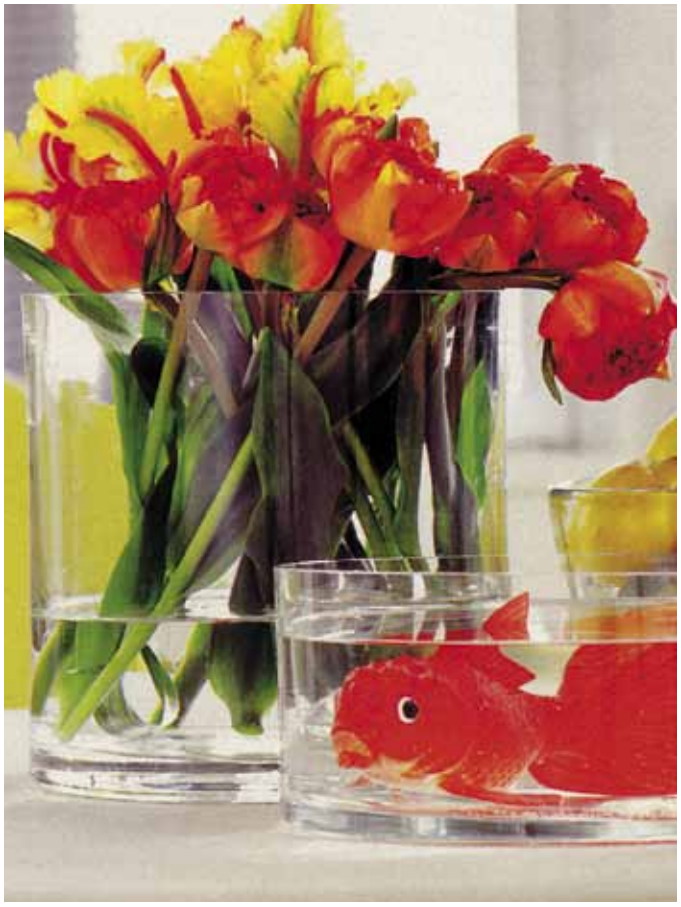
Postup:

1. 1·2·3 Fri'Style McCain pripravte podľa návodu na obale.
2. Čakanku rozdeľte na jednotlivé lístky. Vňať umyte, osušte a posekajte nadrobno. Sardely takisto pokrájajte nadrobno.
3. Všetko zmiešajte s horčicou, olejom a polovicou tvarohu.
4. Masu vložte do striekačky na zdobenie a vytláčajte na lístky čakanky. Ozdobte hráškom.
5. Ajvar zmiešajte so zvyšným tvarohom a dochuťte soľou, čiernym korením a rímskou rascou. Masu vložte do striekačky na zdobenie a opäť vytláčajte na zvyšné lístky čakanky. Umyte papriku, prekrojte na polovicu, odstráňte semienka a pokrájajte pozdĺžne na pásiky široké 1 cm. Použijete na ozdobenie.
6. Dipy servírované na lístkoch čakanky podávajte s hranolčekmi 1·2·3 Fri'Style od McCain.

Dom plný kvetov
Kam s ktorým?

Vyskytujú sa kvety vo vašom byte zhruba len dvakrát do roka, pri príležitosti narodenín a sviatku? Ani neviete, o čo prichádzate.

Kvety v byte či dome plnia hneď niekoľko funkcií naraz. Krásne ho prevoňajú, zútulnia, vnesú do interiéru i trochu prírody – života. Kvety sú štýlotvorným prvkom a rovnako ako iné dekoratívne predmety pomôžu dotvoriť atmosféru vášho bytu, tak aby ste sa v ňom cítili príjemne. A v neposlednom rade – pri tvorbe kvetinovej výzdoby môžete rozvíjať svoju kreativitu a umelecké cítenie.



Čo do obývačky?

Do obývačky môžeme umiestniť i dosť voňavé kvety, ktoré sú nevhodné do izieb, kde spíme, alebo varíme. Hodia sa väčšie aranžmány, ktoré v obývačke, obvykle najväčšej izbe v byte, patrične vyniknú. Môžeme voliť kvety výrazných farieb a rozmanitých tvarov, takže nás bude baviť aranžmán pravidelne pozorovať a stále v ňom objavovať niečo nové.

Milé privítanie

Halou sa vstupuje do domu či bytu a na základe jej vzhľadu si každý urobí o vašom byte prvý dojem. Preto tento priestor nesmieme zanedbávať. Pri výbere alebo tvorbe aranžmánu určeného do haly musíme brať do úvahy, kde bude umiestnený. Veľmi často je to priamo na podlahe, a preto musí byť aranžmán dostatočne veľký a predovšetkým vysoký, jednak aby v priestore nezanikal a jednak aby na neho prvá návšteva nešliapla, alebo o neho dokonca nezakopla. Zábradlie schodiska môžeme ozdobiť kvetinovými reťazami – tie upútajú pozornosť na prvý pohľad a vyzerajú veľmi slávnostne.

Fantázii sa medze nekladú

Skvelou správou je, že rovnako ako v móde a umení sa ani pri tvorbe kvetinových aranžmánov nemusíte riadiť žiadnymi pravidlami. Hlavnú rolu hrá váš vkus a fantázia. Niekto volí kvety, ktoré farbou a tvarmi ladia v rámci aranžmánu i so zariadením interiéru. Niekto si naopak doprostred izby postaví farebnú explóziu, ktorá ho nabije energiou. Romantik bude najskôr voliť pastelové farby a klasické kvety, extrovert naopak krikľavé farby a exotické kvety. Nech už je váš vkus akýkoľvek, prinášame vám na inšpiráciu pár tipov.

Kvet v jedálni nesmie obmedzovať

Pre aranžmány určené do jedálne sú kľúčovým kritériom ich rozmery. Ak sa kvôli nim nevojdú na stôl ani taniere s jedlom, žiadny zo stolovníkov to rozhodne neocení. To isté platí i o výške aranžmánu. Na stôl rozhodne treba voliť nižší aranžmán, cez ktorý všetci ľudia okolo stola pohodlne Svojich hostí príjemne prekvapíte, ak na prestretom stole dozdobíte taniere alebo príbory jednotlivými kvetmi.
K modernému riadu sa hodí napríklad antúrium a exotické kvety, ku klasickému či romantickému štýlu naopak gerbery, chryzantémy alebo hortenzie. Nevhodné sú sem výrazne voňajúce kvety.

SPÁLŇA VO FARBÁCH

Všeobecne psychológia farieb odporúča do spálne studené farby – predovšetkým modrú a zelenú, ktoré sa pokladajú za pasívne a upokojujúce. Farba vašej spálne by mala byť pre vás príjemná a nemala by vás dráždiť, aby pomáhať vám navodzovať spánok.

Farby majú pre ľudí význam a na každého vplývajú rôzne, niektorými si môžeme svoje bývanie zútulniť, iné nám pomôžu pri rôznych zdravotných problémoch a ďalšie zasa ovplyvnia našu náladu. Preto je dôležité, aby miesto, v ktorom trávite veľa času, oddychujete, bolo príjemné a mali ste ho radi. Farebné zmeny môžete urobiť jednoducho na stenách, ale môžete siahnuť aj po farebných doplnkoch, prípadne nábytku. Ak sa o spálňu delíte dvaja, musíte vedieť, že každý z vás vidí rovnaké farby rôzne, svojím pohľadom a pri pohľade na ne získava rôzne pocity. Musíte teda dôkladne zhodnotiť výber farieb, aby vyhovovali obom, aby vaša spoločná spálňa bola príbehom o vás, o vašom domove... Ak máte svoju obľúbenú farbu, skúste si uvedomiť, prečo ju uprednostňujete, či ju považujete za atraktívnu. Vaše podvedomie sa časom vplyvom vášho estetického vývoja, vplyvom módnych predstáv zmení a k tej istej farbe môžete mať po čase iný vzťah. Ukážeme vám pár príkladov farebných spální. Skúste si predstaviť, v ktorej by ste sa cítili najlepšie.

Povzbudivá červená

Môže poskytovať pozitívne impulzy, vyjadruje sebadôveru, v spálni zdôrazňuje veselosť, vášeň, je to farba energie. Treba s ňou však narábať opatrne a premyslene. Červená v spálni pomôže ľuďom so slabou sexualitou, používajte červené svetlo, vankúše alebo si zaveste červené závesy a obrazy. Ak je červenej veľa, vedie k agresivite a násiliu.

Vystríhajte sa červenej, ak máte problémy s nespavosťou a vtedy, ak ste vy alebo váš partner náchylní na podráždenosť, prchkosť.

Oranžové osvieženie

Oranžová sa odporúča do spálne pre ľudí, ktorým sa ráno ťažko vstáva. Táto farba rozveseľuje a vnáša do života teplo a radosť. Pre jej silný povzbudivý účinok ju však používajte opatrne. Mnohí ľudia uprednostňujú do spálne sýty marhuľový odtieň, ktorý omladzuje a má liečivé účinky na pokožku, vystríhajte sa však veľmi ostrého odtieňa.

Zelená harmónia

Pre zelenú sa vraj rozhodujú mierni a hanbliví ľudia, ktorí prichádzajú do kontaktu s inými iba vtedy, keď to potrebujú. So zelenou v spálni nič nepokazíte, má upokojujúci charakter a povzbudivo pôsobí na nervový systém, dobre sa pri nej relaxuje. V izbe by nemali chýbať ani zelené rastliny. Aj tyrkysová je uvoľňujúca farba a okrem toho účinkuje proti elektrickému smogu, zmierňuje jeho nezdravé účinky. Dajte si ju do spálne vtedy, ak v nej pracujete – píšete alebo niečo formulujete, podporuje totiž výrečnosť. Ak si chcete doladiť spálňu zelenými doplnkami, mali by ste vedieť, že môžu meniť odtiene, pri umelom žltom svetle má zelená teplejší odtieň, pri chladnom, neónovom prechádza do modrej.

Čierno-biela

Je to v súčasnosti módna kombinácia v zariaďovaní. Biela vytvára neutrálne pozadie pre ostatné farebné doplnky, nábytok. Mnohí ľudia však majú s bielou problém a ak chcú zaujať a odlíšiť sa od ostatných, kombinujú ju s čiernou, ktorá sama osebe je farbou smútku, odmietnutia a veľa kultúr jej prikladá negatívny význam. Vytvára v izbe zatemnené prostredie, preto ju nepoužívajte na veľké plochy.

Útulná hnedá

Hnedá patrí v súčasnosti k módnym farbám, ponúka návrat k prírode, navodzuje pokojnú atmosféru, pocit istoty. Ako pevná pôda pod nohami vyžaruje pohodlie a útulnosť. Aj keď sú tmavé hnedé tóny v móde, kombinujte ich s bielu, so sivou, svetlomodrou alebo so zelenými odtieňmi, ale aj s inými pastelovými odtieňmi. Priveľa

Foto archív redakcie

hnedej blokuje kreativitu, podporuje podriadenosť a môže pôsobiť pochmúrne, smutne, monotónne až staro. Farby piesku, dreva, tabaku, čokolády či zlaté odtiene v správnej miere môžete použiť v nábytku a podlahe. Drevený nábytok môže pôsobiť rustikálne, ale aj mladistvo, a to podľa toho, či je v tmavých alebo svetlých odtieňoch. Dnes sú v móde tapety s výrazným vzorom, pokojne ich použite na stenu za posteľ.

Neutrálna béžová

Je mnohostranne využiteľná farba v byte, ale vyvoláva pocit nudy, má utlmujúci účinok, čo je na spanie celkom výhodné. Ak sa však chcete v spálni učiť alebo sústrediť na nejakú prácu, pôsobí ako brzda. Doplňte ju farebnými akcentmi, hodí sa k nej akýkoľvek farebný odtieň. Zlaté akcenty v béžovej spálni vysielajú do okolia pozitívny impulz, dosiahnete ho napríklad zlatým rámom na zrkadle, zlatými svietnikmi, lampami a podobne.

Biely jas

Farba nevinnosti a čistoty, značí noblesu, eleganciu. Biela spálňa je jasná, ale ak jej je veľa, vytvára fádnu, nemocničnú, neútulnú atmosféru. Biela má veľkú silu vyžarovania, nie je však vhodná pre každého. Môžete ju kombinovať a dopĺňať so všetkými farbami, kontrast farieb dokáže zjemniť nudu samotnej bielej.

Teplá žltá

Pomáha potláčať pocit smútku, posilňuje organizmus, uvoľňuje napätie. Žltá na stenách, na doplnkoch dokáže udržiavať človeka v stave bdelosti a duševnej aktivity, preto to s ňou v spálni veľmi nepreháňajte. Má pozitívny efekt, uchováva prebudenie a koncentráciu.

Mierová modrá

Modrá farba spomaľuje pulz a zlepšuje duševný výkon. Keďže patrí k chladným farbám, pôsobí upokojujúco a priaznivo pri koncentrácii. Na rozdiel od oranžovej, žltej a červenej nedráždi oči. Práve naopak, má pozitívny vplyv na zrak. Ako základný odtieň do spálne vo všeobecnosti sa odporúča svetlomodrá. Pri ťažkostiach pri zaspávaní alebo nespavosti zapríčinených nervozitou pomáha tmavomodrá, znižuje krvný tlak, spomaľuje myšlienky, čím navodzuje spánok. Priveľa tmavomodrej však môže vyvolať ťažké sny. Zelená a modrá – pre blázna dobrá; to sa len dobre rýmuje, v skutočnosti má táto kombinácia veľmi silné vibrácie a zjemňuje priestory.

Fialová fantázia

Fialová farba má utišujúce účinky, je to farba mágie a tajomna. Na citlivých ľudí však pôsobí melancholicky a ťaživo, preto je lepšie kombinovať ju so žltou či zelenkavou. Svetlejšie odtiene fialovej sú výborné do spální, taká levanduľová navodzuje želaný pocit chladu a pokoja, upokojuje srdce, svalstvo a je účinná aj pri predráždení nervov.

Pleť bez jedinej škvrnky

Pigmentové škvrny dnes trápia čoraz viac žien. Máločo sa totiž objaví tak ľahko a máločo sa odstraňuje tak ťažko... Napriek tomu sa to dá. Aké metódy dobre fungujú?

Z ničoho nič sa vám urobia pod hornou perou, na čele, alebo na lícach. Tmavšie fľaky, ktoré sa odborne volajú pigmentové škvrny, alebo melasma... Na slniečku môžu vyskočiť v podstate zo dňa na deň (a komukoľvek). Zbavovať sa ich však budete aj niekoľko mesiacov. Ak nechcete napríklad vrásky na čele, stačí botoxová injekcia a vaša pleť je čistá. V prípade pigmentácie neexistuje okamžité riešenie. Napriek tomu nie je dobré vzdať tento beh, hoci je na dlhšiu trať

Prečo práve ja?

Ženy sa často čudujú: Ja som škvrny nikdy nemala. Akonáhle sa však pigmentácia objaví, musí sa zobrať na vedomie – jednoducho niektoré veci sa stanú prvýkrát," hovorí dermatologička Ivana Barathová. Pigmentové škvrny sa najčastejšie spájajú s tehotenstvom a s hormonálnou antikoncepciou, ale ani ženy, ktorých sa tieto dve veci netýkajú, nemajú vyhraté. Po tridsiatke sa totiž môžu objaviť len tak – v súvislosti s hormonálnym cyklom žien. „To, či máte k pigmentovým škvrnám dispozície, to nevieme zistiť do chvíle, kým sa vám neobjaví prvý fliačik," hovorí dermatologička.

Zmnoženie pigmentov melanínu vo vrchnej, či hlbšej verstve kože, môže spôsobiť aj hormonálna porucha, zlá činnosť štítnej žľazy, alebo kozmetické prípravky, ktoré obsahujú látky zvyšujúce citlivosť na UV žiarenie. „Ide napríklad o bergamonový olej, ktorý sa nachádza v niektorých parfémoch. Ženy by si preto nemali nanášať parfémy na tie časti tela, ktoré sú vystavené slnku, napríklad na dekolt, či pod uši, vysvetľuje dermatológ Ján Kučera. Podobné látky sa môžu nachádzať aj v niektorých krémoch, či líčidlách, napriek tomu nie je dôvod na paniku. „Dnes je kozmetický priemysel na takej úrovni, že firmy vedia, čo do prípravkov môžu dať, aby vám nespôsobili problémy," hovorí dermatologička Ivana Barathová, ktorá sa vo svoje praxi stretla s pigmentáciou spôsobenou kozmetikou naozaj len minimálne.

Pozor na hormóny

Ak sa vám objavila pigmentová škvrna, existuje niekoľko metód, ako ju odstrániť. Bieliace krémy, chemický peeling, lasery... „Žiadna z týchto metód nie je bezproblémová, preto by ste mali zvážiť, nakoľko vám škvrna vadí – či v prípade, ak nie je taká výrazná, nestačí škvrnu len „zaretušovať" make- upom, či ešte efektnejšie samoopaľovacím krémom v okolí škvrny," vysvetľuje profesor Arenberger.

Mali by ste sa zamyslieť aj nad tým, čo mohlo prispieť ku vzniku škvrny. Kým totiž neodstránite príčinu, pigmentové škvrny majú tendenciu vracať sa. Boli ste vystavená extrémnemu slnečnému žiareniu? Beriete hormonálnu antikoncepciu? Alebo ste naopak v tom čase boli tehotná? Brali ste nejaké lieky? „Ak napríklad zistíte, že škvrny súvisia s hormonálnou antikoncepciou, tak ak je to možné, vysaďte ju, alebo zmeňte – ale o tom sa poraďte s gynekológom. Ak ju nemôžete vysadiť, užívajte tabletky na noc, pretože vždy, keď tabletku užijete, máte prechodne zvýšenú hladinu hormónov. Je preto zbytočné takto sa exponovať slnečnému žiareniu," upozornila Ivana Barathová. Aj keď sa rozhodnete škvrnu neodstraňovať, nedá sa mávnuť rukou a povedať si, už sa nedá nič robiť. „Pretože miesto, kde je škvrna môže byť aj tmavšie a môže sa rozšíriť aj tam, kde pigmentácia nie je," varuje Barathová.

Domáce práce

Bieliace krémy či gély, ktoré sa dajú kúpiť v lekárni, sa spoliehajú na rôzne látky, ktoré majú schopnosť narušiť zvýšenú tvorbu pigmentu. „Ide napríklad o kyselinu kojovú, kyselinu citrónovú, vitamín C, AHA kyseliny," vysvetľuje Ivana Baráthová. Dlho sa na bielenie pokožky používal aj hydrochinon, ale ten už bol u nás zakázaný, pretože má karcinogénne účinky a navyše u niektorých žien spôsoboval priveľké zbielenie pleti.

Keď si kúpite zdravotne nezávadné krémy, musíte počítať s tým, že výsledky budú viditeľné najskôr po niekoľkých týždňoch, alebo až mesiacoch. Preto môžete vystriedať viacej krémov, čo ale neznamená vrstviť ich na seba.

Sila svetla

Ak sú škvrny tmavšie a sú v hrubšej vrstve kože, nemôžete od krému očakávať zázraky. V takom prípade ich skombinujte s ďalšími metódami – chemickým peelingom a laserom.

Chemický peeling, čo je zvyčajne sedemdesiatpercentná kyselina glykolová, jemne odlúpne vrchnú vrstvu kože a navodí regeneráciu. „Takže aj keby sa nepodarilo škvrnu úplne odstrániť, určite bude oveľa svetlejšia," hovorí dermatologička Barathová. Klasický chemický peeling sa robí od jesenných mesiacov, avšak existuje aj tzv. biopeel, ktorý sa môže používať aj v lete. Nevyžaduje domácu prípravu (nemusíte si dopredu doma aplikovať nejaké špeciálne krémy) a predovšetkým je šetrný, kým pri tom klasickom pokožka zčervenie a olupuje sa. Žiaden peeling však nestačí použiť len raz – zvyčajne je potrebných asi 6 aplikácií, ktoré sa môžu opakovať vždy po týždni.

Ďalšie možnosti odstránenia pigmentových škvŕn je ošetrenie laserom. Nečakajte však, že škvrny zmiznú po prvom ošetrení ako bradavice. „Pokiaľ ide o melasma, musíme byť veľmi opatrní. Pri použití klasického laseru, ktorý je veľmi účinný pri odstraňovaní tetovania, či pieh hrozí, že sa bude hojiť práve pigmentáciou. Preto sa musí použiť len veľmi jemne.

Chráňte sa

Ak máte už pigmentové škvrny vplyvom pôsobenia hormónov, či niečoho iného, vždy platí: ak sa nebudete vystavovať slniečku, nebudete mať ani škvrny. Ak sa ich chcete úplne vyvarovať, mali by ste starostlivo chrániť pred UV žiarením. Nielen keď idete k moru, ale po celý rok. Ak totiž máte k pigmentácii dispozície, stačí ak nechránená vyrazíte pre noviny a škvrny, ktorých ste sa zbavili len veľmi ťažko, sa opäť objavia.

„Vo svoje ordinácií sa stretávam so ženami, ktoré so škvrnami roky bojujú. Preto je naozaj ochrana pred slnkom na prvom mieste," upozorňuje dermatologička. Svojim pacientkám odporúča až štyri úrovne ochrany: „Mali by používať kvalitné krémy s UV faktorom päťdesiat plus, najlepšie tie z lekárne, ďalej make – up s faktorom, púder a šiltovku. Ani tak však nemajú istotu, či sa hyperpigmentácia počas leta nezvýrazní. Takže, kto má sklon k pigmentácií, nemal by si tvár vôbec opaľovať, upozorňuje Ivana Barathová. Je dobré naučiť sa žiť so slnkom. Keď si sadáte, tak do tieňa, aby ste tvár zbytočne nevystavovali slnečnému žiareniu.

Ak sa vám už pigmentové škvrny objavili, alebo chcete urobiť všetko preto, aby sa nikdy neobjavili, na používanie faktoru by ste si mali zvyknúť tak, ako na čistenie zubov.

KRÁSA

Trávite v práci viac času než doma a nemáte čas na seba ani na svoje vlastné záujmy? Cítite sa unavené? Čo takto pribrzdiť a začať sa sústreďovať na svoje vlastné ja? Ideálnym miestom, kde sa v kľude začnete zaoberať len sama sebou, sú kúpele. Výborne si tam oddýchnete a zreštaurujete telo i dušu. Poďakovať sa telu, že vám tak pekne slúžilo, nie je nikdy neskoro.

Idete do kúpeľov

Je dobré chodiť do kúpeľov minimálne raz do roka. Nedajte na to, že vás nič nebolí, že sa dobre cítite, že ste mladá a že vlastne nič také nepotrebujete. Prevencia je veľmi dôležitá pre každé telo. V starobe budete už len ťažko niečo zachraňovať. Múdre je prirovnanie k ohňu: lepšie sa hasí malý plamienok než veľký požiar.

Pozrite sa do kalendára a zvoľte si dni, v ktorých by vám najmenej vadila strata času. To preto, aby ste si čo najviac oddýchli a aby ste sa nerozptyľovali, že vám niečo uteká. Nemusíte ísť hneď na celý týždeň, uvidíte, že vám veľmi prospeje aj predĺžený víkend.

V žiadnom prípade nenahrádzajte kúpeľmi dovolenku. Na dovolenke sa flákajte, ale kúpele sú procedúra. V kúpeľoch na sebe pracujete. Tu musíte byť pripravená na to, že každú minútu sa budete venovať svojmu telu i duši.

Do kúpeľov môžete samozrejme ísť so svojim partnerom alebo aj sama. Keď si zvolíte druhý variant, viac budete otvorená novým veciam, viac sa sústredíte sama na seba.

Pamätajte si, že do kúpeľov nesmiete skočiť rovnými nohami. To znamená, že by ste nemali ísť na prvú procedúru a ešte vybavovať posledný pracovný telefonát. Aspoň deň predtým by ste mali mať všetky povinnosti doriešené.

Je pochopiteľné, že vás to bude stáť čas i peniaze, ale neváhajte do seba investovať. V budúcnosti sa vám to bohato zúročí.

Domáce kúpele

- Ak cítite, že by ste potrebovali oddych a relax práve hneď a teraz, nie je nič ľahšie, ako urobiť si kúpele sama doma. Tu je návod ako na to....
- Vyhraďte si na seba aspoň dve hodiny času. Najlepšie večer. Po procedúrach budete unavená a uvoľnená – to je ten najlepší čas na spánok.
- Ak vám to čo len trošku pôjde, zabudnite na resty v práci a venujte sa sama sebe. Myslíte na príjemné chvíle, ktoré ste prežili. Spomeňte si napríklad na more, alebo šumenie lesa.
- Pre lepšie navodenie atmosféry zhasnite svetlo a zažnite si sviečky. Pustite si príjemnú hudbu.
- Relaxujte aj nosom. Zažnite si vonnú sviečku alebo tyčinku.
- Uvarte si sypaný čaj, alebo pite čistú vlažnú vodu.
- Napustite si vaňu. Dajte si do nej soľ napr. z Mŕtveho mora. Potom soľ vo vode dobre premiešajte, aby sa kryštáliky dobre rozpustili. Ponorte sa do pripraveného voňavého kúpeľa, zavrite oči, pokúste sa na nič nemyslieť, relaxujte 15–20 minút. Počas tejto doby vaša pokožka príjme maximálne množstvo účinných zložiek soli. Soľ zapôsobí na vaše celé telo. Budete sa príjemne cítiť, svaly sa vám uvoľnia, pokožka sa vyčistí. Soľ odstráni aj nečistoty, prebytočnú mastnotu a škodlivé látky. Nepoužívajte sprchovací gel. Osprchujte sa len vlažnou vodou.
- Po relaxačnom kúpeli alebo i počas neho si na tvár a krk naneste čistiacu masku. Vynechajte oblasť okolo očí. Maska pleť do hĺbky prečistí a súčasne ju vyživí. Nechajte ju pôsobiť niekoľko minút, potom ju umyte teplou vodou a nakoniec použite nočný krém.
- Po ošetrení tváre sa vrhnite na telo. Urobte si prírodný zábal celého tela. Na telo naneste tenkú vrstvu masky a nechajte ju pôsobiť 10–15 minút. Masku nemusíte použiť na celé telo, ale len na určité partie. Môžete si urobiť aj teplý zábal. Urobíte to tak, že kelímok s maskou na chvíľu ponoríte do teplej vody. Potom sa opláchnete vlažnou vodou bez použitia mydla.

Po všetkých prekonaných procedúrach sa budete cítiť príjemne unavené. Do žiadnej veľkej akcie sa preto už nepúšťajte. Najlepšie urobíte, keď si ľahnete do postele, budete ďalej počúvať príjemnú hudbu, alebo si prečítate niekoľko strán zo svojej obľúbenej knižky. Je fajn zaspávať s pocitom, že ste pre seba niečo urobili.

ZLATÉ KÚPELE TURČIANSKE TEPLICE

Oáza zdravia, relaxu a vodnej zábavy!

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.

Rodinná dovolenka

Turčianske Teplice sú tým pravým miestom na oddych!

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

NÁŠ TIP

Liečebný pobyt KLASIK ŠPECIÁL
7 nocí – 15.–22. 4. 2011
ZĽAVA 20% LAST MINUTE

Liečebný pobyt VÍKEND
2 noci – 15.–17. 4. 2011
ZĽAVA 20% LAST MINUTE

Bližšie informácie na rezervacie@therme.sk alebo na 043/4913 865
Zmena informácií vyhradená

Spa & Aquapark®

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

VÍTAJTE V ÚDOLÍ PLIENOK

Je to jasné: dieťa je na pláne, ale najskôr musíte doštudovať, presťahovať sa, dorobiť zaujímavý projekt alebo... (doplňte si sama).

Úplne presne si pamätám, čo mi prebehlo hlavou, keď sa mi vlani v lete zafarbil tehotenský test: Teraz predsa nemôžem byť tehotná! Modlila som sa, aby sa test mýlil. Bola nedeľa a ja som mala celý deň na premýšľanie o tom, ako bude vyzerať môj život s dieťaťom: sunar z môjho bytu vytlačí učebnice, cédečka, fľaše s vínom i priateľky. Priateľky odchádzajú na stáže do zahraničia, vyhrávajú konkurzy na výborné miesta v nadnárodných firmách a ja kojím, prebaľujem, kojím a prebaľujem. V pondelok sa v gynekologickej ambulancii ukázalo, že aj tehotenské testy sa niekedy pletú a mne, môjmu priateľovi a všetkým rodičom spadol kameň zo srdca. Všetkým sa zdalo, že na dieťa ešte nenastal ten pravý čas.

Toto že bude mama?

Jazzová speváčka Yvonne Sanchez je na konci piateho mesiaca tehotenstva, ktoré si vôbec nenaplánovala. Jej priateľ prijal správu s nadšením: „Na dieťa je vždy ten správny čas!“ Ona bola skôr vydesená, ale nezaváhala. „Mám už predsa len vyše tridsať rokov, takže v podstate nebolo o čom rozhodovať,“ vysvetľuje a pripúšťa, že keby mala dvadsať, konala by inak. Práve sa jej totiž ako jazzovej speváčke začalo dariť. Vydala platňu, za čo v tomto roku dostala ocenenie a jej koncerty sú vypredané. Na budúcich niekoľko mesiacov má dohodnuté turné a chcela pracovať aj na druhej platni. „Plánujem koncertovať až do ôsmeho mesiaca a potom si dám na určitý čas prestávku. Väčšinu koncertu aj tak presedím na stoličke, stojím len chvíľu a tancujem sambu. To už ale budem musieť vypustiť, lebo včera na koncerte som cítila, že sa to malému nepáči.“ Yvonne je žena, ktorá má nekonvenčné názory – jedným z nich je ten, že dieťatko, ktoré rastie v jej brušku nie je dôvodom, aby sa viazala na jeho otca. „Neviem, ako to nakoniec dopadne. Sme spolu šesť mesiacov a svadbu sme neplánovali. Tak prečo by teraz zrazu, len kvôli môjmu dieťaťu, mali úplne zmeniť svoje životné plány?“

Scenár je jasný: spievať a malému synovi byť dobrou matkou. To vraj Yvonne zvládne vďaka svojej matke, ktorá žije na dedine v Nemecku. Tam sa bude Jonathanovi juniorovi (meno po otcovi nie je ešte úplne jasné) rozhodne dýchať lepšie než vo veľkomeste. „Ešte si rýchlo musím urobiť vodičák a kúpiť si auto,“ smeje sa Yvonne, ktorá plánuje na budúci rok pendlovať medzi plienkami a jazzovým klubom. „Matka ma varovala, že po pôrode možno nebudem chcieť opustiť svoje dieťa ani na minútu... Ale ja viem, že teraz sa už nebudem starať len o svoj zadok, takže si nemôžem dovoliť nemať peniaze na jedlo,“

S vedomím sily svojho divokého temperamentu Ynonne premýšľa o tom, akou bude mamou. „Bola som na ultrazvuku a ten malý chudáčik sa stále chytal za hlavu. Hovorila som tomu doktorovi, že si určite myslí: Ježišmária, toto bude moja mama?“

Počkaj ako bude plakať

Podľa sociológov sa u nás zatiaľ ešte nestihla vytvoriť skupina žien, ktoré sú odhodlané nemať deti. Postupom času vraj bude ich počet stúpať, ale vždy budú v menšine. Pre nás ostatných bude vždy aktuálna otázka, ako bezbolestne skĺbiť rodičovstvo s kariérou. Niektoré profesie sú preto výhodnejšie než iné, ale zdá sa, že prijateľné riešenie sa nakoniec vždy dá nájsť – a nemusí to byť taký extrém ako v prípade Ynonne Sanchez. Novinárka Barbora Kysucká, matka ročnej Janky, zvolila oveľa štandartnejší postup a nijako neohrozila svoju kariéru.

„Manžel by pokojne išiel na materskú dovolenku, ale je štátnym úradníkom a musel by úplne odísť z práce. Moje zamestnanie je oveľa flexibilnejšie a tak som nakoniec doma zostala ja," popisuje Barbora a s odstupom času uznáva, že by sa jej ani veľmi nepáčilo, keby sa stala živiteľkou rodiny a videla svoje dieťa len večer po príchode z pracovného blázinca.

Barbora posledné mesiace tehotenstva strávila doma, odkiaľ články posielala do redakcie e-mailom. Rovnakú prax chcela zaviesť aj po pôrode, ale kamarátky ju strašili. „Vraj sa prvých šesť mesiacov vôbec nevyspím a stále že budem len kojiť a prebaľovať. Vraveli, že nech zabudnem na to, že by som doma pracovala," popisuje Barbora a dodáva, že katastrofické scenáre sa nenaplnili možno aj preto, že Janka je mimoriadne tiché a dobré dieťa, ktoré nebýva choré. Teraz začala dochádzať do práce dvakrát do týždňa, pričom jeden deň chodí s ňou aj dcérka. „Všetko by bolo v poriadku, len keby som si mohla byť istá, že mojim kolegom jej prítomnosť nevadí...", hovorí Barbora, ktorá vždy znervóznie, keď do miestnosti vstúpi šéf: „Snažím sa vždy rýchle schovať sunar a plienky, aby to nebolo to prvé, čo zazrie."

Môj život má svoje pravidlá

Herečka Zuzana vôbec nevyzerá, že jej práve končí šestonedelie. Divoko gestikuluje, nahlas rozpráva a ešte hlasnejšie sa smeje. V kabelke však skrýva fotky syna Davida. „Dieťa dodalo môjmu životu určité pravidlá a ja som konečne spokojná. Nič neplánujem, všetko mám presne dané." Zuzana vrelo materstvo odporúča, tvrdí, že jej vzťahy s priateľmi sa upevnili a že sa začala venovať dôležitejším veciam ako predtým.

Keď zistila, že je v druhom stave, práve nakrúcala televízny seriál. Dieťa si veľmi želala a vôbec jej nenapadlo, že by materstvo mohlo negatívne ovplyvniť jej doterajší život, či prácu. „Dokonca si ma jeden režisér vybral ako hlavnú postavu do filmu, ale keď zistil, že som tehotná, chcel úlohu preobsadiť. Vtipné je, že herečka, ktorú si namiesto mňa vybral, bola tiež tehotná, takže nakoniec mi tá úloha zostala," pokračuje a dodáva, že filmovému štábu nerobila žiadne problémy. „Nakrúcala som len do piateho mesiaca. Mala som šťastie, lebo mi vôbec nebývalo zle, ale dávala som si pozor, aby som neprechladla."

Hranie v divadle zatiaľ Zuzana prerušila a napriek tomu nemá pocit, žeby jej niečo podstatné uniklo. „Keď príde lákavá ponuka, určite sa to dá vyriešiť: vždy sa niekto nájde, kto sa o Davidka postará kým ja budem na pľaci. Našťastie mám terénnu babičku, ale nebála by som sa vybrať si aj nejakú opatrovateľku. Kým Davidko bude spať tak ako teraz, môžem robiť čokoľvek," hovorí a pyšne si pochvaľuje, že jej syn prespí aj sedem hodín v kuse.

A preto, keď môj baby test zase zružovie, od nikoho si nenechám nahovoriť, že ešte nie je ten správny čas. Zdá sa totiž, že väčšina zmien, ktoré s dieťaťom prídu do života, je pozitívnych. Ako Zuzana hovorí, nebudem si musieť vytyčovať priority, pretože hodnoty sa mi zrazu zoradia samé, rovnako ako minúta za minutou, deň za dňom. Najskôr dieťa, potom láska, práca, koníčky... Asi už nestihnem premýšľať o hlúpostiach a vyspávať celé doobedie. Život vrcholového kaviarenského povaľača vytlačí nový život – ten, ktorý dám svojmu dieťaťu. Nie je to také patetické, speváčka Vanesaa Paradis to celkom dobre vystihla: „Jediné, na čo vám po narodení dieťaťa naozaj nezostane čas, je ležať vo vani a prezerať si vyrážky na brade."

OTESTUJTE SA S NAMI

ČAS JE VÁŠ NEPRIATEĽ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VYHODNOTENIE

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

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

Horoskop na máj

Baran 21. 3. – 20. 4.

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

Býk 21. 4. – 21. 5.

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

Blíženci 22. 5. – 21. 6.

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

Rak 22. 6. – 22. 7.

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

Lev 23. 7. – 23. 8.

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

Panna 24. 8. – 23. 9.

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

Váhy 24. 9. – 23. 10.

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

Škorpión 24. 10. – 22. 11.

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

Strelec 23. 11. – 21. 12.

Máj ponúka dobré perspektívy, šťastie vás bude sprevádzať najmä v maličkostiach. Výsledky úsilia potešia, zradiť vás však môže vlastná pohodlnosť, pre ktorú vám môže ujsť dôležitý detail. Plánujte si preto dôležité veci a ak veľmi zabúdate, naznačte si ich do svojho diára. Každý očakáva úspech a aj vy si musíte definovať, do akej miery po ňom túžite a čo ste ochotný preň obetovať. V láske vás čakajú príjemné chvíle, s partnerom sa dokážete stále prekvapovať a nanovo očarúvať. Plánujte si letnú dovolenku.

Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

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

Vodnár 21. 1. – 19. 2.

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

Ryby 20. 2 – 20. 3.

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

Blahodárne ihly

Už ste vyskúšali desiatku doktorov, ale stále sa nemôžete zbaviť bolesti krížov, nadváhy, alebo bolestivej menštruácie? Pomôcť vám môže akupunktúra.

„Bolí ma hlava. Nemáš prosím brufen?“ Často počujem podobnú otázku. Čo takto raz namiesto liekov poradiť si s opakovanou a najmä otravnou bolesťou hlavy inak, pomocou akupunktúry?

Táto metóda, ktorá je už niekoľko tisícročí súčasťou čínskej medicíny, je založená na vpichovaní tenučkých ihiel do tela – tie rozprúdia správnu energiu a tak telu pomôžu. To všetko je skombinované s užívaním byliniek, čínskym cvičením a diétou. Akupunktúrou sa dajú vyliečiť nielen migrény, ale aj menštruačné problémy (ako je bolestivosť, alebo poruchy cyklu), bolesti krížov, časté nachladnutie, nádchy, alergie, ekzémy, problémy s otehotnením a veľa ďalších neduhov. Výborne rieši aj nadváhu. „Už som na chudnutie vyskúšala všetko možné, ale žiaľ nemám pevnú vôľu a tak diéty nepriniesli výsledok,“ hovorí grafička Jana Machová. „Teraz už mesiac chodím na akupunktúru. Pani doktorka mi pôsobí na body, ktoré ovplyvňujú nielen chudnutie, ale aj dobrú náladu a trpezlivosť. Možno to bude znieť ako z reklamy, ale naozaj sa výborne cítim a fakt mám dobrú náladu.“ To, že akupunktúra môže pomáhať aj s týmto problémom, potvrdzuje doktorka Ľudmila Bendová z Centra tradičnej čínskej medicíny. „Najlepšie výsledky sú, keď máte tri až päť kilo navyše, s tým sa výborne pracuje,“ hovorí. Keď má niekto nadváhu dvadsať – tridsať kilogramov, to je už ťažšie, ale aj s tým sa dá pomôcť. Tam už je to však otázka vôle, trpezlivosti a dlhodobej spolupráci s klientom.“

Zaujímalo ma, ako prebieha celá procedúra, či to bolí a ako dlho trvá. Kým som sa pani doktorky stihla opýtať, prišla klientka s akútnym prípadom, v ústach sa jej tvoria veľmi bolestivé afty, niekedy nemôže jesť aj niekoľko dní. A pretože sa kvôli plánovanému tehotenstvu bojí liečby kortikoidami, rozhodla sa vyskúšať akupunktúru. Doktorka Bendová si ju prezerá a hneď nasleduje záplava otázok: Ako sa potíte? Ste zimomrivá? Aké choroby sú v rodine? Bolieva vás hlava? Jete radšej sladké, alebo slané? Ako pijete? Akú máte menštruáciu? A tak ďalej. Po pätnástich minútach presne vie, kde má ihličky pichnúť a aké bylinky pomôžu v tomto prípade. Pacientka si ľahla na chrbát a o chvíľu má malé ihličky pri kolenách, pri prstoch na nohách i na rukách a v tvári.

Akupunktúra nie je všemocná, ale snaží sa nájsť príčinu bolesti a tak môže dlhodobejšie pomôcť.

„Pichajú sa veľmi tenučké ihličky, sú len 0,2 až 0,3 mm široké. U detí sa používajú ešte tenšie. Pichnutie tak buď necítite, alebo bolí asi poštipnutie komárom. Pri jednom sedení sa väčšinou nenapichuje viacej ako sedem až desať bodov a ihličky nie sú v tele dlhšie ako pätnásť minút. Väčšinou pomôže šesť až desať sedení a v niektorých prípadoch je vhodné užívať aj bylinky, väčšinou jeden až tri mesiace,“ vysvetľuje doktorka Bendová, podľa ktorej sa pomocou akupunktúry dajú vyriešiť nielen choroby kože, ale aj vrásky – znižuje sa tvorba vrások a naopak zvyšuje sa tvorba kolagénu.

„U detí sa väčšinou liečia bolesti bruška, nespavosť, časté nachladnutie, alergie a podobne,“ pokračuje doktorka Bendová v popise výhod akupunktúry. „U mamičiek tak často podporujeme kojenie. Je totiž veľmi dôležité pre imunitný systém dieťaťa, inteligenciu, aj proti zápalom. Ak teda mamičky majú problém s kojením, nech určite neprestanú a prídu sem,“ dodáva.

Na akupunktúru môžete chodiť aj preventívne. U zdravého človeka stačí raz ročne. Čínska medicína vychádza z príznakov, takže dokáže odhadnúť, aké choroby nás v budúcnosti môžu postihnúť, k čomu sme náchylní. Telo sa tak dá do rovnováhy, budete sa lepšie cítiť a budete tak predchádzať chorobám. Samozrejme, že čínska medicína nie je všemohúca a nevie rýchle vyriešiť niektoré akútne problémy, ako je zápal slepého čreva. Ale určite by sme na ňu nemali zabúdať. Veď aj niekoľko hodín letu na východ od nás má čínska medicína rovnakú váhu ako moderná medicína.

LAST MINUTE
zľavy až do 40%
aktuálne na www.hechter.sk

a ak si **objednáš dovolenku** cez **www.hechter.sk**
získaš ešte prémiovú zľavu **5 € na osobu**

UŽ 17. SEZÓNU VÁM REALIZUJEME VAŠE DOVOLENKOVÉ SNY ☺ **OBJEDNAJTE SI BEZPLATNE KATALÓG LETO 2011**

NOVINKA 2011 KANÁRSKE OSTROVY a už tradičné destinácie

| BULHARSKO | TURECKO | GRÉCKO | RODOS | KRÉTA | KOS | IBIZA | MALORKA | CHORVÁTSKO |

Hechter® slovakia

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

www.hechter.sk , e-mail: hechter@hechter.sk

Moja dcéra Eva Strelka Jenkins, vnučka Katarínka s tanečníkom – gejšou.

Konnichiwa

– vítajte v krajine vychádzajúceho slnka.

Japonsko je krajina, ktorá nie je častým dovolenkovým cieľom. Je to škoda. Mnohí by boli prekvapení, s čím všetkým sa tam človek môže stretnúť a čo všetko môže vidieť a zažiť. Ja som tam bola na dlhšej návšteve a veru nebanujem. Chodila som s očami otvorenými, všímala si ľudí a s pôžitkom prežívala situácie, ktoré ma v tej krajine milo prekvapovali.

Bola som tam na návšteve u mojej dcéry.

Ale, aby som začala na začiatku. Moja vnučka Katarínka, ktorá sa narodila v Amerike, strávila na Slovensku prázdniny. Po ich skončení som do Japonska letela spolu s ňou. Je tam totiž na niekoľkoročnom pobyte spolu so svojimi rodičmi.

To, že Japonsko je krajina čistoty, poriadku-milovnosti a úslužnosti, som sa už zmienila v jednom článku pre náš časopis. Že, letiskové budovy, obchody, reštaurácie, ulice, slovom čoho sa váš pohľad dotkne je neskutočne čisté. Že, služby a obsluha, porovnajúc s našou na Slovensku je stopercentná, slušná, až to človeka zaráža. Máme im čo závidieť.

Vojdete do obchodného domu, cukrárne, pekárne obchodu s potravinami, alebo čo i len do malého papa-mama obchodíku, počujete hlasné a zreteľné volanie. Konnichiwa!!! Konnichiwa!!!

– Čo to volajú? – pýtam sa. Ale Katarínka rýchlo vysvetľuje.

– Babi, volajú „konnichiwa“ po slovensky je to vítajte...

Ich úctivá a priateľská úslužnosť svedčí o tom, že sú radi, že sme prišli...

Pri myšlienke na obsluhu v obchodoch a predovšetkým v reštauráciách, mi neostáva nič iné, len si z hĺbky pľúc zavzdychať. Aj takéto niečo je možné? Ani po najperfektnejšej obsluhe, sa neopovážite nechať im prepitné. Urazili by sa. Na stole si nájdete, alebo vám obsluhujúci personál prinesie ešte aj horúcu vlhkú utierku na ruky. Prečo to nie je u nás?

Sme predsa civilizovaná krajina, národ vzdelaný a prečo sme stále inakší? Nepozorní, odvrkujúci, zazerajúci a často schopní pohašteriť sa. Socialistická neúcta sa predsa už dávno vyparila ako para nad hrncom! Nevieme si vážiť čo máme, lebo nám to padlo rovno do lona. Demokracia? Ešte sa musíme naučiť, čo to slovo znamená a predstavuje. A to bez rozdielu rovno od samého vrchu až dole...

Mala som trochu podráždenú nosnú sliznicu. Zasadli sme v reštaurácii za stôl a siaham po vreckovke.

– Juj mami, zastavila ma dcéra. Nieže ju použiješ tu pri stole!

V očiach mám nevyslovenú otázku a čo z nosom?

– Odskoč na WC a tam smrkaj. Nehnevaj sa, ale tu v Japonsku je pri stolovaní taká etiketa. A viete, že s tým celkom súhlasím!

– Yuko, Evkinú dom vedúcu, som si obľúbila už vlani. Naučila ma variť povestnú japonskú ryžu tak, aby sa lepila a utvárala hrudky, ktoré sa paličkami šikovne zvládnu vkladať do úst. Vlani som sa s ňou nestihla rozlúčiť a tak tohto roku, len čo som ju videla, zvítala som sa s ňou pekne po našom. Schytila som ju do náručia, objala a bozkala. Ale aké prekvapenie som zažila! Jemne ma odstrčila, čo ma náramne zmiatlo a s úsmevom uklonila sa.

Evka zbadala moje prekvapenie a hneď pri prvej príležitosti mi vysvetlila.

– Mami. Japonci sa neobjímajú a nebozkávajú ani pri stretnutí ani pri rozlúčke, tak sa nečuduj.

Japonci si vážia keď akceptujeme ich zvyklosti, začo nám prejavujú úctu. Je v tom veľa jednoduchej pravdy.

Tentoraz, keď som odchádzala a lúčila sa s Yuko, chystala som sa teda len ukloniť. Aha, máš ho vidieť! Milá Yuko ma predbehla. Schmatla ma do náručia, objala, bozkala a ešte pridala aj hlbokú poklonu.

Obdivuhodný je aj ich spôsob, ako ti niečo podávajú, či vydávajú peniaze keď niečo platíš, alebo ukazujú, ktorým smerom ísť. Jemným pohybom ruky naznačia, nech sa ti páči. Pripadá mi skôr ako rituál, než obyčajný pohyb.

Najviac času som trávila na severe hlavného ostrova, asi 400 km od Tókia. V krajine, obklopenej pacifickým oceánom, bohatej vysokými kopcami čudesných porastov, pretkanej nespočetnými tunelmi. Pomerne úzke cesty sú dobré, šoféruje sa na ľavej strane, opatrne a bez nehody. A nie len to je zvláštnosťou. V krajine je i veľmi nízka kriminalita a človek sa tu pohybujete bez obáv a bezpečne.

Ako minule aj teraz ma tam zachytila jeseň, preplnená vôňou plodov, najmä jabĺk, kvetov a zelene. Jablká sú na stromoch, v košoch v predajniach, v jablkovej šťave, v cukríkoch, v koláčoch na obrazoch, na kimonách na kabelkách. Slovom všade. Prečo by aj nie? Je to krajina známa na jablká šťavnaté, veľké, voňavé a chutné...

Absolvovali sme aj výlet do Tokia. Lietadlo z mestečka Missawa, tam doletí za tri hodiny. Shinkasen, známy „bullet train“, prefrčal cestu tiež za tri hodiny, ale pôžitok z cestovania je neporovnateľný. Pred očami defiluje krajina, jej mestečká dediny, farmy, pokojne sa valiaca v širokých riečnych korytách voda, doliny striedajú kopce a vy sedíte pohodlne v najčistejšom a najpohodlnejšom vlaku sveta. A tuším aj v najrýchlejšom. Len čo som si sadla, už nás vítala dievčinka v uniforme vlakového personálu a ponúkala občerstvenie. Potom prechádzali ďalšie a ich bohatý sortiment mal aj kompletný obed. Jedálenský vozeň bol zbytočný. Sedadlo sa dá upraviť tak, že sedíte ako doma pri stole, alebo ak chcete odpočívať, upravíte si ho na pohovku. Nedá mi nespomenúť hygienické, čisté a pohodlné miestnosti, tie kam pán kráľ pešo chodí. Sú zaopatrené aj teplým sedadlom a nechýba umývadlo, zrkadlo, mydlo, zubná pasta, kefka a nie jedna. Čo ak ste si ráno nestihli umyť zuby. Čistenie zubov z nášho pohľadu v tejto krajine vyzerá ako národná hystéria. Kdekoľvek a za každých možných okolností si ľudia čistia zuby. Na letisku, v kúpeľoch, či v zariadeniach pri autobusových zástavkách, Japoncom sa z úst zubná pasta len tak pení.

Jedna z najstarších modlitební hlboko v horách.

Spletitý systém cestovania v podzemných dráhach v Tokiu sme zdolávali bravúrne zásluhou našej dcéry. Všade sú automaty s vysvetlivkami japonským pre nás nezrozumiteľným písmom. Ale ona s mapkou v ruke využívajúc svoju orientačnú schopnosť z automatu vždy zakúpila ten správny lístok na správnu stanicu. Jej priatelia nás pozvali na večeru do najvyššej budovy do vzdialenej časti mesta. Použili sme podzemnú dráhu, potom sme prestúpili na vlak, (v Japonsku cestovanie vlakom je stále veľmi rozšírené a populárne), a vystúpili sme na stanici Shinjuku, cez ktorú, a teraz sa držte, za jeden deň prejde tri milióny ľudí. Cestujúci sa prechádzali slušne, nenápadne, a ohľaduplne.

Táto štvrť Tokia je známa elegantnými, výškovými budovami, zo skla a mramoru, a rýchlymi výťahmi. Tu stoja najvyššie budovy Tokia z jednoduchého dôvodu. Ešte ani jedno zemetrasenie, ktoré neraz narobilo množstvo šarapaty, práve tu pôda nezaznamenala ani najmenšie známky pohybu. Usúdili teda, že výškové stavby tu budú bezpečné a bez rizika.

Večerali sme sediac za nizučkými stolíkmi ale ja, kým som si našla aspoň trochu pohodlné miesto, hniezdila som sa ako sliepka na vajciach. Nie a nie sa usalašiť.

Jedlá servujú na množstve misiek a náš človek môže len tušiť, čo v nich asi je. Vychutnala som ananás, sladkú dyňu, dusenú kapustu a sladkokyslé, pikantné kačičky na dochutenie jedla. V strede stola, v hrnci podobnému nášmu kotlíku na guľáš, sa varila polievka. Pani hostiteľka, opatrne premiešavala kúsky mäsa, zeleniny a lisovanej morskej trávy a plnila naše misky. Objedali sme kuracie pečienky, žalúdky, kúsky mäsa a rybičky. Najviac mi však chutila ryža so sójovou omáčkou a „rammen sup“ plnú slížov. Jedenie s paličkami sa mi celkom darilo.

Typické japonské jedlo je bez chuti a vône, teda pre naše chuťové bunky je nie veľmi atraktívne. Ktoré jedlo môže nahradiť chuť našej klobásky, husaciny, chutnej kapusty, údenej slaninky, či bryndze? Pravda ich jedlo je o to zdravšie a asi aj preto sú takí štíhli a pohybliví. A podľa štatistiky sa dožívajú vysokého veku.

Nuž iný kraj iný mrav.

Tokio ako celé Japonsko, je čisté a od nášho hostiteľa som sa dozvedela, že v tu už od malička vychovávajú deti k poriadku a čistote. Napríklad ma udivilo, že deti v škole a jeho dcérka mi to potvrdila, si samé upratujú a čistia školské miestnosti, nevynímajúc záchody. Je to súčasť vyučovania.

Opäť čosi pre nás na zamyslenie!!!

Veľkým dojmom na mňa zapôsobilo najstaršie Japonské divadlo. Nachádza v horskej oblasti neďaleko jazera Towada, ktoré sa vytvorilo v krátery prepadliska po veľkom zemetrasení. Stalo sa atraktívnym výletným miestom s tradíciou japonských slávností a festivalov sprevádzaných sprievodmi alegorických vozov. Za zvukov bubnov na niekoľkých okázalých festivaloch sme sa zúčastnili aj my.

Korakukan Kabuki theater, práve oslavoval svoju storočnicu a my sme boli pri tom. V divadielku si uchovávajú najstaršiu formu starej populárnej kultúry. V japonskom jazyku predvádzajú historické udalosti a divadelné scénky s morálnym a šťastným koncom. Starodávne sedenie – tatami- je na zemi na malých poduškách ako kedysi. Divadlo Korakukan Kabuki má otáčacie javisko a prepadliská na zmiznutie herca a úžasné svetelné efekty. Návštevníci zväčša Japonci jedli, pili, zabávali sa, tlieskali a my s nimi. Herci majstrovsky prejavili svoje city a úlohy, že aj my sme mali pôžitok s predstavenia a rozumeli im. Druhú polovinu vyplnila show. Tanec, hudba, spev, staré bojove výjavy a nádherne s citom tancujúce prekrásne japonské Gejše sa vlnili pred nami ako hadice. Potlesk, výkriky, prejavy publika a pred divadlom stretnutie samotných umelcov. Vítali nás, podávali nám ruky a ochotne sa s nami fotografovali. To, že ženské úlohy aj pôvabné Gejše boli muži, je vám iste známe.

To najlepšie, spomínam na koniec.

Bola to návšteva starých japonských kúpeľov. „Aoni Ansen“. Osobne som blázon do kúpeľov. Na Slovenku ich máme more a mnohé som už vyskúšala. Manžel tvrdí, že sú to tie blaho dárne vody našich kúpeľov, čo ma udržiavajú takú čulú, zdravú a plnú energie.

Najobľúbenejšia japonská polievka – Ramen soup plná rezancov

Takže japonské kúpele, to je bolo čosi pre mňa!

– Mami, tento víkend strávime v prostredí, ktoré celkom isto viem sa ti bude páčiť – ohlásila mi dcéra. Sadli sme do auta a smerovali do kopcov. Cesta a zákruty sa vlnili, zatáčali a odtáčali a asi po troch hodinách jazdy, sme sa ocitli hlboko v horách v rozprávkovej krajine, jagababy, démonov a divov. Asi takto sme to s Katarínkou pociťovali.

„Aoni Ancen“ v preklade „ Kúpele petrolejová lampa“, predstavovalo niekoľko domov starodávnej japonskej architektúry učupených v kotline, ktorou sa valila voda z hôr a narážala na obrovské balvany, padnuté do jej cesty.

Obraz čo sa mi naskytol bol jedinečný. Verte mi, načisto som stratila dych. Tešila som sa, že tu v srdci starých japonských zvyklostí, odpočinieme si, načerpáme energiu a spoločne prežijeme pár vzácnych chvíľ.

– Tak čo povieš, mami. Vyrušila ma z rozjímania.

– Vybrala si pre nás naozaj rozprávkové miesto Tu si my tri vynahradíme chvíle čo nám chýbajú.

Namierili sme k hlavnému vchodu. Počkať. Tu si treba vyzuť topánky a obuť si pripravené papuče. Aha. Prebehlo mi mysľou. Tu je japonská nami tak trochu nepochopená prehnanosť.

Až teraz mi v hlave trklo, prečo sa Japoncom vyzúvajú topánky?

Za prvé v obchodoch dostanete kúpiť len celé čísla, pol čísla nepoznajú. A tak z praktických dôvodov si kupujú tie väčšie. Prečo?

Kam prídu musia zhodiť topánky z nôh, obuť si papuče, alebo priniesť si svoje. Topánky, naozaj vyzúvajú všade. Či vstúpia do Templa, do múzea, do divadla, na návštevu, do kúpeľov, do salónu, slovom všade. Je len logické, keď sú väčšie, pohodlne ich zošuchnú z nôh. A tak z praktických dôvodov si kupujú väčšie číslo topánok. Kým sme na to došli, naše topánky sme šnurovali, odopínali, zdržovali sa a veru aj hnevali.

V kúpeloch „Aoni Ancen.“ hneď v hale budovy, nás ovanula minulosť. Miesto elektrických svetiel, svietili len petrolejové lampy. Majiteľka nás privítala, srdečným „konnichiwa“. Vzali nám veci a odviedli nás na izbu. Katarínka ma upozornila, aby som si prezula druhé papuče a len tak vstúpila do izby. V jej strede stál nízučký stolík a na zemi pohodené podušky.

– Preboha a na čom budeme spať? obraciam sa na Evku.

– Neboj sa mami, smiala sa a odsunula zasúvaciu stenu, kde boli uložené naše futóny, paplóny, podušky a deky.

– Budeme spať, jest a užívať si, ako kedysi dávno starí Japonci.

Potom nám ukázali priestory na kúpanie, jedáleň, záhradu a ostatné príslušenstvo. Zakaždým pravda, sme sa prezúvali, raz do papúč zelenej farby, raz hnedej, raz ružovej, až sa mi z nich hlava roztočila.

– Ja sa z tých papúč zbláznim, – smiala som.

– Neboj sa babí, ja ťa vždy včas upozorním. – sľúbila Katarínka.

Kúpať sa dalo celý deň a noc, dvadsať štyri hodín a tak sme sa mohli ponoriť do vody, kedykoľvek nám duša zapišťala!

Priniesli nám kimoná, aj teplejšie kabátiky, uteráky a nedočkavé pobrali sme sa kúpať. Kúpeľných miestností s bazénmi bolo niekoľko a každé malo svoj charakter a inú atmosféru.

Predsieň, kde sme nechávali bežné papuče sme obuli tie, čo boli určené do kúpeľného priestoru. Tie sme zanechali pri dverách, vyzliekli sa do Evinho rúcha a svoje šatstvo uložili do prútených košíkov. Evka nám vysvetlila procedúru umývania a kúpania sa, aby sme nenarušili japonské zvyklosti a nevyzerali ako barbari v očiach Japoniek. Na stenách boli zrkadlá, pravda zarosené parou horúcej vody a vanička plná teplej vody. Posadali sme si na drevené stolčeky a s veľkými žufankami sme sa polievali vodou. Pripraveným šampónom a mydlom, sme sa vyumývali. Oblievali sme sa vodu a šantili, ale v tichosti. Potom čistučké vyumývane sme sa ponorili do blahodarnej vody „ Aoni Ancen“. Priestory osvetľovalo len blikanie petrolejových lámp, čo vyvolávalo zvláštne pocity.

Spomienka na Japonsko - fotografia v najdrahších kimonách vyšívaných na brokáde.

Japonsko, krajinu vychádzajúceho slnka, som navštívila niekoľko krát. Pravda, ešte pred prírodnou katastrofou, ktorá túto krajinu postihla.

Moja návšteva bola príjemná, veľa vecí som tam obdivovala i závidela. Napríklad ich úctu k starším, ktorá nie je našou silnou stránkou, čistotu, ktorú zanedbávame, a hrdosť k svojmu národu, ktorú sa nám akosi nedarí prejaviť.

Japonsko z jedného dňa na druhý, sa dostalo do situácie, ktorá nemá obdobu v histórii ľudstva. Zemetrasenia, výbuchy sopiek, choroby i tsunami, zaplnili naše slovníky a odvládli naše myslenie. Ťažko sa vžiť do utrpenia obyvateľov tejto krajiny, hlboko veriacich v nekonečno a prírodu, ktorá sa k ním zrazu prejavila v najstrašnejšej podobe.

Práve najviac postihnuté miesta som navštívila niekoľkokrát. Pekný bol výlet do mestečka Sendai, nádherná plavba po mori, v meste Kioto som obdivovala okázalé slávnosti prírody, ktorá je súčasťou ich hlbokej viery. Hrozná katastrofa mi prinavrátila aj spomienky na mestá Aomori, Misawa, kúpele Aoni Ancen, Korakukan či Tókio. Dodnes neviem čo sa stalo s ľuďmi, ktorých som si obľúbila, či už Yuko našu dom vedúcu, alebo sprievodcov, ktorí mi so zápalom ukazovali nádherné pamätihodnosti. Verím, že ich silná viera im pomôže prekonať.

Mgr. Kamila Kay Strelka Kanková.

Odsunutím steny sme sa prešli do záhrady, kde medzi kameňmi a balvanmi bol ďalší bazén. Tu sme sa museli ponoriť až po uši, lebo v horách sa už schladilo. Pozorovali sme oblohu posiatu tisíckami hviezd a načúvali čľapot neďalekého vodopádu padajúceho zo skaly.

V iných miestnostiach sme sa zase ponárali do hlbokej kade, čo nám pripadalo, ako zajatie u Ježibaby. Pre radosť Katarínky a pochopiteľne aj moju, vyskúšali sme všetko. Kúpeľné miestnosti boli oddelené pre ženy a pre mužov. Ale boli aj pre obe pohlavia.

Kúpele v Japonsku od pradávna patria ich kultúre života, nie len na očistu tela, ale aj ducha. Sú akýmsi spoločenským zvykom, oddýchnuť si, postretať sa a nájdete ich všade.

Večera bola zážitkom sám o sebe. Vstúpili sme do jedálne, ale čo teraz? Kde zasadnúť? Majiteľ nás zbadal a s obdivujúcim japonským pohybom ruky nás usadil za stôl, kde bolo Evkine meno, napísané po Japonsky. Opäť malé stolíky ale tentoraz som sa usalašila dosť šikovne.

Na stole predo mnou som spočítala trinásť mištičiek. V prostriedku v nádobe v tvare kotlíka každému sa varila polievka s plávajúcimi kúskami mäsa a zeleniny. Nachádzali sme sa v typickej japonskej oblasti a teda aj jedlo malo jej svojrázny charakter. V strede jedálne nad ohniskom na paličkách sa piekli ryby a vo veľkej nádobe bola ryža. Robili sme to čo ostatní. Vybrali sme si pečenú rybu, misku naplnili ryžou a vsunuli sa pod stolík. Plná dojmov, unavená s cesty a uvoľnená s kúpania, som sa do jedla veľmi nehrnula. Jedáleň bola osvetlená iba svetlom petrolejových lámp, čo malo istú výhodu. Nedalo sa vidieť čo jeme. Jedla som ryžu poliatu sójovou omáčkou a sladkú pečenú dyňu som zapíjala čajom.

Po večeri sme neodolali a opäť sme sa šli ponoriť do blahodarnej vody kúpeľov. Opäť sme si prezúvali papuče, opäť sa umývali od hlavy po päty, tak ako všetci okolo nás a napokon príjemne unavené, ale oddýchnuté, sme sa uložili do pohodlných japonských postelí, na zem a zaspali.

Zobudila som sa ešte bolo tma. Po tichučký som sa vybrala vyskúšať vodičku, čo bola len cez chodbu od našej izby. V šikovnom bazéne som samučká ležala v horúcej vodičke a cez sklenenú stenu pozorovala ako sa strácala noc a začínalo sa brieždiť. Cítila som sa ako v krajine plnej tajov. Bolo to čosi zvláštne. Keď som sa vrátila do izby už ma čakala Evka a nasledovala ma. Ja som sa zabalila do paplónov a ľahla si k spiacej Katarínke.

Steny ako panely tohto čarovného hotelíka boli zo skla a z dreva. Pohodlne sa dalo pozorovať, čo sa dialo v okolí. Aj naša izba mala okná od zeme po povalu. V strede izbu osvetľovala iba petrolejová lampa a teplo sálalo z malej piecky. Cez sklenené okná sme si zatiahli zasúvacie steny a tie nám vytvorili príjemné súkromie.

Chvíle, strávené v „Aona Ancen“ najstarších japonských kúpeľoch učupených hlboko v horách zanechali vo mne tie najpríjemnejšie spomienky.

Katarínka, moja vnučka ma naučila niekoľko japonských výrazov a tiež mi ukázala ako správne mám ďakovať.

– Babi, to nestačí ak sa ukloníš len hlavou. To sa musíš zlomiť až v páse. A povedať – Domo arigato gozajmasu. Čo je – ďakujem veľmi pekne.

Nuž na záver mi neostáva iné, len povedať mojej dcére Eve, mojej vnučke Katarínke a Japonsku – Domo arigato gozajmasu – za nádherné a nezabudnuteľné chvíle a príjemné obohatenie môjho života.

Sayoonara Vaša Kamila Kay Strelka Kanková
www.kamilastrelkova.sk

NADÁCIA ORANGE

Odovzdala svoju prestížnu cenu trom neziskovým organizáciám

Cena Nadácie Orange je prestížne ocenenie, jediné svojho druhu na Slovensku, ktoré udeľuje líder medzi firemnými nadáciami. Jej cieľom je prispievať k systematickému rozvoju filantropie a charity na Slovensku. „Nadácia Orange touto formou verejne a prakticky vyjadruje svoju podporu a vďaku mimovládnym organizáciám, ktoré majú odvahu raziť cestu vo svojich oblastiach pôsobenia a prichádzajú s inovatívnymi riešeniami celospoločenských problémov," hovorí správkyňa Nadácie Orange Andrea Cocherová.

Cena v oblasti vzdelávania

V kategórii Vzdelávanie sa o cenu Nadácie Orange uchádzali v užšom výbere traja nominanti. Prvým z nich bola nezávislá mimovládna organizácia C.A.R.D.O. s projektom vzdelávania zdravotníckych zamestnancov pracujúcich v oblasti paliatívnej starostlivosti. Druhú nomináciu si zaslúžil projekt Cena Štátu, s ktorým prišiel Inštitút ekonomických a spoločenských analýz – INESS. Tretím nominovaným a zároveň držiteľom Ceny Nadácie Orange sa stala organizácia **Daphne – Inštitút aplikovanej ekológie.**

Laureát ocenenia realizoval v roku 2010 projekt praktickej ekovýchovy pre materské školy – Tvoríme model zdravej krajiny. Mimovládna organizácia Daphne ponúka školám a materským školám ekovýchovné projekty, v rámci ktorých sa snaží hravou a zážitkovou formou pomôcť vytvárať pozitívny vzťah k prírode a podnecuje k ohľaduplnému a šetrnému správaniu k okoliu. Víťazný projekt bol realizovaný v dvoch materských školách v Bratislave a v materskej škole Nezábudka v Banskej Štiavnici. Projekt bol modelovým príkladom toho, že environmentálna výchova by nemala byť oddeľovaná od ostatných výchov, môže byť efektívne zlúčená s výtvarnou, dramatickou, hudobnou či pohybovou výchovou a podieľať sa tak na komplexnom vzdelaní dieťaťa. Praktické skúsenosti z projektu boli publikované v metodickej príručke.

Cena v oblasti regionálneho rozvoja

V kategórii Regionálny rozvoj sa uchádzali o prestížne ocenenie taktiež tri popredné mimovládne organizácie. Nitrianska komunitná nadácia zaujala porotu projektom Ruka v ruke s Nitrou – Park pod Borinou. Druhú nomináciu získal projekt environmentálneho centra OZ Pangaea v Novej Bošáci, ktorý pripravil Prírodné riešenie problému odpadových vôd v Bielokarpatskom regióne. Držiteľom Ceny Nadácie sa stalo **občianske združenie TATRY.**

Inovatívny projekt nominovaný na Cenu Nadácie Orange nesie názov Neseparujte sa! Separujte s nami! Projekt predstavuje súbor lokálnych, regionálnych a celoštátnych aktivít, ktorých cieľom bolo propagovať triedenie komunálnych odpadov a riešiť problematiku nelegálnych skládok. OZ TATRY v tejto súvislosti nadviazalo okrem iných aj spoluprácu s mestom Liptovský Mikuláš. Podobná spolupráca občianskeho združenia, mesta a spoločnosti zaoberajúcej sa zberom odpadov predstavuje v rámci SR absolútny unikát, rovnako ako aj intenzita kampane, ktorá trvala dva roky. Počas tohto obdobia bolo vďaka OZ TATRY zrealizovaných množstvo aktivít pre školy, domácnosti, firmy a okolité obce, ktoré prispeli k čistejšiemu a zdravšiemu životu v regiónoch.

Cena v oblasti sociálnej integrácie

Medzi tri inovatívne projekty ašpirujúce na Cenu Nadácie Orange v oblasti sociálnej integrácie sa dostal projekt slovenskej spoločnosti pre rozvoj špeciálnej gymnastiky, športu a tanca mentálne postihnutých OZ Arabeska pod názvom Spolu sme to dokázali. Druhým nominantom bolo občianske združenie KASPIAN s projektom plnohodnotného trávenia voľného času detí a mladých v Petržalke: Nízkoprahové programy. Trojicu najlepších projektov v oblasti sociálnej integrácie uzatvorilo **Občianske združenie Bol raz jeden človek** so svojím projektom Televízia Rojko. Práve toto združenie si odnieslo prestížne ocenenie.

Občianske združenie Bol raz jeden človek vzniklo s cieľom podporovať ľudí s mentálnym postihnutím a ľudí s autizmom v integrácii do spoločnosti. Ako jediná organizácia na Slovensku sa v projekte Televízia Rojko venuje rozvoju osobnosti ľudí s týmto hendikepom práve prostredníctvom tvorby videofilmov, animovaných filmov a fotografií. Združenie pri týchto aktivitách spolupracuje s profesionálmi. Inovatívnosť celého projektu ako aj ostatných aktivít organizácie spočíva v primárnej filozofii a prístupe k práci s klientmi. Združenie kladie v prvom rade dôraz na rozvoj ich samostatnosti a sebarealizáciu.

ÚVERY NA BÝVANIE

od 1,69 %

DO 31. MÁJA

Prvá stavebná sporiteľňa uvádza trhák sezóny

Znížili sme úroky na medziúveroch až **o 4 %**. Využite aj vy túto ponuku a vyriešte si bývanie s úverom **od 1,69 % do 3,69 %** p. a. Príďte čím skôr, ponuka platí len do 31. mája 2011.

Neplatí pre spotrebiteľské úvery.

Infolinka: 02 / 58 55 58 55

www.pss.sk

PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Vezmite si na striedačku nové s bonusom 1 000 €

ŠKODA – Generálny sponzor Majstrovstiev sveta 2011 IIHF, Slovensko

IIHF 2011 WORLD CHAMPIONSHIP SLOVAKIA
Bratislava
Košice

Vystriedajte svoje staré vozidlo za nové a získajte bonus 1 000 €.
Vymeňte teraz vaše staré vozidlo za nové vozidlo ŠKODA Fabia, Roomster alebo Octavia Tour a ako darček k Majstrovstvám sveta 2011 IIHF dostanete u našich autorizovaných predajcov bonus až 1 000 €.

www.skoda-auto.sk

Kombinovaná spotreba a emisie CO_2 automobilov Fabia, Octavia Tour a Roomster: 4,2-7,1 l/100 km, 109-166 g/km. Ilustračné foto.