deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

10

RODINA

2011 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Adriana Kmotríková

V živote som už prežila všeličo

Zariaďujeme malý byt

Varíme **s fantáziou**

Jesenné farby v detskom šatníku

ISSN 1336-0493

9 771336 049001 10

Active life

Aktívny životný štýl

coop JEDNOTA

Pre aktívny životný štýl

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

viac na www.coop.sk

coop JEDNOTA

Najlepšie domáce potraviny

COOP Jednota Slovensko pokračuje v raste

Aktuálnou témou tlačovej konferencie bol napríklad aj ambulantný predaj. Preto sme sa Ing. Csollára opýtali, v čom vidí najväčšie problémy?

Ambulantný predaj dnes ponúka prakticky všetky druhy komodít akéhokoľvek pôvodu a akejkoľvek kvality. V našim podmienkach ide najčastejšie o poľský, maďarský, český a slovenský tovar. Predáva sa všade – v mestách, obciach, pred obchodmi či kostolmi, na diaľniciach i cestách prvej, druhej a tretej triedy. Čím ďalej, tým viac pribúda prípadov, kedy je potravinársky tovar predávaný v nevyhovujúcich hygienických podmienkach priamo z dodávok (najmä s poľskými poznávacími značkami). Tie nie sú často krát vybavené povinným chladiacim zariadením, sú v zlom technickom stave, bez elektronickej registračnej pokladne a zdravotná spôsobilosť predávajúcich nie je overená.

Tento tovar prevažne zo zahraničia je pochybnej kvality a láka svojou cenou. Tá je pritom len o málo nižšia ako porovnateľné výrobky overenej kvality, ponúkané v „kamenných“ predajniach. Kupujúci si neuvedomujú dôsledky takéhoto nákupu, ktorý so sebou prináša vážne zdravotné riziká. Ak už je slovenský spotrebiteľ ľahostajný k rozvoju domácej produkcie, nemal by byť ľahostajný sám k sebe a zdraviu svojich blízkych.

A čo platná legislatíva?

Platná legislatíva stačí, ale sa nedodržiava. Možno konštatovať, že súčasná legislatíva dostatočne vymedzuje podmienky ambulantného predaja. Prijatá novela zákona o potravinách dokonca ukladá obciam povinnosť nahlásiť vopred ambulantný predaj príslušnému orgánu veterinárnej správy.

Ing. Gabriel Csollár, predseda predstavenstva COOP Jednota

Predstavitelia tohto najväčšieho predajcu potravín na Slovensku sa s novinármi stretávajú pravidelne. Na poslednom stretnutí sme sa z úst predsedu predstavenstva Ing. Gabriela Csollára dozvedeli, že za prvých deväť mesiacov roku 2011 skupina COOP Jednota zaznamenáva nárast v maloobchodnom obrate ako i tržbách logistických centier.

Kde je teda problém?

Stáva sa pravidlom, že miestne orgány samosprávy vydajú povolenie na ambulantný predaj bez toho, aby sa presvedčili, či žiadateľ spĺňa zákonom stanovené požiadavky – technického, zdravotného alebo hygienického charakteru. Rovnako následná kontrola dodržiavania podmienok, za ktorých povolenie vydali, sa skôr nerealizuje ako realizuje či už zo strany obecných úradov alebo orgánov štátnej kontroly. Tie trpia nedostatočnými kapacitami a kým sa dostavia na miesto činu, dodávka s podozrivým tovarom je preč. Tak sa stáva, že i po nahlásení závažných nedostatkov v ambulantnom predaji samotnými občanmi, pochybný predajca zostáva nepostihnutý. COOP Jednota Slovensko preto apeluje na obecné úrady a orgány štátnej kontroly a žiada ich o razantnejší a zodpovednejší prístup pri výkone povinností týkajúcich sa ambulantného predaja. Platná legislatíva nestačí. Je nutné aj jej dodržiavanie.

Ako COOP Jednota zabezpečuje kvalitu a bezpečnosť potravinárskeho tovaru?

Skupina COOP Jednota prehlasuje, že vo všetkých svojich predajniach má vytvorené také technické a personálne podmienky, ktoré zabezpečujú, aby ponúkané potraviny mali záruku najvyššej bezpečnosti. V prípade, že dôjde k zlyhaniu ľudského faktora, je si vedomá svojej povinnosti chybu čo najskôr odstrániť a zákazníkovi sa patrične ospravedlniť, resp. poskytnúť adekvátnu protihodnotu.

Skupina COOP Jednota je za prijímanie všetkých potrebných legislatívnych úprav smerujúcich k bezpečnosti potravín. Víta každý nestranný a profesionálny výkon kontroly oprávnenými kontrolnými orgánmi, pretože prispievajú k jej rastu.

Skupina COOP Jednota nenamieta, keď za zistený a verifikovaný priestupok dostane obchodník pokutu. Táto pokuta však musí mať svoj dôvod, preukázané zavinenie a musí byť primeraná miere odbornej i spoločenskej nebezpečnosti.

Kožuch z módy nevychádza

Je zaručenou stálicou. Móda ho ovplyvňuje len nepatrne, raz sa nosí dlhší, inokedy kratší variant. Príťažlivý kožušinový kabát zostáva okrasou šatníka.

V módnej kolekcii Zima 2011/2012 sú materiály, ktoré sú dlhodobo najžiadanejšie na našom trhu a to je prírodný a farbený králik, španielsky velúr, líška, bizam, perzián, norok a činčila. Kolekciu modelov sme videli na módnej prehliadke, ktorú pripravila Asociácia kožušníkov Slovenska.

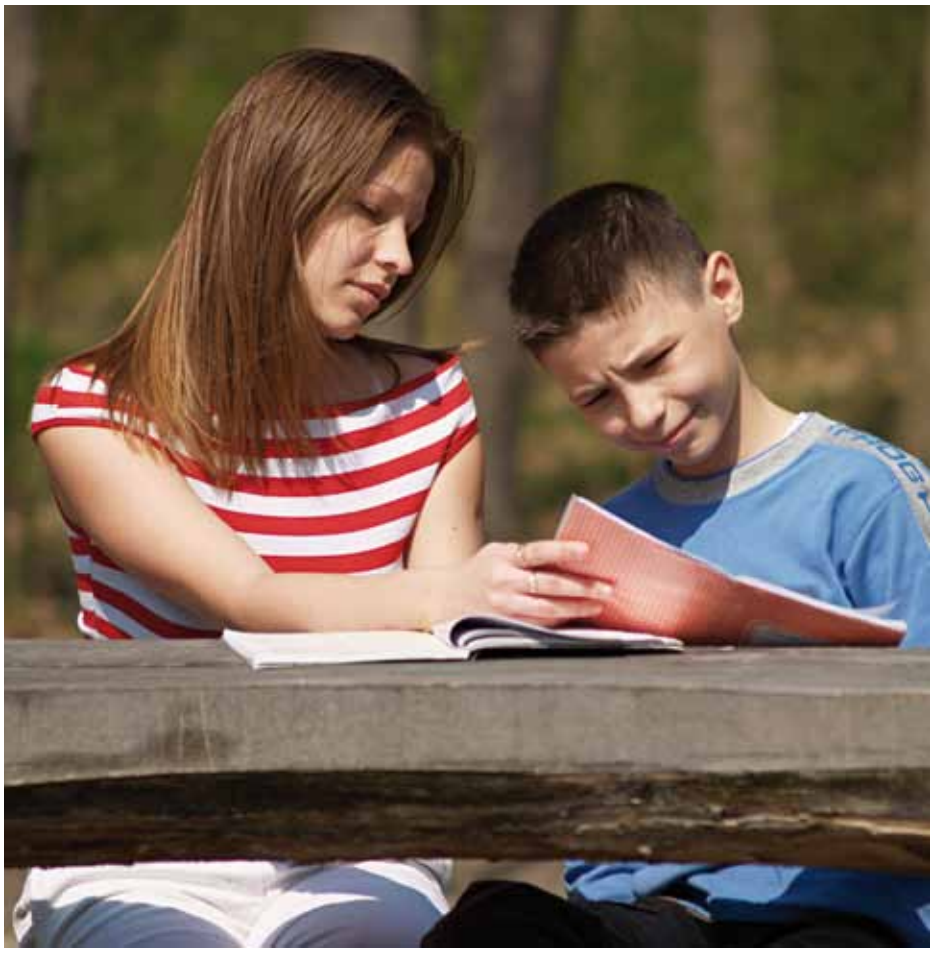
Moderným vidieckym štýlom zaujali modely firmy Revay. Nová dynamika tohto štýlu má zmysel drsného luxusu – je zemitá, robustná a zmiešava funkčné vplyvy s prírodnými. Kombinácie tvarov tohto štýlu sa nesie v znamení krásy prírody v kontraste s hi-tech výrobou.

Kontrastné štruktúry tohto trendu so súčasnými urbanistickými textilnými tvídmi stupňujú luxusné vlastnosti plyšových typov kožušín. Neočakávané kombinácie prírodného a organického, syntetiky s čistým vlneným tvídom, priadzou, džerzejom, avšak vždy v doplnení s veľkými kožušinovými doplnkami najmä líškou striebornou, jazernou, červenou, ktoré sa v novej zimnej sezóne významne vracajú na scénu.

Farby tohto štýlu – teplá zemitá hnedá, mäkká tieňovaná popolavá až matne zelená, ako opadané listy na stromoch, sivá ako ľahká hmla, ale aj ružová ako pri východe slnka.

Zvládnuť poruchy pozornosti
či hyperaktivitu u detí nie je vždy ľahké

Nejedna rodina zápasí počas dospievania svojej ratolesti s ťažkosťami, ktoré súvisia so špeciálnymi potrebami dieťaťa. Hyperaktivita, poruchy pozornosti, učenia či správania prinášajú so sebou balík ťažko riešiteľných problémov.



Keď je toho priveľa, treba požiadať o pomoc. V tomto prípade je najlepšie obrátiť sa na psychológa či špecializované pracovisko, kde sa venujú deťom s podobnými problémami. Ako pomôcť deťom s ADHD sme sa spýtali psychologičky a vedúcej diagnosticko-terapeutického oddelenia Liečebno-výchovného sanatória (LVS) v Bratislave PhDr. Ally Csáderovej.

Ktoré deti musia najčastejšie vyhľadať vašu pomoc?

Naše sanatórium sa špecializuje na deti od 4. ročníka základnej školy s problémami, ktoré rodina sama nedokáže zvládať. Sme internátne zariadenie primárne pre deti s ADHD (hyperaktivita s poruchou pozornosti) a s poruchami učenia. Vyskytujú sa tu však aj ľahšie poruchy správania a ľahšie psychiatrické diagnózy.

Akým spôsobom sa môžu deti k vám dostať?

V konečnom dôsledku je to vždy aktivita a rozhodnutie rodičov. Prevažná väčšina detí má však problémy hlavne v škole, takže je to často tlak zo školy, ktorá núti rodičov k nejakému riešeniu. Naša práca je ohraničená školským rokom, všetky prázdniny trávia deti doma.

Ako prebieha pobyt detí u vás?

Deti sú rozdelené do výchovných skupín, pričom v jednej ich je maximálne osem. Majú pevne stanovený režim, teda po skončení školy čas oddychu, záujmovú činnosť, pracovné, ale aj zážitkové aktivity. Individuálne s nimi pracuje psychológ, podľa potreby sociálny, liečebný a špeciálny pedagóg. Máme jasne stanovené pravidlá a hodnotiaci systém. Požiadavky na deti sa výraznejšie neodlišujú od pravidiel bežného sociálneho fungovania, keďže sa však snažíme o ich dôslednosť a deti žijú istú dobu v iných než prirodzených podmienkach pociťujú ich často ako prísne a obmedzujúce. Dodržiavanie pravidiel sa hodnotí a deti sú priebežne informované o tom, ako sa im darí. Za dobré výsledky je odmena.

Ako reagujú deti po príchode do zariadenia?

Deti sú u nás minimálne 3 mesiace, spravidla však 6–12 mesiacov, prípadne podľa individuálnych potrieb a dohôd. Od rodičov vždy požadujeme jasné informovanie dieťaťa o svojom rozhodnutí umiestniť ho do sanatória. Medzi pohovorom a definitívnym nástupom je tiež dostatočná doba na spracovanie tejto skutočnosti. Reakcie po príchode sú rôzne – od radostného očakávania zmeny až po neprijatie umiestnenia, plač, útek. Väčšina detí prichádza s umiestnením do istej miery zmierená a s predsavzatiami niečo zmeniť. Sú však prípady, že dieťa si zvyká veľmi dlho, voči svojim rodičom pociťuje nenávisť.

Má na problémoch týchto detí podiel rodičovská výchova?

Osobne mi je veľmi ľúto, keď niekto viní jednoznačne rodičov. Mnohí rodičia majú veľmi negatívne skúsenosti zo škôl, ale nielen z nich. Ak si niekto prečíta niečo o ADHD, určite mu neunikne biologická podmienenosť. Sami psychiatri sú často bezmocní pri hľadaní farmakologickej pomoci. Je fakt, že tieto deti potrebujú ešte viac ako tie „bezproblémové“ pokojné a prijímajúce prostredie, jasné požiadavky a správanie dospelých, bezpečné vzťahy a pozitívne vzory. Keď sú to deti vyrastajúce u rodičov, ktorým sa nenarodili, je balíček ich problémov ešte väčší.

Odráža sa na problémoch „vašich“ detí aj puberta?

Väčšina našich detí má diagnostikovanú ADHD, takže ťažkosti sa v nejakej podobe vyskytovali už v predškolskom veku. Vo väčšine prípadov však práve prechod do 5. ročníka a nastupujúca puberta problémy vyhrotili. Je prirodzené, že deti túžia byť samostatnejšie, prejaviť vlastný názor, hľadajú vlastnú identitu, skúšajú, čo môžu, majú tendencie k presahovaniu hraníc. A tým, že ich centrálna nervová sústava reaguje inak, sú impulzívnejšie, oveľa skôr sa dostanú do problémov.

ČO ROBIŤ, KEĎ DOSPIEVAJÚCE **DIEŤA NEKOMUNIKUJE?**

Niektorí dospievajúci o sebe nehovoria. Priveľmi neodporujú, niekedy sú až príliš mlčanliví. Tieto spôsoby chovania, ktoré sa väčšinou objavujú už v detstve, sa v čase dospievania prejavujú ešte vypuklejšie.svoje rozprávanie Anna zo stredného Slovenska.

Učitelia ich nepoznajú a vždy si nevedia s menom vybaviť tvár, alebo pri tvári meno. Rodičia si i nich robia starosti, najmä ak majú v škole problémy. Niektorí by radi občas začulu synov, alebo dcérin hlas. Iní by si želali, aby ich deti boli družnejšie, podnikavejšie, priebojnejšie. Slovné dorozumenie s dospievajúcimi, ktorí nehovoria a neznášajú, keď sa na nich hovorí, alebo sa vyhýbajú vzťahom s ostatnými, nie je vôbec jednoduché.

Nekomunikuje

Keď dospievajúci nereaguje a nevyjadruje sa slovami, ani iným spôsobom, vyvoláva v tých, kto s mini komunikuje, pocit bezradnosti. Neodpovedá im na otázky, žiadosti, návrhy. Málo sa prejavuje gestami alebo pohybmi. V tej chvíli jeho rodičia, alebo učitelia premýšľajú (a nemôžu nájsť odpoveď), čo sa to asi v mladom človeku odohráva. Dokáže riešiť všetky otázky, ktoré si kladie, konflikty formou uzatvárania sa, alebo naopak v sebe dusí psychické problémy a ide u neho o inhibíciu?

Nehovorí a neodpovedá

U tohto dospievajúceho nikto nikdy nevie, čo si myslí. Vyzerá akoby počúval, ale nehovorí a tak dospelí vedia o ňom len veľmi málo. Keď ho oslovujú, niekedy majú dojem, že hovoria do steny.

Andrea počas dospievania nehovorila. Všetko, čo ju zaujímalo alebo trápilo, všetky želania a obavy držala v sebe. Zakrývala emócie a rodičom neodpovedala, keď sa pokúšali zistiť, čo ich dcéra prežíva. Andrea im vždy rovnako odpovedala, že všetko je v poriadku. Komunikácia medzi ňou a rodinou síce existovala, ale obmedzovala sa na strohé informácie: „Dnes prídem domov o ôsmej...“

Po celý tento čas mali Andreiny rodičia pocit, ako keby žili s neznámou osobou a stresovalo ich, že sú odsunutí nabok a s dcérou nemôžu prehovoriť. K ich obavám sa neodbytne pridávala otázka, či psychicky netrpí.

Trpieť však musela, pretože nehovorila. Dialóg je v našej kultúre znakom dobrého duševného zdravia a zdravých vzťahov, preto býva absencia dialógu, zvlášť v rámci rodiny, vnímaná ako znak osobného utrpenia. Kto nerozpráva, s tým niečo nie je v poriadku.

Obavy rodičov často bývajú úplne oprávnené a poukazujú na nevyhnutnosť vyhľadať odborníka na medziľudské vzťahy, psychológa. Ale ešte skôr, než sa rodičia vydesia, môžu sa pokúsiť zvážiť situáciu sami tým, že budú sledovať, či sa dospievajúci naozaj prestal rozprávať aj s inými osobami, najmä priateľmi a či k dorozumnievaniu používa aj iné nástroje ako jazyk. Vyjadruje sa očami, gestami, zmenami postoja, telom?

V mnohých prípadoch dospievajúci neznášajú otázky zo strany rodičov, ktoré pôsobia ako miešanie sa do ich ich života, alebo snaha jednať s nimi ako s malými deťmi.

Keď sa komunikácia preruší

Príčinou prerušenia komunikácie býva udalosť pre rodičov často bezvýznamná.

Magda sa už dva týždne matke vyhýba, odmieta jej odpovedať, keď sa jej na niečo pýta. Akonáhle chce matka nájsť cestu zo slepej uličky a povie jej: „Magda, musím s tebou hovoriť,“ okamžite sa stratí.

Magda je dospievajúce dievča. V jej každodennom živote sa nestali žiadne zmeny. Ďalej chodí do školy, stýka sa s priateľmi a pod.

Aj keď v tomto období odmieta s matkou hovoriť, matka by s dcérou nemala prestať komunikovať. Sama si môže dať robotu a snažiť sa prísť na to, čo mohlo viesť k prerušeniu komunikácie. Môže sa s dcérou aj pravidelne deliť o svoje predpoklady a úvahy formou otázok: „Magda, pomôž mi pochopiť, čo sa deje. Je to kvôli...?“ Magda najskôr okamžite nezareaguje, ale matka ju pokojnou vytrvalosťou môže postupne priviesť k tomu, že sa spamätá, prestane sa blokovať a zase sa bude chovať ako predtým.

Ako jednať s dospievajúcimi, ktorí nekomunikujú

1. Nevysvetľujte si jeho mlčanlivosť ako nevychovanosť: „To robí naschvál. Robí si z nás dobrý deň...“
2. Nevnucujte mu vlastné presvedčenie:
   - pokračujte v kumunikácií. Neprestaňte s ním hovoriť, keď mu máte čo povedať. Počuje vás a vaše slová na neho určite pôsobia, ale to vy neviete, vie to len on sám.
   - nevyužívajte jeho mlčanie a nehovorte namiesto neho.
3. Udržujte medzi sebou a ním slovné spojenie.

NAJVÄČŠOU LEKÁRŇOU JE LÚKA

Nechtík a šalvia lekárska patria medzi najčastejšie používané byliny

„Bylinami sa dajú liečiť mnohé ochorenia, dokonca pomáhajú aj v takých prípadoch, pri ktorých je diagnóza stanovená doživotne a proces ich liečenia trvá veľakrát aj niekoľko rokov," tvrdí Jozef Valovič, liečiteľ a odborník na bylinnú terapiu.

Slovenský odborník na bylinnú terapiu Jozef Valovič mal k prírode vzťah odmalička, pretože vyrastal pod lesom medzi vinohradmi. Liečiteľstvom sa začal zaoberať najmä kvôli svojej chorej mame. „Potom sa vyskytli v rodine rôzne ochorenia, ktoré som, najprv zo zvedavosti, a po dobrej skúsenosti aj cielene, začal liečiť pomocou liečivých rastlín," tvrdí Jozef Valovič, ktorý sa liečiteľstvu učil u Františka Vojtíška, krstného syna cisára Františka Jozefa I. Tento staručký, v Európe uznávaný liečiteľ, ho zasvätil do tajov prírodnej medicíny. Vštepil mu lásku a úctu k ľudskému životu a odkázal mu všetky svoje knihy a tajné receptúry.

Lieči ľudí a vyrába bylinné esencie

V liečení bylinkami našiel Jozef Valovič svoje životné poslanie. Okrem toho, že začal sám vyrábať bylinné esencie, absolvoval kurz liečiteľstva a od francúzskej homeopatickej spoločnosti dostal titul doktor homeopatie. „Tento kurz mi doplnil moje vedomosti, ktoré som získal od pána Vojtíška, aj samoštúdiom," tvrdí Valovič. Bylinné preparáty, ktoré vyrába, však nie sú klasické homeopatiká, ako ich mnohí poznajú. „Ide skôr o bylinné kvapky - komplexy, to znamená v určitom pomere zmiešané viaceré bylinné výťažky," dodáva výrobca a liečiteľ v jednej osobe. Každá bylinná zložka je podľa neho špecifická a svojím spôsobom jedinečná. Sú však niektoré bylinné výťažky, ktoré sú obsiahnuté vo viacerých prípravkoch. Medzi ne patria nechtík lekársky, ktorý má protizápalový a hojivý účinok a šalvia lekárska s dezinfekčným a protizápalovým účinkom.

Bylinami sa dajú liečiť všetky choroby

„Moje bylinné esencie sú určené pre každého, kto má aspoň minimálny vzťah k prírodnej forme liečenia," vysvetľuje Valovič. Dodáva, že sú zároveň vhodné pre všetkých, ktorí si potrebujú zlepšiť funkciu niektorého orgánu v tele z dôvodu jeho nedostatočnej činnosti, alebo si tieto kvapky zvolia ako účinnú prevenciu určitého ochorenia. Mnohým ľuďom robí problém prehĺtať tabletky či tobolky, a preto sa radšej rozhodnú pre kvapky. „Som presvedčený, že ľudský organizmus ich prijíma pozitívnejšie než tabletky, pretože okrem rastlinných extraktov neobsahujú žiadne iné prímesi a rýchlejšie sa vstrebávajú," vysvetľuje Valovič. Liečiteľsky dodáva, že byliny sú vhodné na liečbu mnohých ochorení. „Dokonca pomáhajú aj v takých prípadoch, pri ktorých je diagnóza stanovená doživotne a proces liečby trvá aj niekoľko rokov. Jedným z hlavných predpokladov však je, aby človek – pacient nebol pasívny, ale mal skutočnú snahu vyliečiť sa." Jozef Valovič si myslí, že alternatívna medicína dopĺňa klasickú, ale v niektorých prípadoch, hlavne na začiatku ochorenia, ju môže aj nahradiť. Alternatívna medicína podľa bylinkára teda slúži nielen ako prevencia ochorení, ale v niektorých prípadoch aj ako podporná liečba.

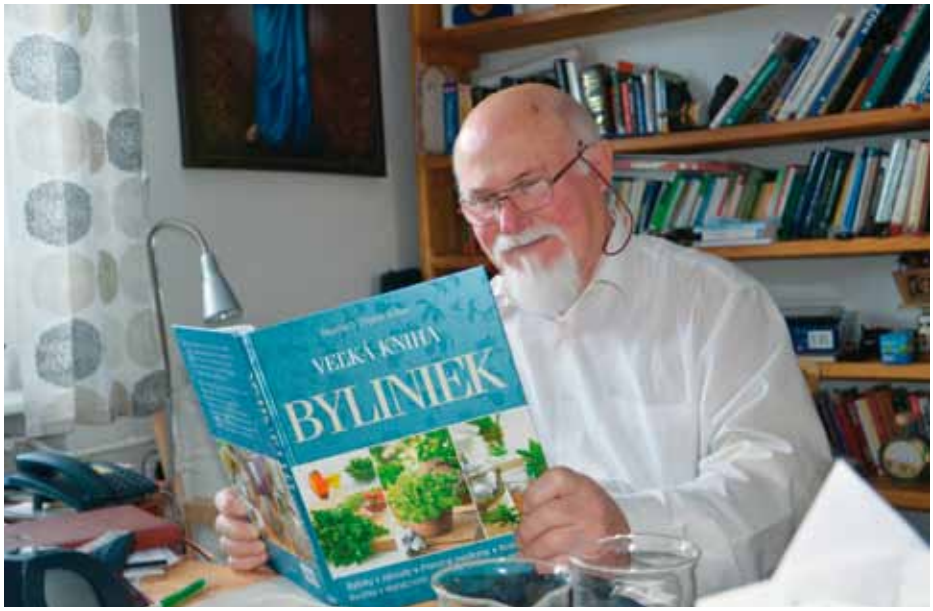
Mužov trápi prostata, ženy migrény

Podľa Valoviča je chorobnosť naozaj veľká. Ľudí dnes trápi množstvo ochorení, napríklad vysoký krvný tlak, cievne ochorenia, choroby srdca, psychické ťažkosti a s tým spojené depresie, nespavosť či obezita. „Ľudia potom často siahajú po chemických liekoch, čím organizmus ďalej zaťažujú," vysvetľuje bylinkár. „Každý by si mal uvedomiť, že keď sa zle cíti, musí pre seba urobiť aj niečo iné ako siahnuť po tabletke." V poslednej dobe sa pomerne často stretáva aj s ľuďmi, ktorí majú problémy so žalúdkom. V mnohých prípadoch za to môže stres, zlá životospráva, ale aj rôzne baktérie, ktoré predtým ľudia nepoznali. Ako je to so špecifickými ochoreniami u žien a u mužov? „Okrem ochorení pohlavných orgánov, ktoré sú teda u žien a mužov iné, sú u žien ocho-

renia vaječníkov, maternice, prsníkov a u mužov ochorenia prostaty. Zo svojej praxe by som ešte uviedol, že napríklad častejšie sa u žien vyskytujú ochorenia močového mechúra, ako aj migrény a, bohužiaľ, aj depresie."

Bylinky môže podľa liečiteľa zbierať každý. Laický zber je prospešný, zberateľ by však mal mať aspoň základné vedomosti o liečivých rastlinách. Byliny sa pritom nemôžu zbierať hocikde. Napríklad pri cestách sú plné olova.

Sú niektoré kvapky univerzálne? „Niektoré sú širokospektrálne, vhodné naozaj pre každého aj bez zjavných zdravotných ťažkostí. Napríklad kvapky CHOL by nemali chýbať v žiadnej domácnosti. Ak vám je nevoľno z ťažkého alebo pokazeného jedla či prejedenia, od žlčníka alebo pri rôznych virózach či pri cestovaní, tieto kvapky spoľahlivo a rýchlo účinkujú. Moja manželka ich nosí v každej kabelke," dodáva liečiteľ Valovič.



Liečivý dar paradajok

Aspoň jedna PARADAJKA denne

Túto zeleninu nazývajú vďaka bohatému zdroju priaznivých látok tiež darom z božej záhrady. Poznáme niekoľko druhov – žltú, zelenú, cherry, fialovú, červenú. Každý z nich má takmer identické zloženie vitamínov a minerálov, no najbohatším zdrojom, je klasická červená kríčková.

Obsahuje A, B, E a C vitamín, ktorý je tu zastúpený v takom množstve, že vám stačí zjesť jeden väčší kus, aby ste pokryli jeho odporúčanú dennú dávku. Skladá sa aj z kália, ktoré je vynikajúce ako prevencia srdcovocievnych chorôb. Ich pravidelná konzumácia zabraňuje aj infarktu. Dámy teraz zvýšte pozornosť! Paradajky spomaľujú starnutie. Napomáhajú obnove buniek a majú priaznivé účinky na pleť.

Pomáha tráviť.
Zrelé plody sú bohaté na vlákninu-výživa mozgových buniek. Ak vás trápi pocit nafúknutého brucha alebo ak máte problém so stolicou, odporúča sa zjesť dve paradajky denne. Ich konzumácia pôsobí dobre aj na poruchy trávenia ako sú ľudovo povedané „zablokované črevá" a veľké množstvo kyseliny žalúdočnej. Obsahujú ľahko stráviteľné cukry a organické kyseliny dobré na našu imunitu. Možno ste nevedeli, že sú tiež výbornou prevenciou pred tvorbou žalúdočných vredov. Nielen preto by paradajky nikdy nemali chýbať na našich tanieroch. Vždy však majte na pamäti, že by ste mali uprednostniť bio produkty, ktoré neboli postrekované umelými hnojivami. Ideálne by bolo, keby ste si ich vypestovali samé doma. Tým, že úplne dozrejú na slnku, totiž zvyšujú svoju liečivú hodnotu a určite to postrehnete aj na ich chuti.

Tiamín v liečivách.
O výnimočnej sile paradajok vedia veľmi dobre aj lekári. V medicíne ich teda využívame na protizápalové liečby. V laboratóriu sa z nich odoberie alkaloid tiamín, ktorý sa potom pridáva do liekov. Tie sa používajú aj na zlepšenie imunity a majú taktiež protiplesňové účinky. Vedci taktiež dokázali, že paradajky prispievajú k úspešnej liečbe rakoviny. Majú v sebe totiž niekoľko antioxidačných zložiek, ktoré nás nielen chránia pred týmto ochorením, ale v začiatočnom štádiu nám pomôžu bojovať s ním. V tomto prípade by ste denne mali zjesť toľko paradajok, koľko vládzete. Nezabudnite ich však kombinovať aj s ostatnou zeleninou a ovocím.

Zázračný lypokén
Nachádza sa v šupke a tejto zelenine dodáva červenú farbu. Má antioxidačné účinky, ktoré ničia voľné radikály. Volajú ho aj vnútornou strážou nášho organizmu. Práve táto zložka je najúčinnejšia v prevencii pred rakovinou žalúdka, kože, pľúc, prostaty a prsníka. I preto sa začal pridávať do rôznych vitamínových preparátov. Lepší je však v prírodnej forme, takže ak máte zvyk pred varením paradajku ošúpať, nerobte to. Lypokén totiž zosilnie svoje účinky až po uvarení. Výborné sú teda doma vyrobené kečupy a lečá, do ktorých sme nepridávali žiadne umelé konzervanty.

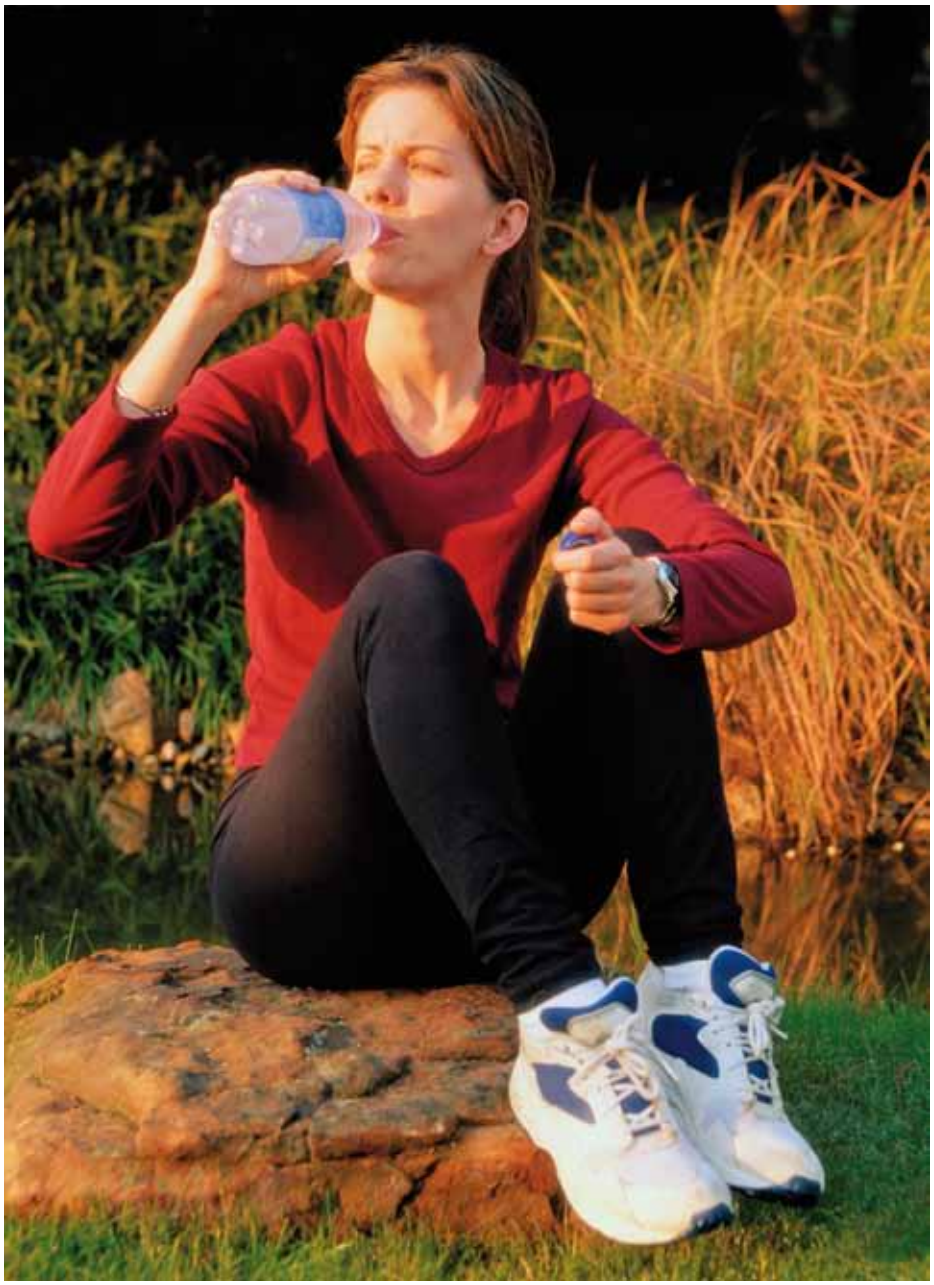
Výborná aj na chudnutie
Ak dodržiavate diétu, hlavným mottom je čo najnižší príjem kalórie. Vedzte teda, že paradajky sú pre ňu ako stvorené. Kilo obsahuje totiž len 190 kalórií a zanedbateľné množstvo cukrov. Dobre zasycujú a v mozgu vytvárajú skoro pocit straty hladu. Minerály z nich zefektívnia použitie uhľovodíkov a tak zabraňujú ukladaniu tukov. Posledným plus je výborná odvodňovacia schopnosť. Poďakovať sa za ňu môžeme draslíku. Veľmi dobre sa to dá využiť aj pri ochorení, pri ktorom sa ukladá voda pri srdci.

Surová, aj varená
Rovnako ako aj iné ovocie a zeleninu, aj paradajky je najlepšie konzumovať v surovom stave. Podávajte ich s olivovým olejom, bazalkou a morskou soľou, ktoré zvyšujú ich liečivú silu. Nezabúdajte však na to, že lypokén dostanete z nich pri varení. Takže ich prípravu si zvoľte pol na pol.

Pohyb a zdravá výživa

Aj na jeseň posilňujú našu obranyschopnosť

Po úrodnom lete máme ešte stále pestrý výber ovocia a zeleniny, ktorý umožňuje prípravu rôznych vynikajúcich jedál, ktoré zväčšia našu obranyschopnosť. Nezabúdajme na pravidelný pohyb. Rýchla chôdza v jesennej prírode má pre organizmus blahodárne účinky.



Za našu obranyschopnosť zodpovedajú biele krvinky (leukocity). Aby mohol imunitný systém optimálne pracovať, musíme telu každodenne systematicky dodávať potrebnú dávku bielkovín (proteínov), ktoré pomáhajú vytvárať protilátky a regenerovať biele krvinky.

Bielkoviny živočíšneho pôvodu sú plnohodnotné. Mäso, mlieko a mliečne výrobky obsahujú všetky dôležité aminokyseliny.

Bielkoviny rastlinného pôvodu nie sú plnohodnotné. Strukoviny, obilie a obilné výrobky, orechy, zelenina ovocie neobsahujú všetky dôležité animokyseliny (jedinou výnimkou je sója). Preto ich treba spájať s inými zdrojmi bielkovín na kilogram telesnej hmotnosti.

Vitamínová „špajza“

Apatia, nespavosť, nedostatok apetítu, podráždenosť a náchylnosť na infekcie signalizujú, že organizmus trpí nedostatkom niektorého vitamínu. Úlohou vitamínov však nie je dodávanie energie, ani funkcia stavebného materiálu. Vitamíny pôsobia ako ochranný štít buniek a tkaniva. Rozdeľujú sa do dvoch skupín: rozpustné vo vode, čiže vitamíny skupiny B a vitamín C a rozpustné v tukoch, čiže A, D, E a K.

Vitamín A posilňuje sliznice. Jeho nedostatok spôsobuje oslabenie slizníc horných dýchacích ciest, nosa, hrdla a pľúc, ktoré sa stávajú náchylnými na prenikanie baktérií a vírusov. Vitamín C uľahčuje vstrebávania železa, posilňuje činnosť obranných buniek, pomáha predchádzať nachladnutiu a chrípke. Vitamín E je antioxidant, pomáha spomaľovať starnutie organizmu a zvyšuje jeho odolnosť. Takisto chráni steny buniek a tým predlžuje ich životnosť.

Prírodné prostriedky na posilnenie

Med – obsahuje antibakteriálne látky a kvôli vlastnostiam podobným antibiotikám sa odporúča pri infekciách dýchacích ciest alebo pri kožných ochoreniach. Chuť medu závisí predovšetkým od druhu kvetov, z ktorých med pochádza. Najdelikátnejší je med z citrusových kvetov.

Citrusové ovocie – obsahuje vitamín CD, ktorý pomáha predchádzať chrípke a nachladnutiu. V čase, keď je nedostatok iného ovocia, jedzte citrusy a dopĺňajte ich kiwi, ananásom, petržlenovou vňaťou, kapustou, špenátom.

Čierna baza – čaj z čiernej bazy je vynikajúcim prostriedkom proti nachladnutiu. Bazový čaj má aj očistné účinky.

Aj voda je našim spojencom

Pre fungovanie pľúc je nevyhnutná voda. Aby sme ich udržali v dobrej kondícií, musíme systematicky a veľa piť. Potreba zvlhčovania organizmu sa značne zvyšuje počas horúčky, alebo v prípade zápalu priedušiek. Pitie 1,5–2 litrov denne je jedným z najlepších spôsobov na predchádzanie a dokonca aj na liečenie nádchy a zápalov priedušiek.

POZOR, IDE CHRÍPKOVÁ EPIDÉMIA!

Pôsobí širokospektrálne a nepredvídateľne, prekračuje hranice štátov i kontinentov, aby zasiahla každého, kto nie je dostatočne pripravený postaviť sa jej na odpor. Imunita, nadobudnutá po predchádzajúcej epidémií chrípky totiž nedostatočne chráni pred ďalším náporom chrípkového vírusu a treba ju pravidelne obnovovať.

Najúčinnejším spôsobom na vytvorenie či posilnenie imunity je očkovanie, lenže zatiaľ sa nepodarilo nájsť univerzálnu protichrípkovú vakcínu. Tak ako iné vírusy a baktérie, aj vírus chrípky je schopný meniť svoje vnútorné štruktúry, vďaka čomu úspešne vzdoruje preventívnym i liečebným prostriedkom. Vírusom chrípky sa každoročne nakazí viac než tretina populácie. Táto infekcia sa šíri a rozvíja pri rýchlom nástupe chladnejšieho jesenného počasia, na ktoré sa ľudia po lete zvyčajne nestihnú aklimatizovať.

Typické príznaky

Charakteristickým príznakom chrípky je náhly začiatok a pomerne krátke trvanie celkových príznakov s postihnutím horných dýchacích ciest. Väčšinou sa začína bolesťami hlavy, zvýšenou teplotou, suchým dráždivým kašľom, náhlou únavou. Môžu sa pridružiť aj bolesti svalov, kĺbov, horúčka až 40 stupňov Celzia, triašky. Inkubačný čas, teda obdobie od nakazenia organizmu vírusom po vypuknutie choroby, je od niekoľkých hodín do troch dní.

Chrípka patrí k takzvaným kvapôčkovým infekciám, čo znamená, že sa prenáša napríklad pri rozprávaní, kašľaní, kýchaní, ale aj dýchaní. Práve preto sa tak rýchlo šíri. Najväčšmi ohrození sú starší ľudia, pacienti so zníženou obranyschopnosťou, s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievneho systému či liečení diabetici. Osobitne rizikovou skupinou sú deti, najmä v kolektívnych zariadeniach, pretože detský organizmus je na infekcie vnímavejší než v dospelosti. U ľudí so zníženou obranyschopnosťou sa môže niekoľko dní po nákaze vírusom rozvinúť aj bakteriálna infekcia, ktorá predlžuje liečbu ochorenia. Pri chrípke sa väčšinou podávajú protizápalové lieky, multivitamínové preparáty a odporúča sa pokoj na lôžku s dostatočným príjmom tekutín. Pri ťažkom priebehu sa ordinujú aj antibiotiká.

Okrem klasickej chrípky existujú aj niektoré špecifické formy, ako je črevná, žalúdočná alebo nervová.

Využime všetky možnosti prevencie

„K najdôležitejším preventívnym opatreniam patrí starostlivé dodržiavanie hygieny a racionálnej životosprávy s dostatkom vitamínov a stopových prvkov v strave. V prípade vypuknutia epidémie je potrebné vyhýbať sa kolektívnym zariadeniam, nezdržiavať sa v priestoroch, kde sa zhromažďuje väčšie množstvo ľudí. Keď sa už človek infikuje, musí rátať s tým, že strávi priemerne jedenásť dní v posteli," hovorí MUDr. Katarína Gazdíková z Ústavu preventívnej a klinickej medicíny v Bratislave a pokračuje: „Druhou efektívnou formou aktívnej prevencie s vysokou účinnosťou je očkovanie a to najmä u pacientov z rizikových skupín. Jeho význam spočíva v tom, že chráni organizmus pred infekciou nabudením vlastných imunitných mechanizmov. V dospelej populácie je tento ochranný efekt 70 až 90. Očkovanie dobre znášajú aj deti – vo veku šiestich mesiacov až troch rokov sa podáva polovičná dávka. Najvhodnejším obdobím na očkovanie je začiatok jesene, aby bol imunitný systém v najrizikovejšom období pripravený na zdolanie infekcie.

Kde nájdeme dennú dávku vitamínu C?:

Ľudský organizmus potrebuje denne 80 mg vitamínu C. kto sa však nevie zriecť cigariet a alkoholu, žije v strese alebo je chorý, potrebuje vitamínu C viac. Kde nájsť ten prepotrebný a neustály vitamín ? Okrem zvieracích vnútorností iba v ovocí a zelenine.

80 miligramov vitamínu C obsahuje:

- jedno kivi
- jeden a pol pomaranča
- 800 g zelenej fazuľky
- 300 g teľacej pečene
- 1,6 kg jabĺk
- polovica veľkej papriky
- 100 g čiernych ríbezlí
- ½ ananás

CHLAD nie je na vine

To, čomu sa ľudovo zvykne hovoriť prechladnutie, nemá s chladom nič spoločné. Ide vlastne iba o nepresné označenie rozličných ochorení horných dýchacích ciest, spravidla vírusového pôvodu. Zabráňme ich ataku. Otužujme sa.

Hodinu denne

Ak chceme ľahšie zvládnuť zimné infekcie, ubrániť sa pred nepríjemnou chrípkou, dožičme si denne aspoň hodinu pohybu na čerstvom vzduchu. Posilníme si termoregulačný mechanizmus a budeme fit aj v nepohode. Dodržiavajme svoj program pravidelne a v každom počasí. Pre začiatok sa vyzbrojme vhodným oblečením. Platí totiž, že častejšie nás odrádza nie zlé počasie, ale nevhodné oblečenie. Pamätajme, že pohyb posilňuje naše svalstvo, okysličuje organizmus, zlepšuje prekrvenie.

Otužovanie

Vhodné je začať s ním už na jeseň. Nahraďme teplé oblečenie o čosi ľahším a prispôsobme teplotu v jednotlivých miestnostiach. Teplota v spálni by nemala prekročiť 19 stupňov. Pravidelne vetrajme – dusno vo vykurovaných bytoch podporuje rýchle rozmnožovanie vírusov. Telo možno posilniť aj prírodnými antibiotikami ako cesnak a cibuľa, ktoré účinne zabíjajú mikroorganizmy a vitamínom C. Pri sprchovaní skúsme postupne na záver prechádzať na chladnejšiu vodu.

NEZABÚDAJME NA TIETO ZÁSADY:

- **s otužovaním začnime, len keď sme úplne zdraví**
- **vodu si ochladzujme vždy postupne**
- **sprchujme sa najviac minútu**
- **zvoľme si vyhovujúci čas**
- **odporúča sa ráno, prípadne večer pred spaním**

Keď mikróby útočia..

Silná nádcha môže niekedy vyvolať zápal ucha, očných spojiviek či lebečných dutín. Aké sú príznaky týchto ochorení?

Zápal ucha

Prejaví sa svrbením a výtokom, niekedy aj miernym nahluchnutím. Pri začínajúcich sa ťažkostiach zmierni bolesť obklad z harmančekového oleja, ktorý pridáme do teplej vody. Do misky s roztokom ponoríme vreckovku, mierne ju vyžmýkame a priložíme na ucho.

Zápal spojiviek

Viečka sú opuchnuté a červené. Prítomnosť vírusov sa zvyčajne prejaví silným slzením. Zápal odznie aj sám, môžeme však požiadať lekára o očné kvapky s obsahom antihistamínu alebo protizápalového liečiva. Pomáha aj očný kúpeľ v harmančeku.

Prinosové dutiny

Prechladnutie alebo chrípka niekedy vyvolajú aj zápal prinosových dutín. Ochorenie sprevádza nepríjemná bolesť hlavy, upchatý nos a často aj bolesti tváre, najmä pri prudkých pohyboch. Zápal prinosových dutín nie je ťažkým ochorením, treba ho však dôkladne vyliečiť. Môže totiž ľahko prejsť do chronickej choroby. Hlien nahromadený v dutinách je živnou pôdou pre baktérie a vírusy.

Ak sa infekcia častejšie opakuje, treba sa dať vyšetriť u špecialistu na choroby krčné, nosné a ušné. Pri zápale prinosových dutín priaznivo pôsobí teplo a inhalácie, ktoré zmierňujú zápal a uvoľňujú hlieny.

LIEČIVÁ SILA PRÍRODY S OSVIEŽUJÚCOU PRÍCHUŤOU

V lete čaj osviežuje a podporuje dýchanie, v zime príjemne zahreje. Podľa odborníkov už dve šálky denne utužia zdravie a predĺžia život. V čaji sa nachádzajú aj dôležité antioxidanty vitamíny C, E a beta-karotén, ktoré sú dôležité pre zdravie a krásu.

Čaj je veľmi vhodnou súčasťou denného pitného režimu v každom veku. 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, čím sa odstráni chlór a nemusíte sa báť ani o nadmerné množstvo minerálov, ktoré v príliš mineralizovanej balenej vode neprospievajú organizmu.

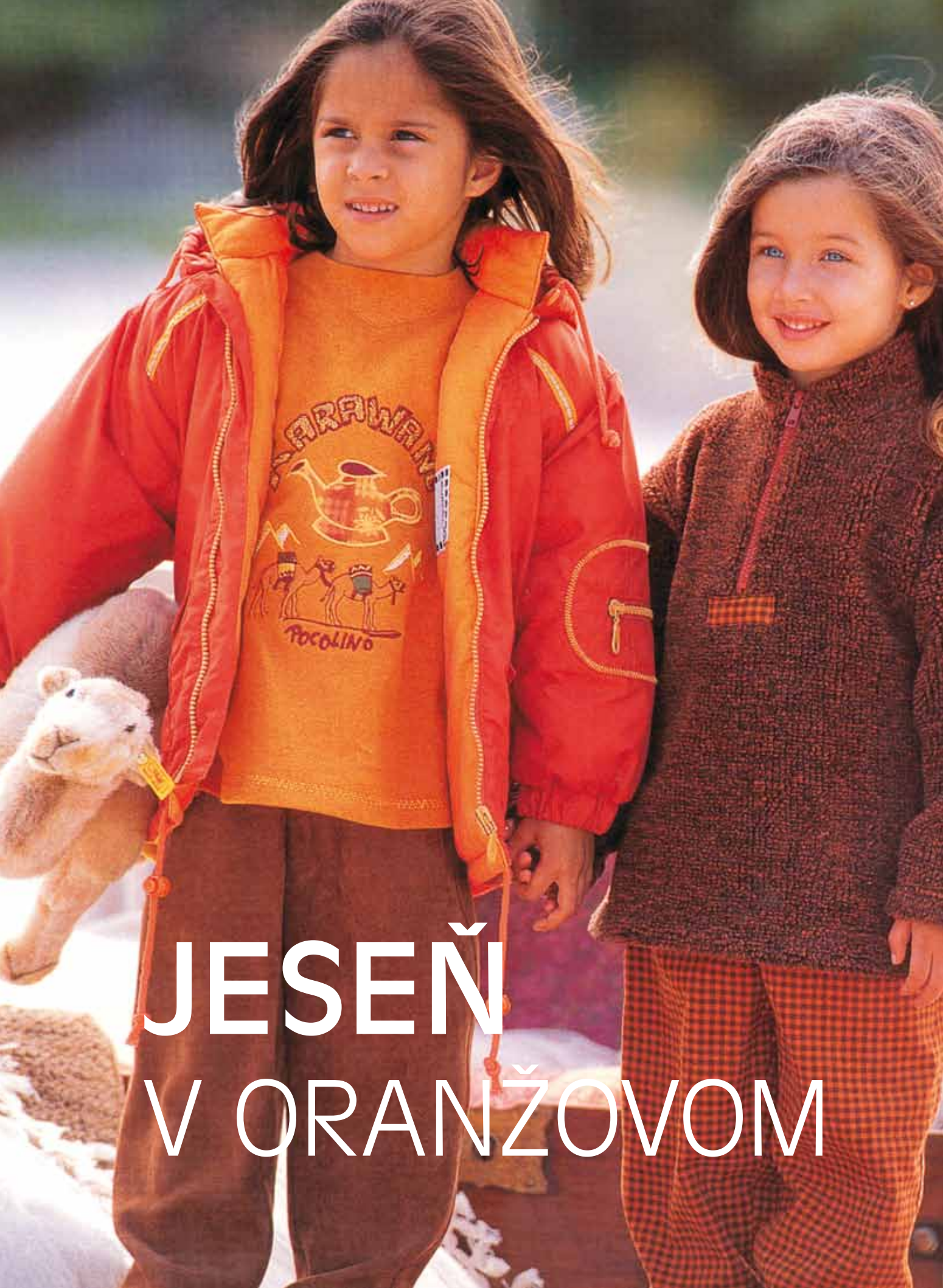
Unikátny rad wellnes čajov značky MEDZI TELOM A DUŠOU vás prekvapí zaujímavými kombináciami prírodných bylín a ovocia. Čaje sú vhodné pre každú chvíľu dňa. Výnimočné byliny ako levanduľa, púpava, rozmarín, žihľava a iné, používané v týchto fantastických zmesiach, vytvárajú vyvážený kokteil zo 100% prírodných, starostlivo vyberaných surovín. Jemná prírodná aróma rajského ovocia, citrónov či višní navyše dodáva čajom sviežosť. Čaj je spracovaný špičkovou technológiou, vďaka čomu si zachováva svoju prirodzenú chuť a napomáha udržiavať telo a myseľ v dokonalej harmónii.

Nedajte šancu jesennej depresii

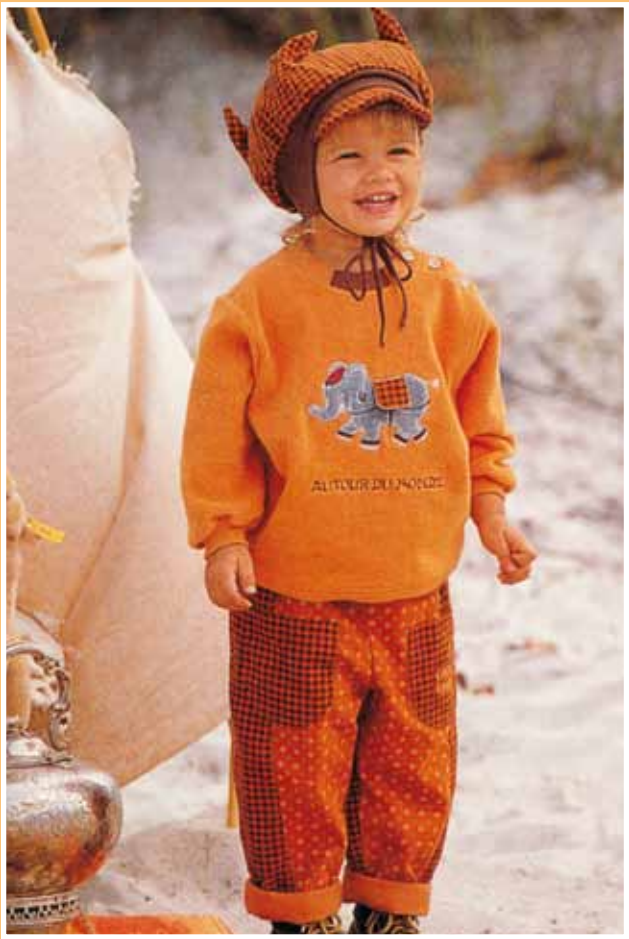
Základom je hneď z rána sa pozitívne naladiť. Doprajte si príjemný štart dňa s výživnými raňajkami a so šálkou čaju s výstižným názvom „Pozitívna myseľ“ z radu wellnes čajov MEDZI TELOM A DUŠOU. Rafinovaná kombinácia materinej dúšky, listov černíc a marakuje vám prinesie uvoľnenie a dobrú náladu, s ktorou si potom počas celého dňa užijete krásy života plnými dúškami. Pozitívny prístup je tým najlepším krokom nielen pre vaše zdravie, ale aj pre šťastný život. Spokojní a optimistickí ľudia sú navyše veľmi imúnni voči chorobám.

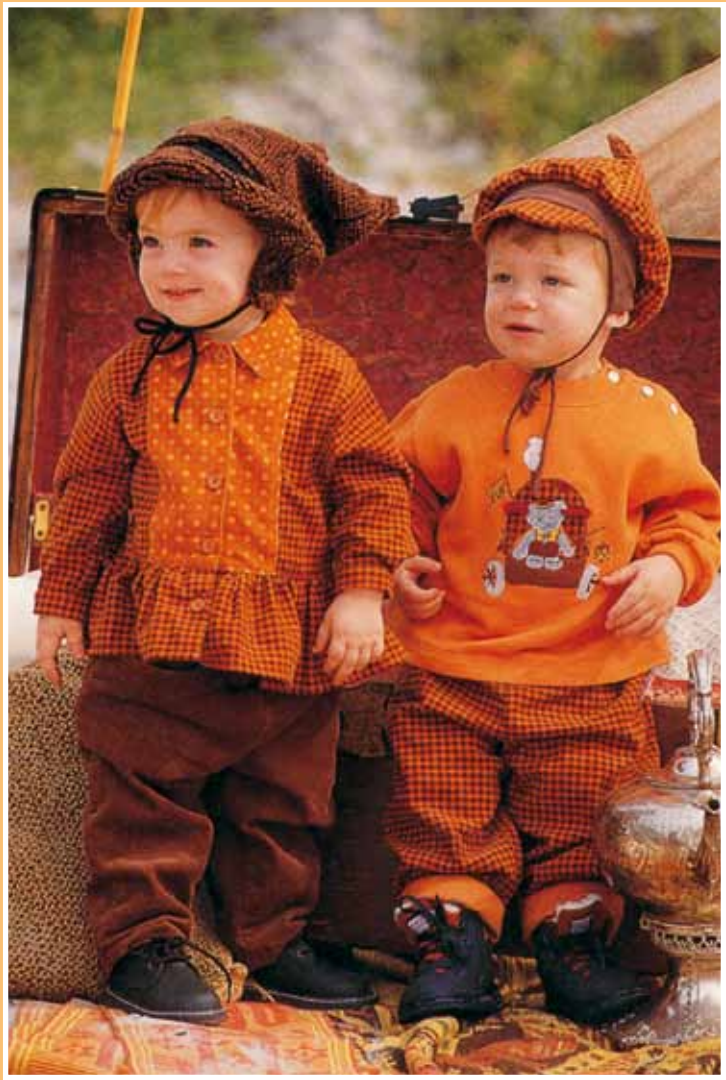
Šálka „večnej mladosti“

Ľudia už od nepamäti najúčinnejšie „elixíry mladosti“ nachádzali najmä v prírode, ktorá dodnes ponúka svoje drahocenné poklady pre udržanie vitality a krásy. V šálke najnovšieho čaju „Večná mladosť“ z radu wellnes čajov Medzi telom a dušou môžete teraz i vy poodhaliť jej tajomstvá. Čajoví experti namiešali omladzujúce účinky bieleho čaju s povzbudivými účinkami guarany. Harmóniu chutí dopĺňa osviežujúca mäta so zázvorom. Kombinácia bylín a bieleho čaju je dokonalým nápojom pre omladenie tela i duše. Hlavná ingrediencia, biely čaj, bol už v tradičnej čínskej medicíne obľúbenou súčasťou elixírov mladosti. Biely čaj sa považuje za gurmánsku lahôdku medzi čajmi. Vďaka vysokému obsahu antioxidantov biely čaj redukuje príznaky stresu, spomaľuje proces starnutia a udržiava pleť dlho sviežu.



JESEŇ
V ORANŽOVOM





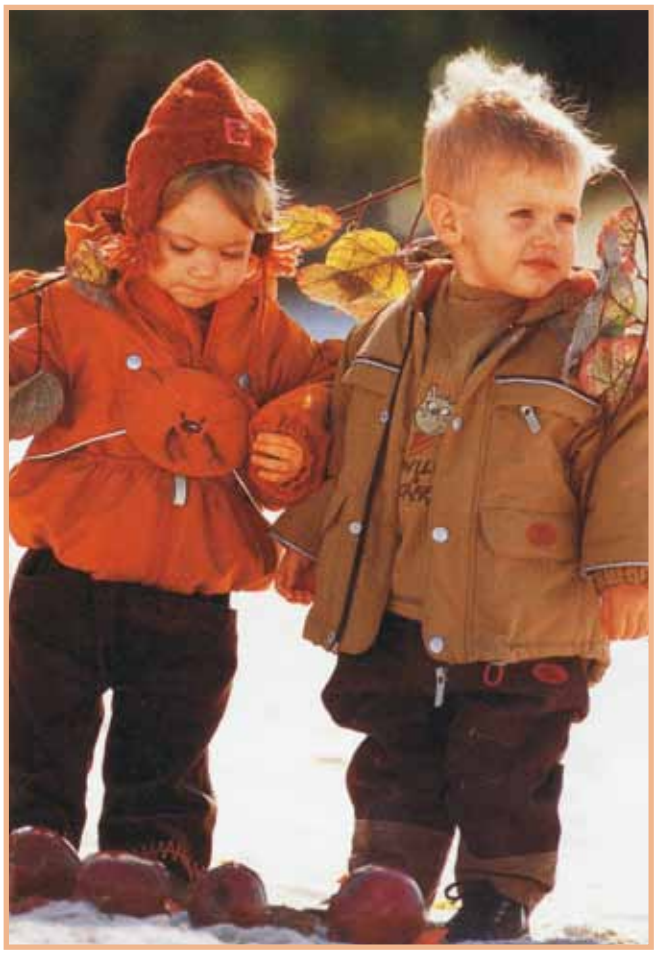
Ako padnuté lístie. Krásne jesenné modely. Nápadité strihy, netradičné farebné kombinácie, zaujímavé detaily, milé doplnky. Mikiny sú väčšinou z mäkkého flisu a teplého úpletu. Nohavice kupujeme vždy o niečo dlhšie, aby vydržali aspoň dve sezóny. Zahnuté pôsobia ležérne a ešte módnejšie. Deti sa však v každom oblečení musia cítiť pohodlne, aby nič pri hre neťahalo, nezavadzalo.

Modely redakcia

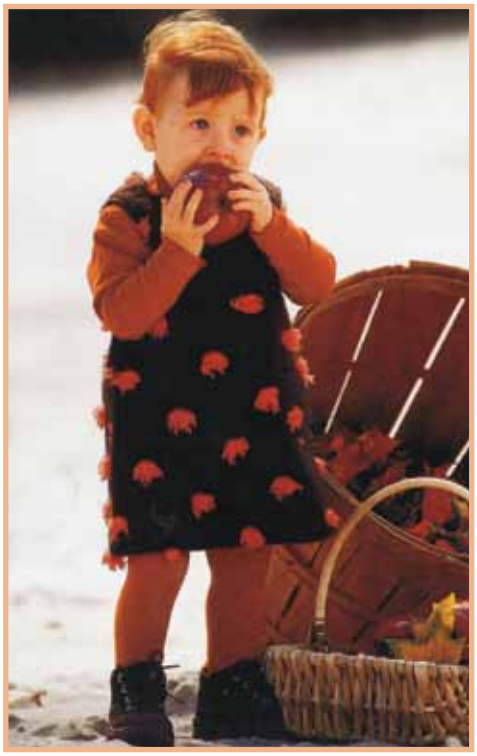
Dovolené je všetko, čo sa páči

V tomto prípade je to kombinácia materiálov rôznej kvality a farieb. Takto vznikla kolekcia, ktorá má naozaj široké využitie. V tomto jesennom období sú rána ešte veľmi chladné. Počas dňa však slniečko začína príjemne hriať a deti sa môžu pomaly vyzliekať. Všimnite si, akú veľkú variabilnosť tieto modely ponúkajú. Môžete kombinovať všetko so všetkým, pre chlapcov i dievčatá. Modely sú ozdobené strojovým štepovaním.

Módne novinky pre deti



Tohoročnú jesennú módu pre deti charakterizuje pestrosť a rôznorodosť strihov, farieb i materiálov. Vedľa populárnej džínsoviny a vlnených látok sa po núka úplet či bavlna. Dovolené je skrátka všetko, čo sa páči. Zaujímavé obohatenie obľúbených experimentov s nespočetnými kombináciami prináša prelínanie rôznorodých štýlov. Konečný efekt potom dotvárajú módne doplnky ako šiltovky, klobúky, batôžky, ktoré sa v tomto roku stávajú absolútnou nevyhnutnosťou.



Inšpirácia na stužkovú

Úplet v tomto zimnom období nielen zahreje, ale je aj vysoko aktuálnym módnym doplnkom. Aj jednoduché šaty môžete ozvláštniť doplnkom z vlastnej dielne. Vaša dcéra si môže byť istá, že podobné šaty na stužkovú nebude mať žiadna spolužiačka.

Modely Susanna

Get Up
The
AYO

Moderátorka
ADRIANA KMOTRÍKOVÁ
(40) priznáva, že v živote už prežila všeličo.

V poslednom čase vás na spoločenských akciách vídať veľmi zriedkavo. Kde ste sa stratili?
Nestratila, iba si možno viac vyberám spoločnosť a ľudí, s ktorými trávim čas. Na akciu, kde takmer nikoho nepoznám, sa mi nechce ísť, ale napríklad nedávno sme mali v Jojke párty a zabavila som sa výborne. Aj minulý týždeň som prijala pozvanie na jednu výstavu, pretože tá maliarka mi je veľmi sympatická a sľúbila som jej to už dávnejšie. No je pravda, že keď som sa mala v poslednom čase rozhodnúť, či ísť na nejakú spoločenskú akciu, alebo pozerať doma s deťmi Panelák, zvíťazilo to druhé.

Prehodnocujete vekom svojich priateľov aj aktivity, ktorým sa venujete?
Určite áno, to je asi prirodzené. Povrchné vzťahy už nie sú pre mňa. Ak môžem, radšej som s rodinou, myslím tým rodičov, brata, priateľku, tety, strýkov, sesternicu aj bratancov.

Zmenil sa vám v priebehu rokov okruh priateľov?
Mám dve alebo tri priateľky, s ktorými sa poznám už dávno a myslím, že to sú tie vzťahy na celý život. Aj neskôr ako moderátorka som spoznala zopár dievčat, o ktorých som si myslela, že sú kamarátky, no potom som zistila, že ma v spoločnosti rozoberajú a že to priateľstvo bolo skôr o tom, že som pre ne bola atraktívna.

Je aj nejaký muž, ktorého ste si za tých sedem rokov, čo ste sama, pustili k sebe bližšie?
Množstvo mužov si púšťam k sebe bližšie, ale ak myslíte bližšie do srdca, tak to nie.

Nápadníkov však máte určite viac ako pred desiatimi rokmi.
To možno áno, ale väčšinou sú to chlapi ktorí nechcú perspektívny vzťah, iba jednu noc, a to zas nechcem ja.

Hovorí sa, že ženy okolo štyridsiatky zažívajú najkrajšie obdobie. Súhlasíte?
Ja som obdobie do dvadsiatky neprežívala najlepšie. Hoci, keď sa na to pozriem spätne, bola som krásna. Cítila som sa však menejcenná a stále som mala nejaké komplexy. Keby som teda mala porovnať obdobie minulosti a súčasnosť, momentálne som určite oveľa vyrovnanejšia. Robím si, čo chcem, idem s kým chcem a kam chcem... Život to zariadil tak, že som bez stáleho partnera a musím priznať, že s tým až taká vyrovnaná nie som. Veľmi nerada sa totiž budím sama. A nechcela by som sa budiť ani v budúcnosti, keď už budú deti väčšie a budú si chcieť žiť vlastný život.

Keby sa vo vašom živote objavil ten správny muž, nebránili by ste sa vzťahu?
O tom je asi zbytočné hovoriť. Tieto veci sa nedajú naprogramovať a človek nevie, ako by konal keby...

Aj cez obrazovku je cítiť, ako ste dozreli. Je to tým, že máte po dlhom čase pokojné a dobré obdobie?
Práve naopak. Mala som dosť stresujúce obdobie. Venovala som sa stavbám a nehnuteľnostiam. Každý deň som bojovala s robotníkmi a faktúrami. Trvalo to takmer tri roky a nezaobišlo sa to bez problémov, ktoré som musela denne riešiť.

To je vaša pracovná aktivita mimo televízie?
Nie, je to len súkromná vec. Robila som prístavbu domu a apartmán na Donovaloch, ale je to iba na naše užívanie. Nevenujem sa mimo televízie nehnuteľnostiam. Pri stavbe v Bratislave som stratila asi desať rokov života a už by som sa do toho zrejme nepustila. V poslednom období som sa totiž prestala venovať sebe, no myslím, že už stačilo. Predtým som lyžovala, milujem beh, tenis, plávanie a všetko som to úplne vypustila. Dokonca som mimo televízie odmietala všetky ponuky na moderovanie. Na nič mi neostával čas.

Stresy na väčšinu žien pôsobia tak, že schudnú, pretože im nechutí jesť a nemajú ani čas. Ako je to u vás?
U mňa je to opačne, v poslednom období som mala doma možno dvesto robotníkov. A keď som bola úplne nervózna, tak som zo zlosti vždy niečo do seba hodila. Bol to pre mňa druh kompenzácie. Určite sa to na mne odrazilo, ale nie je to až také hrozné. Pribrala som, ale viem, že keď nabehnem na starý systém, tak budem opäť v pohode.

Ste zástancom diét?
Určite nie. Hoci moja váha kolíše plus mínus päť kíl, nikdy som diétu nedržala a postavu sa snažím udržiavať si radšej športom ako diétami.

Máte teda v šatníku rifle troch veľkostí?
Tie, ktoré mám momentálne na sebe, mám už päť rokov a stále si ich bez problémov oblečiem, takže to so mnou nie je až také zlé.

Dnes ste športovo oblečená, chodievate takto bežne? Kostýmy sú len pracovný odev?
Od rána od siedmej behám po schodoch, deti veziem do školy, nosím im Tašky, presúvame sa na rôzne krúžky. Väčšinou chodím športovo oblečená, ale občas mám chuť aj na eleganciu.

Poznáme vás len s dlhými vlasmi. Musíte zmeny imidžu konzultovať s televíziou?
Nedávno som sa dala ostruhať a tie vlasy mi doteraz chýbajú. Aj keď maskérky sa potešili, že mám konečne dobrý strih. Televízia necháva výzor na nás, nemusíme nič konzultovať, pokiaľ ide o mňa, snažím sa nevyzerať rovnako ako ostatné moderátorky. Občas zvolím iný účes, ale je to ťažké, lebo je nás veľa blondín.

Ženy vraj vlasy vekom skracujú, nechystáte teda zmenu účesu
To zrejme súvisí s ich kvalitou. Čím je žena staršia, tým je zrejme tá kvalita horšia. Pre mňa sú zatiaľ zaujímavejšie aj praktickejšie dlhé vlasy a vyhovuje mi stiahnuť si ich doma do copu.

Ste jedna z najstabilnejších moderátoriek spravodajstva na Slovensku. Rokmi však nepribúdajú len pracovné skúsenosti, ale aj vek. Nebojíte sa mladej konkurencie?
Milujem francúzske spravodajstvo, kde sú moderátori vyslovene po päťdesiatke, pretože im verím viac ako mladým dvadsaťročným, ktorí toho toľko ešte neprežili. Aj my v spravodajstve JOJ sme mladý kolektív. Všetci sú okolo tridsiatky, preto viem, že aj mladí ľudia sú veľmi šikovní. Samozrejme, mladá konkurencia prichádza stále, ale vôbec sa tým nezaoberám. Ak mám nejaké problémy, tak sa určite netýkajú toho, či ma vymení dvadsaťročná moderátorka. To ma naozaj netrápi.

Desať vecí vašich batoliatok, za ktorými vám raz bude najviac ľúto

- Alebo je vám smutno už dnes?
- Šušťanie plienok, keď behajú
- Ako medzi košieľkou a nohavičkami vykukujú ich bruška
- Ako vyslovujú slovo MAMA
- Aké vlhké sú ich bozky
- Ako sa vedia premeniť na batoliatka, keď sú unavené
- Ako im môžeš zmerať teplotu, len keď držíš ich ručičky
- Ako všetkému veria
- Spôsob, ako napodobňujú telefonovanie
- Ako vyzerajú ich vlásky, keď sa ráno prebudia
- Ako držia tvoju tvár vo svojich dlaničkách a hovoria „Mám ťa rád(a)."

Bolia vás kĺby?

Bolesti kĺbov sužujú milióny ľudí na celom svete. S pribúdajúcim vekom totiž kĺby bolia takmer každého. Viete, prečo je to tak a ako sa dá pred tým účinne brániť?

K hlavným príčinám bolesti kĺbov patrí artróza. Je to ochorenie, pri ktorom dochádza k deštrukcii postihnutého kĺbu. Spočiatku sa ťažkosti dostavujú len pri pohybe, neskôr prichádzajú aj v pokoji. Trpia hlavne najviac zaťažené kĺby, teda bedrá, kolená a chrbtica. Typická je citlivosť na chlad a na zmeny počasia.

Lieky proti bolesti nie sú v tomto prípade najlepším riešením.

Preparátov „na kĺby" existuje veľa, ale nové výskumy ukázali, že účinnejšie môžu byť tie, ktoré obsahujú zároveň glukozamín aj chonodroitínsulfát, teda základné stavebné látky kĺbovej chrupky. Pomáhajú udržovať zdravé kĺby, kosti, väzivo a šľachy, podporujú ich pružnosť a pohyblivosť. Už veľa rokov je odborníkom na kĺby ArthroStop.

Ponožky, ktoré vás nenechajú v „štichu"

Ocitli ste sa už v situácii, pri ktorej vám ponožky po celodennom nosení nevoňali práve ako svieži vánok? Nie ste jediný, potýka sa s tým takmer každý z nás. Keby existovala akási čarovná lampa, asi by sme často siahli po želaní voňavých ponožiek. Riešenie prináša BEPON v podobe špeciálnej kolekcie voňavých ponožiek. Obsahujú voľným okom neviditeľné perličky eukalyptu, ktorých vôňa sa uvoľňuje postupne pri nosení a osviežuje nielen vaše chodidlo, ale príjemne prevonia aj vašu obuv. Aj po mnohých praniach zostáva vôňa stále aktívna a tým pomáha unaveným a namáhaným chodidlám príjemne odpočívať.

Prečo práve eukalyptus?

Táto exotická rastlina sa zrodila v Austrálii. Eukalyptus je dobre známy nielen svojou sviežou vôňou, ale aj blahodarným účinkom na organizmus. Obľúbenosť tejto rastliny dokazujú najmä eukalyptové voňavé olejčeky, ktoré sa používajú do vonných lámp alebo kúpeľov. Prinášajú totiž príjemný pocit uvoľnenia a oddychu.

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: Blanka Brixová, Ondřej Strnad
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

Ochutnajte Warzonku (Poľsko)

120 g medu, 4 klinčeky, 4 zrnká nového korenia, kúsok škorice, 2 plátky citrónu, ¼ l vodky, maslo na vymazanie pohárikov.

V hrnci rozohrejeme med, pridáme korenie a citrón, zalejeme pohárom vriacej vody a povaríme. Precedíme cez plátno a ešte zahrejeme takmer k bodu varu. Prilejeme vodku a rozlievame do kameninových pohárikov, ktoré sme potreli maslom. Podávame horúce.

Tipy a triky pre krásu

- Suchej pleti prospeje strava bohatá na vitamíny, ktoré obsahuje najmä paprika, karotka, rajčiaky či extrakt z pšeničných klíčkov.
- Výbornou zásobárňou vlhkosti je med. Naneste si ho na tvár ako masku a nechajte desať minút pôsobiť. Potom ho zľahka zmyte vodou.
- Ak chcete umocniť účinok nočného krému, aplikujte ho na navlhčenú pokožku. Absorbuje väčšie množstvo vlhkosti a ráno budete mať pleť vláčnejšiu a hladšiu.
- Suchú pleť si nikdy silno nepudrujte, pôsobí potom unavene.

- Nezabúdajte pravidelne prijímať tekutiny – najmenej dva litre denne. Najlepšie minerálku alebo bylinkový čaj.
- Nikdy si nenechávajte vodu uschnúť na tvári. Odoberá jej to vlhkosť.
- Na suchú pleť je výborná aj olejová masáž. Zmiešajte lyžicu kamilkového oleja s jedným žĺtkom a troškou citrónovej šťavy. Jemnými pohybmi si touto zmesou vymasírujte tvár.
- Udržujte si v byte vlhkosť pomocou zvlhčovačov vzduchu, ale aj izbových kvetov.
- Uhorky sú prírodným zdrojom vlhkosti. Na tvár si môžete poukladať nakrájané kolieska, alebo uhorku nastrúhajte a vyžmýkate. Do získanej šťavy namočte gázu alebo papierový obrúsok a jemne priložte na tvár obklad.

Opýtajte sa mamy

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

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

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

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

Koľko si pribrala od čias, keď si mala 21 rokov?
Ak sa vaša matka zaokrúhlila v tridsiatke, môžete očakávať to isté. Podobne, ak bojovala s kilogramami po tehotenstve. Vedci sa domnievajú, že chudnutie po tehotenstve sťažuje špeciálny gén. Výskum však ukazuje, že ženy, ktoré cvičia, môžu schudnúť napriek svojej DNA.

NOVÉ SLADKÉ RECEPTY od Dr. Oetker

Kokosové tortičky s pomarančom

Na cesto: 160 g zmäknutého masla alebo margarínu, 130 g práškového cukru, 1 balíček Vanilkového cukru Dr.Oetker, štipka soli, nastrúhaná kôra z jedného chemicky neošetreného citróna, ½ KL mandľovej arómy Dr.Oetker, 4 vajcia, 150 g kokosu, 50 g hladkej múky, 1 zarovnaná KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker

Na ozdobenie: 5 olúpaných pomarančov, ½ balíčka číreho Torta–želé Dr.Oetker, 125 ml studenej vody, 125 ml smotany na šľahanie

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni maslo alebo margarín, cukor, vanilkový cukor, soľ, citrónovú kôru a arómu do peny. Postupne zašľaháme vajcia. Zmiešame kokos, múku, prášok do pečiva a opatrne ručne vmiešame do zmesi. Košíčky rozložíme na plech, naplníme cestom, vložíme do rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Čas pečenia: asi 20 minút
2. Na ozdobenie nakrájame z pomarančov filety, naskladáme na vychladnuté tortičky.
3. Pripravíme torta-želé podľa návodu na obale a pomocou štetca nanesieme na pomaranče. Smotanu vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha, naplníme do cukrárskeho vrecúška a tortičky ozdobíme.

Rezy Tisíc a jednej noci

Na cesto: 6 vajec, 240 g cukru, 240 g hladkej múky

Na náplň: 300 ml mlieka, 2 zarovnané KL rozpustnej kávy, 100 g cukru, 1 balíček Zlatého klasu Dr.Oetker (40 g), 1 PL rumu, 200 g zmäknutého masla, 50 g práškového cukru, 1 balíček Vanilkového cukru Dr.Oetker

Na pokvapkanie: 2 PL rumu

Na ozdobenie: 100 g plátkov mandlí, trochu kakaa

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vajcia s cukrom do peny, pridáme múku a opatrne zamiešame. Cesto nalejeme na vymastený a vysypaný plech a uhladíme. Formu vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Čas pečenia: asi 30 minút
2. Na prípravu náplne uvaríme z mlieka, rozpustnej kávy, cukru a zlatého klasu puding. Za stáleho miešania necháme ešte raz prejsť varom, zložíme z platne a za stáleho miešania necháme vychladnúť. Vychladnutý puding vymiešame dohladka s rumom. Maslo vyšľaháme s práškovým a vanilkovým cukrom dohladka a postupne vmiešame puding.
3. Upečený korpus prekrojíme na dve polovice a každú raz pozdĺžne rozrežeme. Vzniknuté 4 pláty pokvapkáme rumom a zlepíme 3/4 náplne. Zvyškom náplne potrieme povrch a okraj rezov a dozdobíme plátkami mandlí. Rezy posypeme kakaom.

Hruškové rezy so škoricou

Na cesto: 250 g mäkkého masla alebo margarínu, 200 g cukru, 1 balíček Vanilínového cukru Dr.Oetker, 1 vajce, 300 g hladkej múky, ½ balíčku Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 50 g posekaných mandlí

Na náplň: 1 kg hrušiek, 300 ml bieleho vína, 100 g cukru, 1 zarovnaná KL škorice, 1 balíček číreho Tortového želé Dr.Oetker, 200 ml studenej vody, 1 balíček Zlatého klasu Dr.Oetker (40 g)

Na ozdobenie: 250 ml smotany na šľahanie, štipka škorice, 2 zarovnané PL práškového cukru, 1 balíček Smeta-fixu Dr.Oetker, 1 zarovnaná PL kakaa

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni maslo alebo margarín, cukor, vanilínový cukor a vajce do peny. Vmiešame múku zmiešanú s kypriacim práškom. Cesto rovnomerne rozotrieme na plech vyložený papierom na pečenie a posypeme posekanými mandľami. Plech vložíme do predhriatej rúry a pečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Čas pečenia: asi 18 minút
2. Horúci korpus vyklopíme na papier posypaný práškovým cukrom, papier na pečenie zospodu korpusu potrieme studenou vodou a opatrne stiahneme. Ešte teplý korpus po šírke rozrežeme na dve polovice.
3. Na prípravu náplne olúpeme hrušky, odstránime z nich jadrovníky a nakrájame na malé kúsky. Víno, cukor, škoricu a tortové želé dobre premiešame, necháme prevariť a pridáme hrušky. Za občasného premiešania privedieme do varu (doba varu: asi 2 minúty). Vodu so zlatým klasom dobre premiešame a zašľaháme do horúcich hrušiek. Za stáleho miešania necháme prejsť varom a odložíme zo sporáka. Okolo korpusu umiestnime rámik z trikrát preloženého alobalu. Náplň rovnomerne nanesieme na korpus, zakryjeme druhým plátom a opatrne pritlačíme. Na 3 hodiny odložíme do chladničky.
4. Na ozdobenie vyšľaháme smotanu elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni spolu so škoricou, cukrom a smeta-fixom dotuha a vychladnutý korpus rovnomerne potrieme. Posypeme kakaom.

Celozrnná torta s červeným vínom

Na cesto: 4 vajcia, 150 g cukru alebo trstinového cukru, Nastrúhaná kôra z jedného chemicky neošetreného citróna, 1 balíček Vanilkového cukru Dr.Oetker, 150 ml červeného vína, 150 g špaldovej celozrnnej múky, 2 zarovnané KL Kypriaceho prášku do pečiva Dr.Oetker, 100 g mletých mandlí

Na náplň: 200 ml červeného vína, 3 zarovnané PL práškového cukru, 1 balíček Želatínového stužovača Dr.Oetker, 100 ml vlažnej vody, 500 ml smotany na šľahanie

Príprava:

1. Na prípravu cesta vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni vajcia, cukor, citrónovú kôru, vanilkový cukor a víno. Zmiešame múku, kypriaci prášok a mandle a opatrne vmiešame do zmesi. Cesto vlejeme do tortovej formy vyloženej papierom na pečenie, uhladíme, vložíme do predhriatej rúry a upečieme.
   Elektrická rúra: 180 °C
   Teplovzdušná rúra: 160 °C
   Plynová rúra: stupeň 3
   Čas pečenia: asi 30 minút
2. Vychladnutý korpus pozdĺžne rozrežeme.
3. Na prípravu náplne zmiešame víno s cukrom. Želatínový stužovač pripravíme podľa návodu na obale a ihneď vmiešame do vína. Smotanu vyšľaháme elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni dotuha a zľahka vmiešame do zmesi. Okolo spodnej časti korpusu upevníme očistený okraj formy, nanesieme 2/3 náplne. Zľahka vložíme druhú polovicu korpusu, odstránime okraj formy a potrieme zvyškom náplne. Na 1 hodinu odložíme do chladničky.
4. Ozdobíme čokoládovými hoblinkami a bobuľkami hrozna a servírujeme.

CHUTNÉ RECEPTY

Morčacie prsia s brokolicovou plnkou

800 g morčacích pŕs, soľ, korenie, ošúpaná kôra z citróna, 300 g brokolice, 75 g šunky, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, 50 g nastrúhaného parmezánu, 1 žĺtok, 1 – 2 čajové lyžičky stredne štipľavej horčice, čierne korenie, 3 dcl oleja, ¼ l kuracieho vývaru, 1/8 l smotany na šľahanie, 3 – 4 polievkové lyžice maizeny, žerucha.

Príprava:

- Očistenú a umytú brokolicu nadrobno nakrájame a asi 4 minúty povaríme v slanej vode, potom scedíme a dáme odkvapkať. Na malé kúsky nakrájame cibuľu, cesnak a šunku. Všetky prísady zmiešame, dobre osolíme a okoreníme. Touto plnkou naplníme morčacie prsia, ktoré sme uprostred rozrezali, zvnútra a zvonka osolili, okorenili a potreli citrónovou kôrou.
- Naplnené morčacie prsia zašijeme a to všetkých strán opečieme na oleji. Podlejeme vývarom a vínom a prikryté dusíme asi 45 minút. Potom mäso vyberieme a necháme chladnúť. Do šťavy pridáme šľahačku, prevaríme, ochutíme, pridáme nadrobno nakrájanú žeruchu. Mäso nakrájame a podávame so šťavou.

Šunkovo-syrová torta

500 g jemného tvarohu, 300 g taveného syra, 300 g strojovej šunky, 100 g údenej šunky (na ozdobovanie), 2 veľké zelené papriky, majoránka, 1 uhorka, 1 citrón (na ozdobovanie)

Príprava:

- Jemný tvaroh a tavený syr vymiešame do penista. Zmes rozdelíme na tri rovnaké časti, do jednej vmiešame 300 g na kocky nakrájanej pražskej šunky a do zvyšných dvoch častí pridáme nadrobno nakrájané zelené papriky a majoránku.
- Dno ľahko rozoberateľnej tortovej formy vyložíme priesvitnou fóliou, na ktorú najprv nanesieme prvú paprikovo-majoránkovú vrstvu, pokračujeme šunkovou vrstvou a na záver nanesieme zvyšnú paprikovo-majoránkovú vrstvu.
- Tortu prikryjeme priesvitnou fóliou a odložíme na dve hodiny do chladničky stuhnúť. Servírujeme ozdobené údenou šunkou, citrónom, prípadne koreninami podľa vlastnej fantázie.

Kura na taliansky spôsob

1 kura, čierne korenie, soľ, strúčik cesnaku, 6 šalotiek, výhonok rozmarínu, 6 šalviových lístkov, 4 polievkové lyžice oleja, citrónová kôra, 1/8 l suchého talianskeho vína, viazanička petržlenovej vňate.

Príprava:

Kura rozdelíme na 6 kusov. Každú časť umyjeme, osušíme, okoreníme, osolíme a na oleji opražíme do chrumkava na veľkej panvici. Potom pridáme umytý a nasekaný rozmarín a šalviu, nasekaný cesnak (prípadne šalotky) a zalejeme vínom. Dusíme v prehriatej rúre pri teplote 200 stupňov asi 20 minút. Umytú petržlenovú vňať osušíme a nadrobno posekáme. Posypeme ňou kura a podľa želania ozdobíme aj jemnými pásikmi citrónovej kôry.

Zemiaky pečené v rúre s pikantným plesňovým syrom

4 veľké zemiaky, 100 g Gorgonzoly, 8 vlašských orechov, 8 šalviových listov, soľ, korenie

Príprava:

Zemiaky dôkladne umyjeme, osušíme, no nešúpeme. Na každom urobíme pozdĺžne 3 – 4 rovnobežné zárezy. Každý zemiak trošku osolíme a uložíme na štvorec papiera na pečenie. Všetky poukladáme na väčší rozprestretý alobal. Dobre ich zabalíme a vložíme na mriežku do stredu vyhriatej rúry a pečieme asi hodinu. Zemiaky sú upečené, ak ihlica alebo špáradlo ľahko preniknú do stredu.

Syr nakrájame na plátky, orechy rozbijeme, vyberieme jadierka a nasekáme ich. Zemiaky vyberieme z rúry, otvoríme kornúty, malým nožíkom opatrne roztvoríme rezy v zemiakoch a do každého z nich vložíme plátok syra a kúsok orecha. Každý zemiak obložíme šalviovými listami a opäť vložíme do vyhriatej rúry a pečieme, kým sa syr nerozpustí. Ihneď podávame.

Tu je všetko z prírody: bobule, kvety a listy pôsobia vo vázach z tekvice ako kvitnúci ohňostroj. Krásna kombinácia.

Jesenné plody

Tekvice nielen ako vázy, ale aj ako svietniky. Aby v mini tekvičkách sviečky dobre držali, ich okolie vysteľte malinami, vtačím zobom, či šípkami.

Vtačí zob, šípky, tekvičky sú naaranžované v oválnej miske. Farebný koktail taký typický pre jeseň.

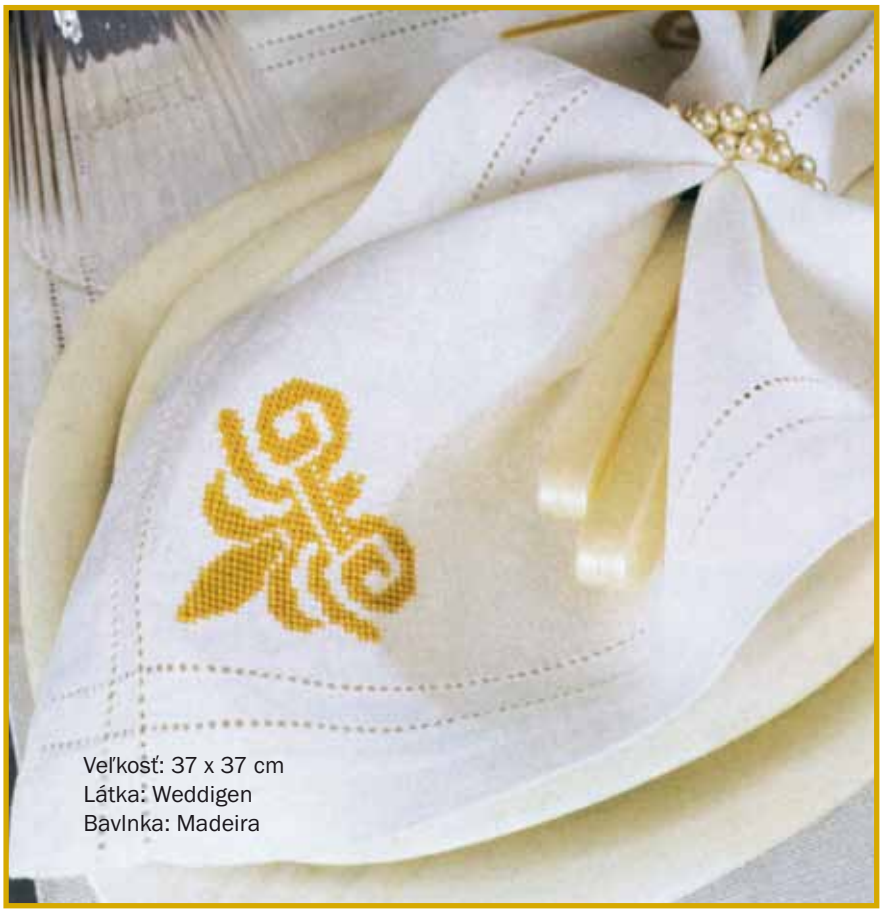
Jesenné bobuľové plody sú ako farebné perly opäť v prírodnej váze. Dekoráciu dopĺňajú veľké zelené listy.

Rokokové motívy

Symbol francúzskych kráľov

Veľkosť: 81 x 81 cm
Látka: Weddigen
Bavlnka: Madeira

Noblesnú stolovú súpravu na tejto dvojstrane tvorí obrus, prestieranie a obrúsok. Motívy ľalie z erbu bourbonskej dynastie francúzskych kráľov patrí k najznámejším heraldickým symbolom vôbec a právom im patrí aj zlatá farba.



Veľkosť: 37 x 37 cm
Látka: Weddigen
Bavlnka: Madeira

Veľkosť: 47 x 33 cm
Látka: Weddigen
Bavlnka: Madeira

Rovnako ako obrus vľavo aj obrúsok lemuje dvojitý dutý lem s dvomi ažúrovými mriežkami, ktoré sa však na rozdiel od ľalii vyšívajú bielou bavlnkou. K tejto sviatočnej súprave sa hodí porcelán zo zlatým dekorom.

Zlaté ľalie prepojené bordúrou z dvoch radov krížikových stehov zdobia aj obdĺžnikové prestieranie s dvojitou ažúrovou záložkou, ktorá je dosť náročná na vypracovanie, ale na druhej strane je veľmi elegantná.

ELEGANTNÁ ÚTULNOSŤ MALÉHO BYTU

Niekomu sa životný príbeh vyskladá tak, že rozumnejším sa javí prenechať veľký byt dospelým deťom a sebe zadovážiť niečo menšie, útulnejšie. Nanovo si tak hľadá miestečko pre svoje súkromie, spôsob, ako sa zabývať. Komfort nového, ale neveľkého bytu, v ktorom sa štýlovo dbalo na účelnosť i pohodu, sme zaznamenali v jednom z novobytov v Bratislave.

Ničím novým nie je tvrdenie, že byt v novostavbe sa nemusí ani len rozmiestnením priečok podobať na svojho súkmeňovca o poschodie vyššie. Skúsenosť hovorí, že kto ešte počas rozostavanej hrubej stavby obytného domu kupuje byt, môže bez zbytočného navýšenia nákladov, ale s ohľadom na statiku budovy, zasiahnuť do dispozičného riešenia svojho budúceho domova. Keď sa už taká príležitosť naskytne, neradno ju premárniť.

Zjednocujúcim prvkom celého interiéru je použitie tíkovo morenej dubovej dyhy na nábytku vyrobenom na mieru a neutrálnych bielych prvkov.

Obytnú zónu ekonomicky a spravodlivo rozdelili na obývačku, jedáleň a kuchyňu. Nemuseli si pritom pomáhať kompromisnými riešeniami; stačilo, aby dbali na funkčnosť a decentné optické predely. Nábytková stena v obývačke sa štýlovo zjednotila s dvierkami kuchynskej linky a deliacim, architektonicky čistým kusom nábytku na pomedzí kuchyne a jedálne. Tíkovo morená dubová dyha a rovnaký výrobca im dopriali elegantný vzhľad. Architekti trvali na zachovaní súvislej kresby dreva najmä v prípade kuchynských dvierok.

Linka v tvare L a odkladací priestor deliacej police príjemne a funkčne vymedzujú kuchynskú zónu. Deliacu policu doviezli vcelku. Zdvihli ju uprostred miestnosti, umiestnili na pomedzí jedálne a kuchyne, ukotvili do stropu. Solitérny kus nábytku je tak trochu komodou, detašovaným kuchynským pracoviskom a podávacím okienom na výdaj domácej stravy. Oceľou spevnené tenké odyhované poličky opticky odľahčujú masívnejší rám.

Väčšinu zariadenia si majiteľka nechala vyhotoviť na mieru. Dyha sa použila v spoločenskej časti, ale do spálne sa zvolilo lacnejšie riešenie. Spálňa so štvorcovým pôdorysom bola výbornou príležitosťou na umiestnenie lôžkapre jeden a pol osoby. Posteľ – ani úzka ani manželská - je pohodlným kusom nábytku. Záhlavie postele sa opiera o stenu oblečenú do prúžkovanej tapety. Na prvý pohľad sa zazdá, že plochu obložili drevom.

Majiteľka predtým obývala štvorizbovú domácnosť, ktorú sa rozhodla prenechať synovi. Okrem toho, ako dobrá účtovníčka si spočítala, že bývanie v zdravej novostavbe bude lacnejšie. Ušetrí na kúrení, pri sprchovaní na spotrebe vody, a najmä menší byt je sám osebe menším výdavkom.

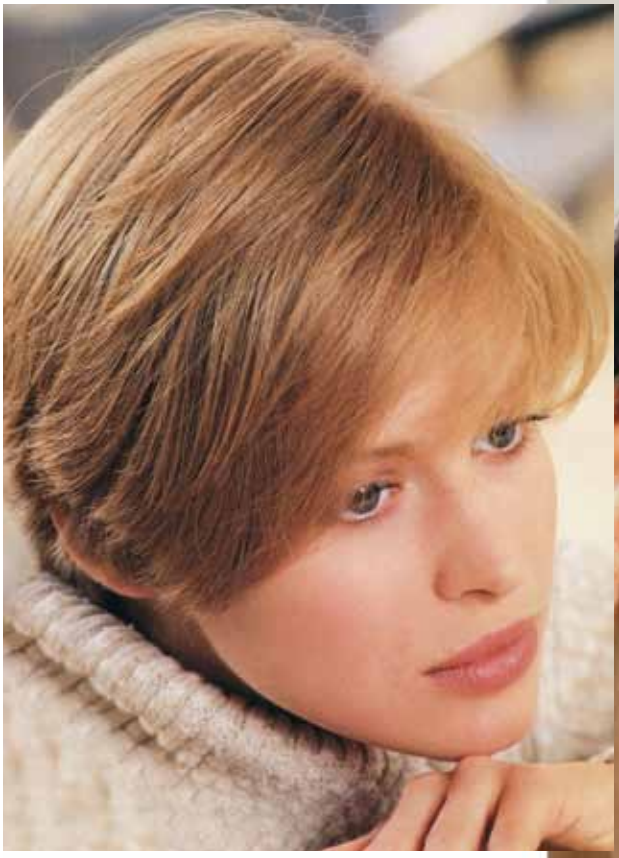
Kto vojde do hlavnej miestnosti bytu, ktorá tvorí jeho spoločenskú časť, ten sa ocitne hneď v jej strede. Môže si tu prisadnúť k jedálenskému stolu alebo prejsť hlbšie do obývacej časti a urobiť si pohodlie na pohovke.

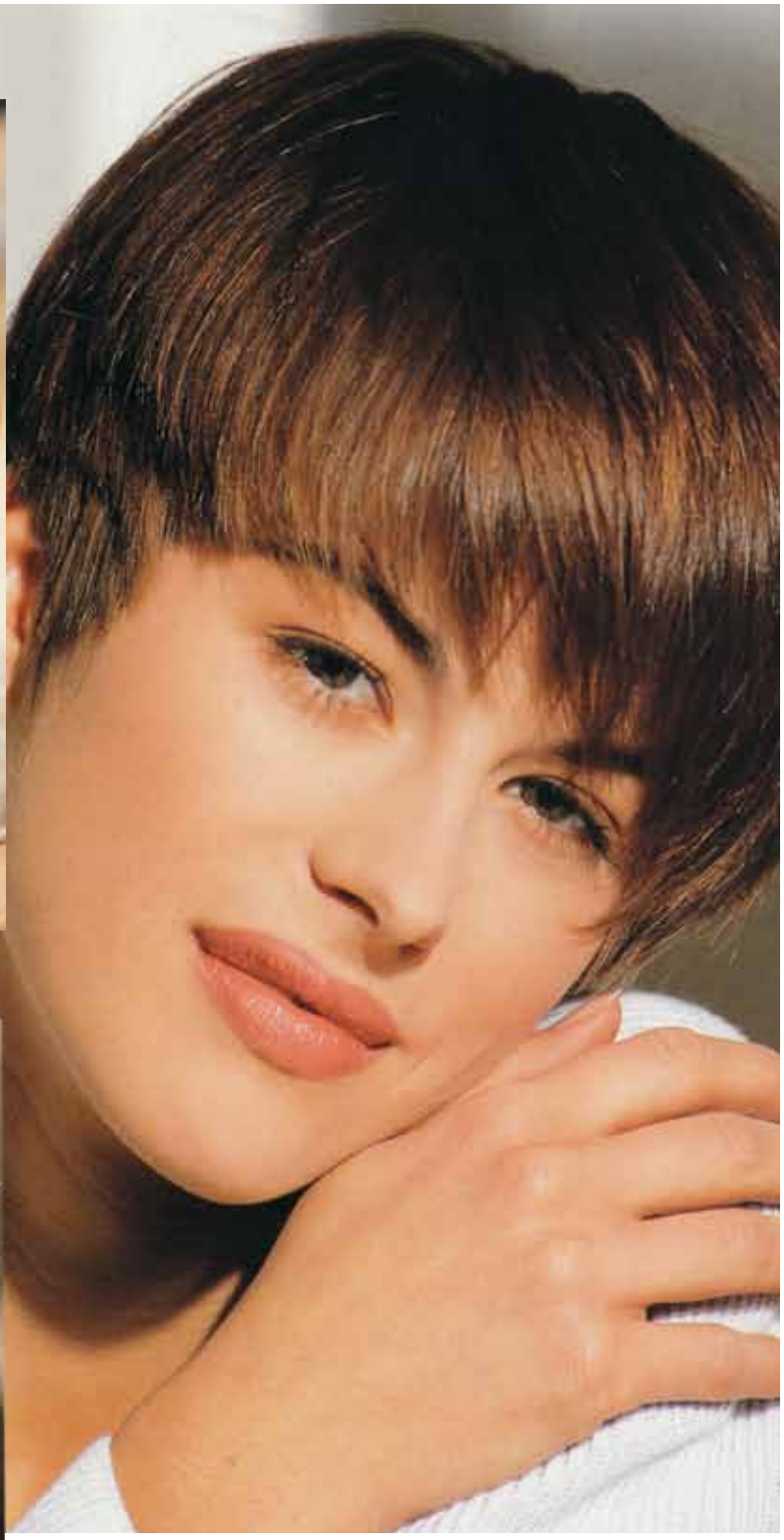
Veľa ľudí znervózňuje drevený stôl. V tejto domácnosti sa však dreveným povrchom darí. Oblé bytové doplnky, obrazy v drevených rámoch a teplá škála farieb zjemňujú strohé línie nábytku.

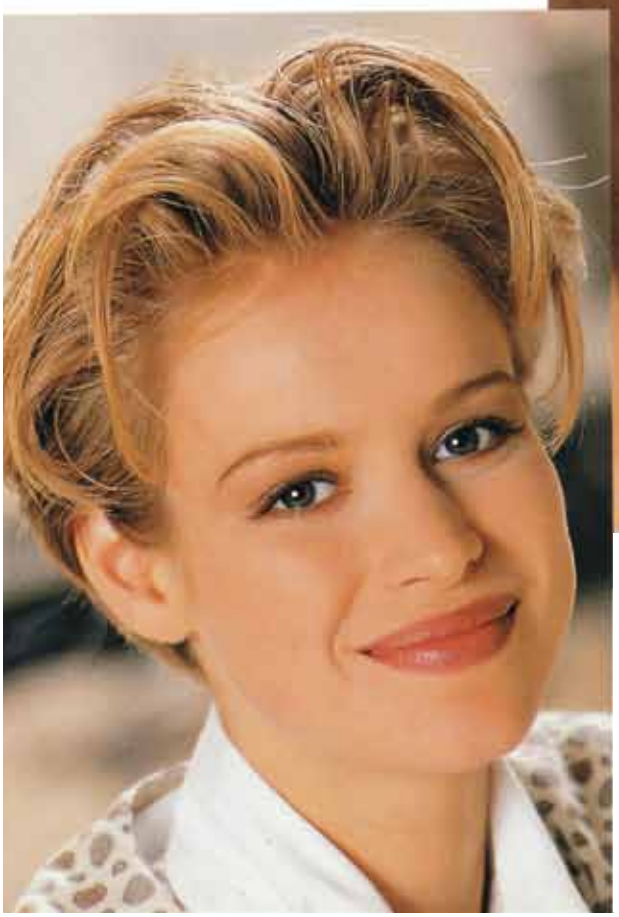
BOHATŠIE JEMNÉ VLASY

Takmer 80 percent žien by chcelo mať viac vlasov. Poradíme vám, ako možno z riedkych vlasov vytvoriť zdanlivo bohatý účes.

1. Umyté vlasy predsušte, vmasírujte veľmi silné penové tužidlo. Predné vlasy nadvihnite skeletovou kefou a pri korienkoch spevnite lakom. Napokon ešte raz prefénujte, budú pevnejšie.
2. Vrchné vlasy sú dlhé, kontúry jemne efilované. Pri tomto klasickom bobe sa ofina a boky vyfúkajú smerom do tváre cez hrubú okrúhlu kefu.
3. Nastriekajte na vlasy veľmi silné tužidlo, natočte ich na hrubé natáčky a vysušte na vzduchu. Potom poriadne prekefujte. Ofinu fénujte cez hrubú okrúhlu kefu dovnútra, mierne začešte nabok a napokon nalakujte.







4 Boky aj zátylok sú ostrihané výrazne stupňovito. Vlasy navlhčite penovým tužidlom, boky najskôr fénujte proti smeru rastu, potom cez hrubú okrúhlu kefu dovnútra. Zátylok fénujte smerom dnu. Napokon účes nalakujte.

5 Po umytí vmasírujte do vlasov primerané množstvo silnej stylingovej peny, ktorá ich spevní. Spravte pútec. Vlasy trochu usušte na vzduchu, potom nad čelom a konce dosucha vyfénujte cez hrubú okrúhlu kefu do želaného tvaru. Aby konce nevyzerali zanedbane, musia sa každé štyri týždne podstrihávať asi o centimeter. Pri tupírovaní oddeľujte či najtenšie pramienky vlasov.

IN VINO VERITAS

In vino veritas je názov druhého ročníka súťaže, ktorú usporiadala spoločnosť Vitis Pezinok, a ktorej cieľom je podporiť mladých umelcov.

Prepojenie vína a umenia nie je v tomto prípade vôbec náhodné. Veď aj znalci dobrého vína sú považovaní za ozajstných umelcov, ktorí si vedia víno nielen vychutnať, vyberane o ňom rozprávať, ale hlavne vnímať jeho čaro. Prínos spojenia týchto dvoch „krás“ vyzdvihuje aj Ing. Miroslav Tkáč, riaditeľ spoločnosti Hubert J.E. pre obchod a marketing: „Po úspechu prvého ročníka súťaže, ktorý niesol názov Víno a zem, sme sa rozhodli pokračovať a aj naďalej podporovať nadaných mladých umelcov. Je nám cťou, že výherné diela budú zdobiť vína radu Vitis Galéria.“

Vnímanie vína na umeleckom podklade bolo preto aj hlavným motívom súťaže. Víťazné diela, ktoré najlepšie naplnili predstavy poroty i usporiadateľa, sa už čoskoro objavia na etiketách akostných odrodových vín radu Vitis Galéria. V rámci tejto unikátnej súťaže vzniklo hneď niekoľko hodnotných maliarskych diel. Súťaž aj vysokú kvalitu prihlásených diela mladých umelcov ocenil aj kurátor výstavy In vino veritas zostavenej z obrazov prihlásených do súťaže, Mgr. art. Dávid Čársky: „Keďže som milovníkom vína a pôsobím na Vysokej škole výtvarných umení, spojenie vína a umenia mi je vlastné. Ide o výborný projekt, na ktorom pracujeme v priateľskej a uvoľnenej atmosfére a teším sa, že pokračuje druhým ročníkom.“

Do súťaže sa tento rok prihlásilo až 34 mladých autorov z Vysokej školy výtvarných umení v Bratislave so 62 dielami. Porota sledovala nielen estetickú stránku diela, ale aj praktický rozmer. Keďže víťazné obrazy budú zdobiť etikety fliaš vín radu Vitis Galéria, museli byť vo vzájomnom súlade. „Výraznou pomôckou pri rozhodovaní nám bola grafická simulácia, pri ktorej sme videli, ako bude dielo vyzerať na výrobku. Nakoniec sme a rozhodli pre 3 diela, v ktorých sa objavuje modrá farba a tak spája nielen diela, ale aj samotné vína,“ hovorí Dávid Čársky, ktorý bol aj tento rok členom hodnotiacej komisie.

Komisia sa nakoniec rozhodla oceniť diela troch talentovaných autoriek – Ivanky Babušákovej, Mgr. art. Kateřiny Václavkovej a Cleopatry Muchovej. Jednotlivé obrazy korešpondujú s farbou vína, ktorého etiketu zdobia.

Slovenka úspešnou podnikateľkou v Rakúsku

Ingrid Murínová, majiteľka hotela v známom lyžiarskom stredisku

Jej kariéra v Rakúsku sa začala v rakúskom Safari parku v Gänserndorfe, kde vďaka svojim jazykovým schopnostiam vyhrala konkurz.

Viac ako 10 rokov sa venovala marketingu a reklame vo východnej Európe od Poľska až po Rusko. Toto bola jej škola života, lebo tu sa naučila nielen podnikať so všetkými boľačkami, ktoré k tomu patria, ale aj si vážiť klientov, obchodných partnerov, ale i zamestnancov.

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

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

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

Nebolo to jednoduché, nakoľko v tom období nebola na to vytvorená legislatíva ani na Slovensku, ani v Rakúsku, ale na rozdiel od Slovenska, nám boli dané jasné a čisté podmienky na podnikanie zo strany úradov. Po piatich rokoch prenájmu nám hotel tak prirástol k srdcu, že sme sa ho rozhodli odkúpiť. Samozrejme, že sme neustále bojovali so šovinizmom a to nielen s hosťami, ale aj s úradmi. Veľakrát manžela vrátili od hraníc a nepustili ho do Rakúska, lebo pravé náhodou nemal u seba všetky doklady k podnikaniu, ktoré má normálny smrteľník doma v šufliku. Požadovali stále niečo iné. Vždy si nejaký dôvod našli, aby mohli našinca šikanovať. S týmto sa stretávali často aj naši zamestnanci zo Slovenska, ale aj moja mala dcéra ako prváčka, ktorá denne dochádzala do Rakúska do školy. Presťahovali sme sa totiž až neskôr. Neraz jej rakúsky colník vysypal obsah prváckej tašky na cestu. Vtedy sme si tak potajomky šepkali: „Veď počkaj,, aj na takých príde, ako si ty!“ A veru netrvalo to ani tak dlho a všetko sa úplne zmenilo.

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

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

S radosťou pripravujem Vianoce v našom hoteli pre cca 200-250 klientov a páči sa mi, ako sa k nám vyberú cele rodiny s babkami a omamami a trávia u nás v pohode za slávnostnej atmosféry najkrajšie sviatky pokoja a mieru dodržiavaním medzinárodných tradícii. Z každého rožka troška. To je odplata pre nás všetkých, keď vidíme, ako hlboko dojatí sú naši hostia a rozprávajú nám, že také krásne sviatky ešte nezažili.

BEZKONKURENČNE NAJLACNEJŠIE PONUKY!!!!!!

v cene : polpenzia/plná penzia PP/, sauny, bazén, fitnes, hotelové športy, animácie...

ADVENT 2011: už od 280 EUR: izba štandard: 13.-20.12./16.-23.12.2011- 7 nocí/ PP

ADVENTNÁ HHS AKCIA: do 23.12.2011:nedeľa-štvrtok/štvrtok–nedeľa/4/5 dní/3/4 noci
dospelá osoba: od 140 EUR/dieťa do 14,9 r.: od 90 EUR / s 2 dosp. os./- izba štandard

RODINNÉ BALÍKY: ADVENT 2+1 od 550 EUR / 2+2 od 690 EUR /2+3 od 840 EUR / 5 nocí

VIANOCE: 22.-27.12.2011 / 5 nocí / 2+1 od 595 EUR / 2+2 od 760EUR / 2+3 od 940 EUR–izby štand.

ADVENT+VIANOCE: 16.-27.12./11 nocí/PP- od 510 EUR/ 13.-27.12./14 nocí/PP - od 630 EUR

VIANOCE+SILVESTER: HOTEL: 20.12.-3.1.2012 / 14 nocí - od 779 EUR – izby štandard
20.12.-27.12.2011: 2-,3-,4,- posteľ. izby komfort: od 345 EUR/dosp. os./od 245 EUR /dieťa
27.12.-03.01.2012:2-,3-,4,- posteľ. izby komfort: od 415 EUR/dosp. os./od 294 EUR/dieťa

BUNGALOVY – novo zrekonštruované!!! min. 6 osôb / max. 10 os.
23.12.-28.12.2011 – od 180 EUR/os. 28.12-02.01.2012 – od 220 EUR / os.
Príplatky: Silvestergala: + 55 EUR / os. Vianočná večera: + 30 EUR / os.

3-KRÁĽOVÝ POBYT: HOTEL:2.-7.1.2012/5 nocí/apartmán štand. 2+2- od 820 EUR/ rodina
3.-8.1.2012 /5 nocí /od 225 EUR /1.os /od 200 EUR/2.os/ od 155 EUR / dieťa - izby štandard

BUNGALOVY 2.-6.1.2012 /4 noci/ od 160 EUR/os. - min. 6 os./ max 10 os.

VÍKENDOVÉ LYŽOVAČKY PRE SKUPINY OD 15 OS. / INDIVIDUÁLOV
2 dni: od 82 EUR/1.os /od 80 EUR/2.os./izby štandard + 1 – denná permanentka Stuhleck
3 dni: od 155 EUR /1.os / od 152 EUR/ 2.os/ izby štandard + 2– denná permanentka Stuhleck

NOVINKA!! 1- DŇOVÉ LYŽOVAČKY S DOPRAVOU Z BRATISLAVY každý štvrtok, piatok, sobotu, nedeľu a sviatky! INFO: 02/45243289 / 0905 253 226

Odchod 7:00 Trnavské Mýto-rezervácia vopred nutná!!!!! minimálny počet účastníkov 15 os.

Rodinné dovolenky, firemné akcie, firemné semináre, medzinárodné jazykové tábory pre deti 3-19r., lyžiarske, jazykové a športové pobyty pre školy, wellness a beauty pobyty, baby plávanie, jazykové pobyty pre business tímy a zľavnené lyžiarske permanentky priamo v hoteli !!!!

HOTEL HAUS SEMMERING, Bundesstraße 16, A-8685 Steinhaus am Semmering
Tel.: 0043-(0)3853-81 04, Mobil: 0043-(0)6767073033, office@hotelhaussemmering.at,
www.hotelhaussemmering.at / FACEBOOK- Hotel Haus Semmering 3*

SLADKÉ VIANOCE OD LUCIE MIŠKOVEJ

šéfcukrárky Tulip House butique Hotel

Lucia Mišková nemá ešte ani tridsať rokov a už sa môže pochváliť ojedinelými zážitkami a úspechmi. Ako je to možné? Raz sa skromné slovenské dievča vybralo do sveta a tam sa z nej stala vedúca cukrárskej sekcie v najluxusnejšom londýnskom hoteli Dorchester.

Na jej dezertoch si chodili pochutnávať slávne osobnosti ako speváčka Mariah Carey, herečka Hale Berry, rodina Toma Cruisa, Nelson Mandela či nestarnúci fešák Neil Diamond. Po čase sa jej zacnelo za rodinou a priateľmi na Slovenku, vrátila sa domov. Momentálne je šéfcukrárkou bratislavského päťhviezdičkového Tulip House butique Hotela, kde si jej dobroty môžeme „vychutnať na vlastné oči aj jazyky“.

Dnes máte za sebou stovky pripravených dezertov. Kedy ste upiekli prvý zákusok? Pamätáte sa na to?

Už ako malé dieťa som rada asistovala pri pečení, ale to robia rady asi všetky deti. Okrem toho, moja mamina pečie výborne, takže nebolo potrebné sa jej do tejto úlohy miešať. Väčšiu iniciatívu som nasadila až v škole, kde som chcela byť jednoducho dobrá. Vo všetkom, čo robím, sa snažím byť dobrá. Som už raz taká. Je to možno zvláštne, ale skutočne ma to začalo baviť až neskôr, v Anglicku.

Ako ste sa dostali do zahraničia a potom do presláveného päťhviezdičkového hotela Dorchester? Boli začiatky v Anglicku ťažké?

Chcela som sa zdokonaliť v angličtine, tak som vycestovala do Londýna. Najprv som si našla prácu ako au-pair. Keď som si už v angličtine začala veriť, skúšala som si nájsť niečo vo svojom odbore. Najprv som pracovala v maličkej iránskej kaviarničke, veľmi rada na to spomínam. Cukrárčine ma tam zaúčal staručký Maročan, veľa som sa naučila práve od neho. Keď som sa v remesle zdokonalila skúsila som šťastie aj inde. Rozoslala som svoje životopisy a čakala som, či sa mi niekto ozve. Ozvali sa z hotela Dorchester.

Je rozdiel vypekať v Anglicku a na Slovensku? Ako by ste definovali chute týchto dvoch krajín, je v tom vôbec nejaký rozdiel?

Slovenským cukrárom by som možno trošku vytkla stereotypnosť, boja sa experimentovať. Napriek tomu, že ich koláče sa na pohľad líšia, v podstate je to dookola to isté - tá istá piškóta a tá istá plnka. Anglicko je v tomto ďaleko popredu. Samozrejme, môže za to aj fakt, že sa tam stretávajú viaceré kultúry. Ja si vždy hovorím - nepodľahnúť stereotypu, ale neustále sa vzdelávať a hľadať nové výzvy!

Vieme, že vaše dezerty okúsili mnohé známe osobnosti. Prezraďte, na čom si rady pochutia?

Tak napríklad Kate Moss obľubuje kombináciu horkej čokolády a malín. Čokoládou som zrejme ulahodila aj Neilovi Diamondovi, ktorý mi za čokoládovú tortu napísal špeciálne poďakovanie. Úplne iné požiadavky mal napríklad brunejský sultán, samotný majiteľ Dorchestra. Jemu bolo jedno, čo je na tanieri, hlavne nech je toho mnoho. V jeho prítomnosti sme museli byť naozaj v pozore. Čokoľvek si zmyslel, muselo to byť.

Ako vaši najbližší zobrali to, že odlietate do Londýna, onedlho vypekáte pre celebrity ako Sharon Stone, Mariah Carey či Donatella Versace a teraz ste najväčšou pýchou slovenského cukrárstva?
Rodina ma v mojej práci podporuje a je na mňa pyšná. Samozrejme, keď som odchádzala, tak sa o mňa báli. Zároveň však vedeli, že na Slovensku nemám inšpiráciu a možnosť získať, také dobre skúsenosti ako v zahraničí. Tešili sa, keď sa dozvedeli, pre aké hviezdy pečiem a že sa mi darí.

Aké je to u vás na Vianoce? Rodina od vás očakáva, že ju zásobíte skvelými zákuskami?
Neočakáva sa odo mňa vôbec nič, keďže pre cukrárov sú Vianoce najrušnejším obdobím v roku. Som rada, keď sa mi podarí prísť v predvečer Vianoc domov, a to už „padám na nos“. O vianočné koláče sa stará mamina a robí ich vynikajúco. So zdobením pomáha sestra.

A teraz otázka troška na telo. Kedy sa chystá krásna talentovaná majsterka v cukrárskom umení založiť vlastnú rodinu?
Som síce zadaná a rodinku určite chcem, ale dátum svadby ešte nemám.

Hovorí sa, že „láska ide cez žalúdok“. Sú sladké dobroty tou správnou návnadou, ako si milého prilákať a viac nepustiť? Má váš priateľ rád sladké?
Áno, má. Chlapi vo všeobecnosti milujú sladké. Hovorí sa, že čokoláda je afrodiziakum, tak treba vyskúšať.

Existuje nejaký dezert, ktorý nerada pripravujete?
Žiadny taký nepoznám. Určite by mi však prekážalo, ak by som pri výrobe akéhokoľvek dezertu mala použiť nekvalitné suroviny.

Existuje nejaký vzácny zákusok, na ktorý si robíte „zálusk“, ale nemáte naň recept?
Ani nie. Konečne by som sa však veľmi rada naučila poriadne robiť pagáče, ťahané záviny a všetky tie kysnuté dobroty, aké robia staré mamy. To by ma veľmi potešilo.

Máte vlastné recepty? Uvažovali ste o tom, že by ste pre nás, žienky domáce, vydali vlastnú cukrársku knihu?
Úplne vlastný recept nemám, väčšinu receptov mám však upravených podľa seba. O takej vážnej veci, ako je vydanie knihy, som zatiaľ neuvažovala. Neviem, či mám na to dostatočné skúsenosti.

Otázka na záver. Existuje niekto, komu by ste rada napiekli sladkú dobrotu? Nejaká ďalšia osobnosť alebo človek...
Veľmi rada by som bola pred Vianocami dlhšie doma, aby som mala čas vypekať vianočné dobroty pre celú rodinu.

ŠPECIÁLNE PRE ČASOPIS RODINA

RECEPT NA ČOKOLÁDOVÚ TORTU

ČO BUDEME POTREBOVAŤ:

KORPUS: 5 ks vajec, 160 g kryštálového cukru, 140 g hladkej múky, 20 g kakaového prášku, 40 g roztopeného masla, 6 g kypriaceho prášku do pečiva

Postup:
Vajcia vyšľaháme s cukrom do hustej peny. Preosejeme múku, kakao, kypriaci prášok a zľahka vmiešame do vyšľahaných vajec. Nakoniec primiešame roztopené maslo. Vylejeme do papierom vystlanej tortovej formy. Pečieme na 160 o C asi 20 až 25 min.

KRÉM: 300 ml smotany (33%), 300 g čokolády (najmenej 50 % kakaa)

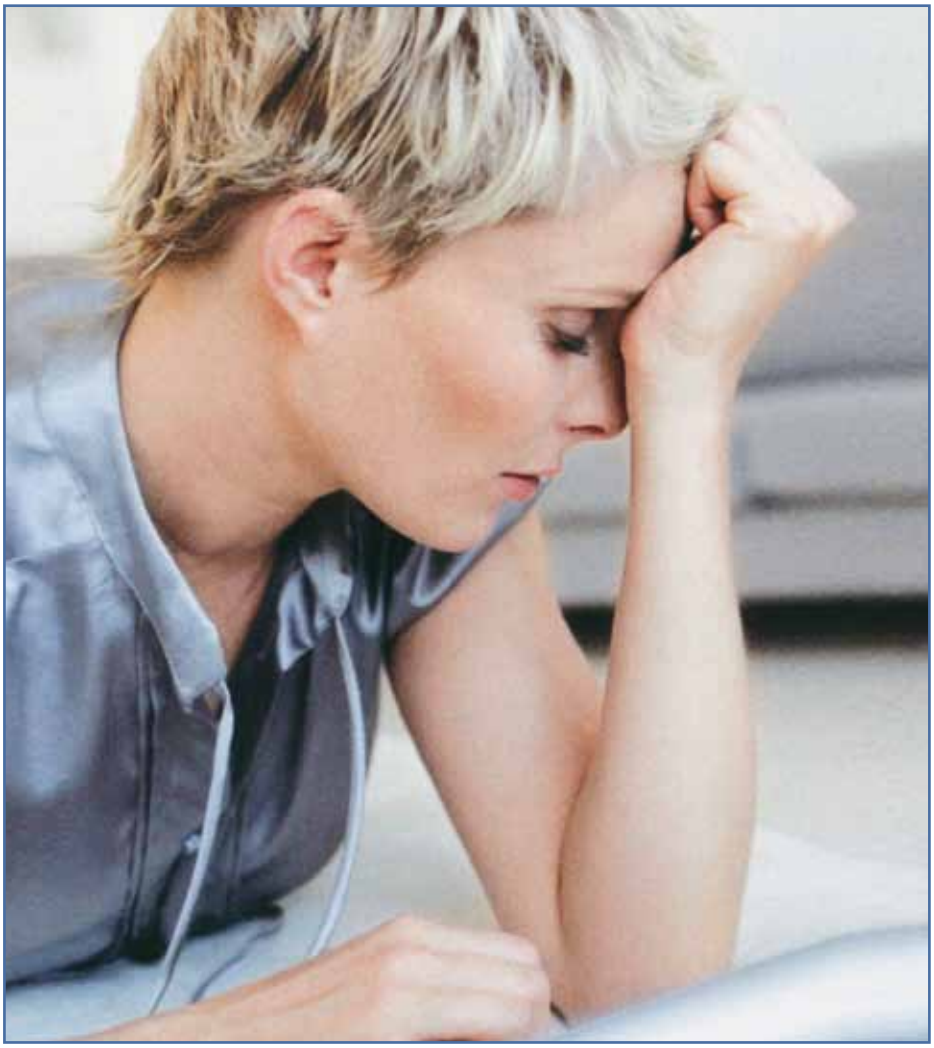
Postup:
Smotanu necháme zovrieť. Odstavíme a pomaly lejeme na čokoládu. Vymiešame dohladka, ale nešľaháme!

Vychladnutý tortový korpus vyberieme z formy, odstránime papier a vložíme ho naspäť do formy. Potrieme ho ríbezľovým džemom a nalejeme naň čokoládový krém. Necháme stuhnúť v chladničke. Polejeme roztopenou čokoládou a ozdobíme. (Výborne sa napríklad hodia aj podrvené pistácie či kúsok čokolády. Pamätajte, fantázii sa medze nekladú!

Dobrú chuť a krásne sviatky v kruhu najbližších!

STRÁCATE NAD SEBOU **KONTROLU?**

Ak sa nedokážete ovládať v citovo vypätých situáciách, môžete si riadne skomplikovať život. Naučte sa dokonale poznať svoju psychiku. V dnešnej dobe sa do popredia dostáva aj emocionálna inteligencia.



Možno máte práve pocit, ako úžasne sa vám podarilo dostať svoj život pod kontrolu. Veď ste sa už nerozčúlili, ani nepamätáte, všetko okolo vás beží hladko, bez veľkých výkyvov. Podľahnúť falošnej ilúzii, že už neexistuje nič, čo by vás mohlo vykoľajiť, sa však nevypláca. Veď nikto nevie, čo prinesie zajtrajšok.

Čo ak prídete na to, že vás podviedol manžel, deti chodia poza školu alebo vás podrazila kolegyňa, o ktorej ste si mysleli, že je to tá najmilšia osoba pod slnkom? Ľudia okolo vás môžu hocikedy zareagovať tak, ako si neprajete - a vás ovládnu silné emócie zlosti, hnevu, žiarlivosti alebo nejaký iný deštruktívny pocit.

„Bohužiaľ, negatívne pocity sú vždy silnejšie ako pozitívne," vysvetľuje psychologička Tatiana Lesayová. „Súvisí to s tým, ako funguje naša nervová sústava. Vznikajú tam, kde máme zakorenený pud sebazáchovy – v prvej signálnej ústave Túto časť mozgu sme zdedili po svojich zvieracích predkoch, vďaka nej dokážeme reagovať na nebezpečné podnety zvonka, ktoré nás môžu ohroziť. Napríklad odtiahneme ruku od ohňa, ktorý nás môže popáliť alebo sa uhneme autu, aby nás nezrazilo.

Za potenciálny zdroj ohrozenia však často považujeme aj situácie, keď nejde o život. Napríklad nás znepokojí šéfova kritika, manželov citový nezáujem alebo päťka z matematiky, ktorú priniesla zo školy naša ratolesť.

Keď je negatívna emócia prisilná na to, aby sme ju dokázali posunúť do druhej signálnej sústavy, kde sídli naše racionálne uvažovanie, načisto nás ovládne a my chtiac-nechtiac urobíme niečo, čo by nám za normálnych okolností nenapadlo. Zahráme sa na bohyňu pomsty, kričíme, urážame druhých alebo potlačíme silnú emóciu dovnútra a spôsobíme si tak nejakú ujmu na zdraví.

Extroverti a introverti

Reakcia v okamihu, keď nás strhne negatívna emócia tak prudko, že nám pritom vypne rozum, súvisí predovšetkým s typom našej osobnosti. „Extroverti prenášajú svoje city na druhých a vyrábajú si tak problémy vo vzťahoch," tvrdí Tatiana Lesayová. „Introverti ich naopak, potláčajú, uzavrú sa do seba, takže druhá strana nemá najmenšiu šancu dopátrať sa príčiny ich nespokojnosti."

V oboch prípadoch ide o veľký stres, čo extrovert a introvert síce prežívajú odlišne, ale následky sú podobne ničivé.

Existuje vôbec nejaká možnosť, ako predísť silnému emocionálnemu výbuchu? Podľa psychologičky je to síce ťažké, ale určite nie nemožné. V ideálnom prípade by sme mali prejsť citovým kolapsom vedome, snažiť sa posunúť, aj keď je to ťažké, emócie čo najskôr na vyhodnotenie do druhej signálnej sústavy a spracovať ich rozumom.

Potom si možno uvedomíme, že šéfova kritika bola síce ostrá, ale oprávnená alebo že kamarátkina poznámka o našej nadváhe nebola myslená ako posmešok, že jej išlo predovšetkým o naše zdravie a nie o to, aby nás ponížila. Racionálny úsudok je vždy objektívnejší ako emócia, preto by sme sa ho mali vo vypätých situáciách čo najviac držať. Nie nadarmo sa hovorí, že v takýchto chvíľach treba reagovať s chladnou hlavou.

Aj keď sme viac emocionálny ako racionálny typ, čo u žien nie je žiadna výnimka, môžeme sa k rozumovej kontrole pocitov vedome dopracovať. Stačí, keď si na začiatok uvedomíme, aké je to pre nás dôležité a pokúsime zanalyzovať, prečo sa nám to stalo. Čo nás dohnalo do tohto zúfalého stavu?

Niekedy nám podnety, na ktoré reagujeme prehnane podráždene, dokážu veľa povedať o tom, čo sa deje v našom vnútri. Stačí sa nad nimi hlbšie zamyslieť.

Emocionálna inteligencia

Spôsob, akým pracujeme s emóciami, vypovedá o našej emocionálnej inteligencii. „Emo-

cionálne inteligentný človek pozná sám seba, vie, prečo v ňom určité podnety vyvolávajú určité typy emócií, má dobre vyvinutú empatiu a dokáže predvídať aj emocionálne reakcie iných ľudí," vysvetľuje Tatiana Lesayová. „To znamená, že dokáže vycítiť, čo na ktorú osobu platí, čo koho dokáže rozladiť a naopak, potešiť. Vie, že nemá druhým ľuďom robiť to, čo nechce, aby to robili jemu, a tak preňho nie je problém správať sa sociálne žiaducim spôsobom a vytvárať pozitívne vzťahy."

Našťastie, emocionálna inteligencia nie je vlastnosť, ktorá by sa nedala postupne cibriť a pestovať. Podstatná je dobrá vôľa a snaha lepšie pochopiť svoje a cudzie pocity. Odmenou by nám mal byť harmonickejší život bez veľkých výkyvov a emocionálnych výbuchov.

Pomôcť nám môže aj úprava životosprávy. Len ťažko sa nám podarí vytvoriť emocionálnu stabilitu, ak sme napríklad dlhodobo vyčerpaní. „Základom je dostatok odpočinku," tvrdí Tatiana Lesayová. „To znamená, že by sme mali ísť spať skôr ako o polnoci a dopriať si sedem až osem hodín výdatného spánku, aby sa náš mozog po celodennej práci dostatočne zregeneroval."

Psychologička ďalej odporúča dbať na dostatok pohybu, ktorý z tela vyplaví škodlivé stresové hormóny. Dôležité však je, aby sme boli pri cvičení pozitívne naladení, vnímali ho ako relax, nie ako povinnosť. V opačnom prípade sa namiesto regenerácie dostaví ešte väčšie vyčerpanie.

Podobne je to aj s jedlom. Kalorický príjem by mal byť primeraný našej fyzickej aktivite, mali by sme jesť v pokojnom a príjemnom prostredí. Ak preťažíme trávenie ťažkou stravou, minieme veľa energie na jej spracovanie a oberieme sa nielen o fyzickú, ale i o duševnú silu.

Aká je vaša nervová sústava?

Dnešná psychológia stále využíva rozdelenie osobností podľa typov nervovej sústavy, ktoré kedysi určil geniálny ruský fyziológ, psychológ a lekár Ivan Pavlov.

Každý z nich sa v reálnom živote vyskytuje len zriedkavo v čistej forme, u väčšiny z nás prevládajú vlastnosti dvoch alebo troch typov. Podľa toho, či ste cholerik, flegmatik, melancholik alebo sangvinik, sa budú odvíjať aj vaše reakcie v emočne vypätých situáciách.

- **Cholerik –** je extrovert, často emocionálne labilný. Je preňho typické, že stále naháňa nejaké ciele, je nadmieru aktívny, vydáva veľa energie, a preto je jeho nervová sústava často vyčerpaná. Od toho sa potom odvíjajú jeho výbušné reakcie v emocionálne vypätých situáciách.
- **Flegmatik –** je pravým opakom cholerika, v jeho nervovej sústave prevažuje útlm nad vzruchom. Radšej sa vzdá svojich cieľov, ako by mal vyvíjať priveľkú aktivitu. V živote sa drží hesla: „Čo ťa nepáli, nehas." Svoje city má väčšinou pod kontrolou aj vtedy, keď iní strácajú nervy.
- **Melancholik –** jeho nervová sústava pripomína klbko obnažených nervov. Všetko, čo sa okolo neho deje, vníma veľmi citlivo a emócie v ňom pracujú aj dlho potom, čo odznel podnet, ktorý ich vyvolal.
- **Sangvinik –** má veľmi silné emocionálne vnímanie, jeho pocity však nemajú dlhú trvanlivosť. Keď ho niečo vyvedie z emocionálnej rovnováhy, tak rýchlo ako vzblkol, aj zhasne a preorientuje sa na iné podnety.

NADÁCIA ORANGE UŽ 10 ROKOV POMÁHA PREŽIŤ KRAJŠIE VIANOCE ĽUĎOM V NÚDZI

Nadácia Orange je už 10 rokov silným partnerom ľudí, ktorí chcú počas Vianoc pomáhať druhým. Vďaka charitatívnemu programu Darujte Vianoce môžu opäť všetci, ktorí sú ochotní, pomôcť získať financie v prospech niekoho, komu pripravia skutočne krásne a nezabudnuteľné sviatky – opusteným, chorým či sociálne znevýhodneným.

Do programu sa môžu zapojiť jednotlivci i skupiny, pričom najdôležitejším kritériom je, aby projekt obsahoval aj osobný vklad žiadateľa. Nadácia Orange si vysoko cení všetkých, ktorí počas prípravy projektu dokážu venovať svoj čas a energie a vložia ich do nápaditého daru, v ktorom bude kus ich srdca. Daru, ktorí spríjemní Vianoce či už starým ľuďom, pacientom v nemocniciach, vyčarí úsmev na tvárach detí v detských domovoch, poteší ľudí bez strechy nad hlavou, alebo urobí radosť rodinám v hmotnej núdzi.

„Osobne sa veľmi teším, že sa charitatívnemu programu Darujte Vianoce darí plniť svoje poslanie už celú jednu dekádu a rok čo rok rozdáva radosť a šťastie tým, ktorí by inak nemali možnosť zažiť príjemné, veselé a pokojné sviatky. Je úžasné za ten čas sledovať rôzne životné príbehy a snahu všetkých ľudí, ktorí sú ochotní venovať druhým dnes tak vzácny čas a svoju pozornosť. Každý rok evidujeme množstvo žiadostí s úžasnými nápadmi, ktoré sú dôkazom toho, že sa ako národ dokážeme navzájom vážiť a myslieť nielen na seba ale aj na druhých," hovorí Andrea Cocherová, správkyňa Nadácie Orange.

Nadácia Orange prispeje na realizáciu vybraných projektov celkovou sumou 40 000 Eur. O ich výbere rozhodne odborná komisia. Tá sumu prerozdelí medzi najkrajšie a najtvorivejšie nápady, ktoré budú najlepšie vystihovať podstatu programu. Darcovia Vianoc majú čas pripraviť svoje projekty v období od 17. októbra do 17. novembra 2011. Popri štandardnej forme zaslania žiadosti poštou môžu záujemcovia do desiateho ročníka programu prihlásiť svoj projekt po prvýkrát aj online. Nadácia Orange tak otvára všetkým užívateľom sociálnych sietí jednoduchší a rýchlejší spôsob, ako sa do iniciatívy zapojiť. Ochotní darcovia môžu svoju žiadosť vyplniť elektronickou formou prostredníctvom stránky Orangeu na Facebooku, v novej záložke venovanej Nadácii Orange.

Príležitosť prispieť druhým svojim dielom ku krajším Vianociam má tento rok opäť aj široká verejnosť. V rámci verejnej finančnej SMS zbierky v sieti Orange Slovensko môže od 17. októbra ktokoľvek zaslať zo svojho mobilného telefónu darcovskú SMS v hodnote 1 euro na číslo 828. Dodatočne tak budú podporené aj ďalšie projekty, ktoré pre finančný limit grantového programu neboli zaradené do prvej fázy podpory. Mobilná zbierka sa uzatvára 31. decembra 2011 a na podporu projektov realizovaných po 1. januári poputuje celý jej výťažok.

Žiadatelia o vianočnú podporu pre ľudí v núdzi môžu svoje projekty tak ako každý rok posielať na adresu Centrum pre filantropiu, Kozia 11, 811 03 Bratislava. Podporené projekty budú zverejnené 2. decembra 2011. Všetky potrebné informácie o charitatívnom programe Darujte Vianoce sú k dispozícii aj na stránke **www.nadaciaorange.sk**.

NA SVALOVÚ HORÚČKU TREBA ÍSŤ RAFINOVANE

Svalová horúčka (svalovica) vzniká v dôsledku náhleho preťaženia organizmu počas fyzickej záťaže. Zvyčajne sa to stáva vtedy, ak pohyb alebo cvičenie neprispôsobíte vašej kondícii.

Jeseň je ideálnym časom na to, aby ste sa vybrali do hôr alebo telocvične načerpať energiu a zregenerovať organizmus. Pohyb blahodarne pôsobí na zdravie, posilňuje imunitu, zlepšuje kondíciu. Odborníci na zdravý životný štýl a aj lekári vám potvrdia, že chôdza či cvičenie sú úkony, na ktorých sa zúčastňuje celý pohybový mechanizmus tela. Pohyb je najjednoduchším tréningom pre srdce a dýchacie orgány. Zlepšuje latkovú premenu, zabraňuje ukladaniu tukov a upokojuje nervy. Je tak ideálnym prostriedkom na chudnutie a zlepšenie fyzickej kondície.

Pozor na precenenie síl

Aj pri turistike, cvičení či obyčajnej chôdzi nepreceňujte svoje sily. Trasu či cvičenie si dopredu naplánujte a prispôsobte ich vašej fyzickej kondícii. Vedľajším účinkom precenenia síl nemusí byť len vyčerpanosť, ale aj bolestivá svalovica.

Podľa fyzioterapeutov a telovýchovných lekárov vzniká v dôsledku náhleho preťaženia organizmu počas fyzickej záťaže. V tele sa vtedy uskutočňujú určité chemické procesy, pri námahe sa poškodzujú svalové bunky, čo je prirodzená reakcia na ťažkosti s prispôsobením sa organizmu na nové zaťaženie. Svalovicu môžu dostať aj profesionálni športovci. Zvyčajne sa to stáva vtedy, keď sa po chorobe či zranení ženú do extrémnych výkonov.

S pohybom začínajte opatrne

Pravidelným pohybom si výrazne utužíte svoje zdravie. Organizmus bude výkonnejší, dokážete sa lepšie koncentrovať, pomôžete si aj s regulovaním hmotnosti, odstránite aj ľahšie depresie, pochmúrnu náladu a predídete rôznym ďalším ochoreniam. Ak je bolestivá svalová horúčka príčinou toho, že sa cvičeniu a fyzickej aktivite vyhýbate, ponúkame vám niekoľko rád.

1. Nesnažte sa za každú cenu rýchlo dosiahnuť cieľ, ktorý ste si vytýčili, je rozumnejšie dopracovať sa na určitý stupeň zdatnosti postupne.
2. Dbajte na to, aby ste pri turistike aj športovaní mali vhodný športový odev a vybavenie.
3. Každú telesnú aktivitu začínajte zahrievacími cvičeniami.
4. Predtým, než sa prvý raz intenzívne vrhnete na turistiku či cvičenie, poraďte sa so svojím lekárom a to hlavne vtedy:

- ak máte viac ako 60 rokov,
- viac ako 40, ale od mladosti ste necvičili pravidelne,
- patríte k ťažkým fajčiarom,
- máte nadmernú hmotnosť,
- ste pod kontrolou lekára pri dlho trvajúcom ochorení (vysoký krvný tlak, ochorenia srdca, cukrovka či poškodenie obličiek),
- pri tehotnosti.

Nezabúdajte na oddych a regeneráciu

Najlepšou ochranou proti svalovej únave je, ak začnete akýkoľvek pohyb s postupným zaťažovaním organizmu. Svalovicu pomôžu odbúrať aj chemické prípravky – látky s obsahom enzýmov. Požitím takýchto zmesí sa bolesť svalov nedostaví, prípadne sa organizmus rýchlejšie zregeneruje. Zmierniť ju dokáže aj dobrý spánok alebo studená sprcha (stačí 5 až 10 minút), pri ktorej sa cievy stiahnu a potom sa rýchlo rozšíria, čím sa rýchlejšie vyplavujú splodiny z tela. Dôležité sú tiež uvoľňovacie cvičenia po skončení športovania. Nezabúdajte na masáž, ktorá dokáže svaly uvoľniť. Niektoré masáže si môžete urobiť aj sami doma. Liečivé zložky pri vtieraní preniknú cez pokožku hlbšie do organizmu a dopomôžu k rýchlejšej regenerácii.

Čo pomôže odbúrať svalovú horúčku

Telové a masážne oleje sú ideálnou starostlivosťou o pokožku a svaly pri športe či fitnes. Výbornou voľbou sú telové a masážne oleje značky Saloos – Body fit a Maratónec. Sú to oleje v BIO kvalite odporúčané pre rekreačný a takisto aj vrcholový šport. Telo pred svalovou záťažou príjemne prehrejú, prekrvia pokožku a svaly, čím sa znižuje riziko poranení. Po zvýšenej telesnej námahe zase podporujú uvoľnenie, zmierňujú napätie svalstva, kŕče a tiež opuchy. Z pomedzi množstva blahodarných účinkov, oleje dodávajú pokožke vláčnosť a jemnosť, dokonca aj na chodidlách a zabraňujú plesniam.

VIANOČNÉ INŠPIRÁCIE

Výživové doplnky

Žiadajte v lekárni, na inforlinke 0800 191 191
alebo na **www.klubzdravia.sk**

WALMARK®
ZDRAVIE PRE CELÚ RODINU

ČLOVEK
V PIATICH ELEMENTOCH

Tento systém sa stal konkurenčnou výhodou subjektov úspešných na trhu, kde je toľko možností a nie je jednoduché sa uplatniť. Nedávno prišla do Bratislavy zakladateľka medzinárodnej Bussiness Fengshui Academy Sylvia Martina Malíková, krehká dáma slovenského pôvodu vyžarujúca veľkú vnútornú silu, ktorá prijala možnosť spolupracovať s klientelou ako bola i Annie Giradot, Michael York, Ridley Scott, ale aj so spoločnosťou, ktorá stavala jadrovú elektráreň v Temelíne, pripravovala misiu Českej armády do Afganistanu, tiež vylaďovala austrálsku elektrotechnickú firmu, či zámok v Napajedlách. Skúsená poradkyňa svoje poznatky zhrnula v sérii šiestich kníh, ktoré vyšli už konečne aj na Slovensku. Pani Sylvia ich uviedla do života spolu s módnou návrhárkou Lýdiou Eckhardt. Tá obliekla manekýnky do šiat, ktoré predstavujú päť elementov.

Vybudovať úspešnú kariéru, žiť v súlade so svojou prácou, hodnotami a záujmami je dnes náročné. Pozná to každý kto pracuje aby uživil seba či rodinu, aj ten kto „živnostníči" v malom, alebo podniká vo veľkom. Pracujeme s vynaložením všetkých našich časových i psychických schopností, vzdelávame sa, uplatňujeme nové poznatky, investujeme do marketingu, čo viac ešte môžeme urobiť pre zlepšenie, keď na to použijeme všetky fyzické a duševné sily? Zostávajú nám tie tretie. Duchovné, prírodné pokiaľ chcete, aj takto to môžeme pomenovať. To čo poskytuje bežný štandard už nepostačuje. Najnovším trendom východu i západu je pochopiť a následne sa vyladiť vo vzťahu s našimi i vonkajšími energiami v pôsobení na naše procesy, akými sú vzťahy, práca, partneri, zdravie, a my sami, aby sme mohli slobodne dýchať a zvládnuť nástrahy v životných situáciách jednoduchšie. Niektorí z najväčších biznismanov na svete toto pochopili, a môžu nahlas povedať, že urobili pre svoju vec maximum, aby dosiahli zlepšenie vo svojich životných procesoch. A dosiahli. Spomínané logo Windows je zložené z piatich elementov, vedeli ste to? Tak sa dobre pozrite.

Každý deň, keď si zapneme počítač, a usmeje sa na nás logo Windows, vždy keď počúvate o tých najvyspelejších firmách na svete, ako Microsoft, Toyota, Sony či spoločnostiach na Východe, ktoré sa prezentujú dobrými ekonomickými výsledkami – stretávate sa s uplatňovaním fengshui – len ste o tom možno doteraz nevedeli.

Séria kníh autorky Silvie Malíkovej nám má pomôcť pochopiť a následne nás vyladiť vo vzťahu s našimi energiami v ich pôsobení na životné procesy, akými sú vzťahy, práca, zdravie, a my sami. Naučí nás v bežnom živote jednoducho uplatňovať zložito prezentovanú, publikovanú, a pritom jednoduchú filozofiu tak, aby sme vedeli slobodne dýchať a zvládnuť nástrahy v životných situáciách jednoduchšie.

Podľa teórie piatich elementov /kov, oheň, voda, zem, drevo/, dnes nastavujú smerovanie svojej kariéry nielen slávne osobnosti, ale aj inštitúcie a často si nechávajú toto svoje poznanie pre seba. Jedno je isté, že vedie k merateľným výsledkom, ktoré sa kladne premietajú do ich práce a každodenného života. Má to za následok, že šetria svoju vlastnú životnú energiu, pre vlastné sociálne, materiálne a osobné premeny. Sylvia Martina Malíková je zaujímavá Slovenka, veľmi populárna v Čechách i v zahraničí, ktorá uplatňuje pri práci s nimi praktické návody

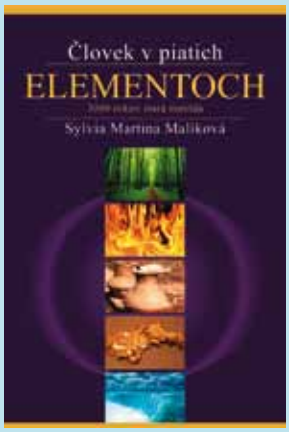
z oblasti fengshui - vedy 3000 rokov starej využívajúcej energie živlov. Nevyžadujú zásadne zmeniť svoj životný štýl. Príkladom ich využitia je fakt, že týmto spôsobom sú realizované pracovné postupy v tých najvyspelejších firmách na svete. Je to metóda vedenia, kedy sa všetko - človek, zviera, situácia, firma, môže priradiť k jednému z piatich elementov. Aké interakcie majú jednotlivé prvky, ako pôsobia na človeka jednotlivo, napríklad vo vzťahoch alebo v práci, tak aj v kombinácii s ostatnými, a ako sa dajú tieto interakcie používať? Silvia Malíková takto na základe princípov fengshui pripravovala českých vojakov na zahraničnú misiu v Afganistane, podľa jej usmernení osadzovali i chladiacu vežu jadrovej elektrárne Temelín, no radí aj českým politikom, britským hercom či producentom, ako Scott Ferguson, Ridley Scott, Kirsten Stewart /Twighligt Saga/, českí hokejisti futbalisti, golfisti, ale i banky, salóny, rehabilitačné centrá, priemyselné centrá, gastronomické zariadenia.

„V ľudskom živote ale i v biznise je niekoľko fáz, ktoré sa v rôznych časových intervaloch opakujú. Je to fáza stúpania, druhá v poradí je fáza klesania a tretie je fáza čakania. Tá je pre všetkých najťažšia aj v podnikaní a aj súkromí. Vtedy prichádzajú pochybnosti, ktoré ovplyvňujú naše riešenia“. Hovorí pani Sylvia a pokračuje ďalej: „Nepoznám človeka, ktorý by vo svojom živote nebojoval s pochybnosťami. Je to také ľudské... Začíname si uvedomovať ako veľmi je rovnováha medzi nami a vonkajším svetom krehká a ako sme veľmi zraniteľní. Zrážky sú čoraz častejšie. Je to ako pri prechode z minulosti do budúcnosti a opačne. Stačí nesprávne rozhodnutie, ktoré urobíme, a za sekundu potom, ako sa rozhodneme urobiť krok - už je to. Stane sa zrazu minulosťou a nemáme možnosť nápravy. Je nevyhnutné začať šetriť svoj čas, energiu a zdravie, ktoré by ste v opačnom prípade investovali do akcie „ pokus/omyl“

Fengshui, ktoré my poznáme len zo zariaďovania miestností a domov Silvia Malíková ďalej uplatňuje aj inde. Podľa teórie piatich elementov /kov, oheň, voda, zem, drevo/ sa robia aj colorterapie, pomoc pre hyperaktívne deti, pre ľudí so syndrómom vyhorenia , ale aj odporúčanie čo si obliecť, aké doplnky, hodinky použiť, keď na Vás čakajú maturity, pracovne pohovory či dôležité pracovne stretnutia.

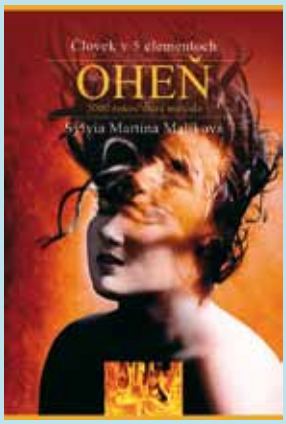
Tieto knihy som napísala ako reakciu na veľké a znepokojujúce zrýchlenie, ktoré sa objavuje v 21.storočí a prejavuje sa hlavne v našich prítomne prebiehajúcich životných procesoch. Začíname si uvedomovať ako veľmi je rovnováha medzi nami a vonkajším svetom krehká a ako sme veľmi zraniteľný. Zrážky sú čoraz častejšie. Je to ako pri prechode z minulosti do budúcnosti a opačne. Stačí nesprávne rozhodnutie, ktoré urobíme, a za sekundu potom, ako sa rozhodneme a urobíme krok, už je to a stane sa minulosťou a nemáme možnosť nápravy. V ľudskom živote je niekoľko fáz, ktoré sa v rôznych časových intervaloch opakujú. Je to fáza stúpania, druhá v poradí je fáza klesania a tretie je fáza čakania. Tá je pre všetkých najťažšia. Nepoznám človeka, ktorý by vo svojom živote nebojoval s pochybnosťami. Je to tak ľudské. Táto séria kníh nám má pomôcť pochopiť a následne nás vyladiť vo vzťahu s našimi energiami v pôsobení na životné procesy, akými sú vzťahy, práca, zdravie, a my sami, aby sme pochopili zložito prezentovanú, publikovanú, a pritom jednoduchú filozofiu, ktorá nám môže veľmi pomôcť slobodne dýchať a zvládnuť nástrahy v životných situáciach jednoduchšie. Toto poznanie vedie k výsledkom, ktoré sa kladne premietajú do nášho každodenného života a má za následok, že šetríme svoju vlastnú životnú energiu, pre vlastné sociálne, materiálne a osobné premeny. Dúfam, že tieto rady a praktické návody vám prinesú viacej svetla a radosti do života.

Sylvia Martina Malíková

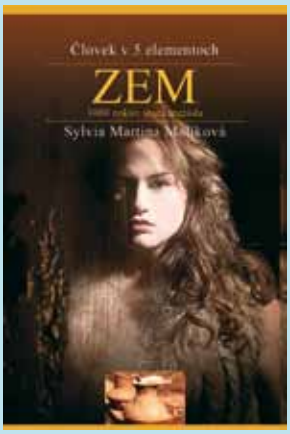


Energia piatich elementov znamená emocionálnu a fyzicky prítomnú vyváženosť. Je to neinvazívny, neagresívny mechanizmus, ktorého používanie má za následok stabilizáciu našich prebiehajúcich životných situácií. Podstatou teórie o spolupráci elementov medzi sebou je zúžitkovať to čo nám príroda vo svojej prirodzenosti poskytuje, a my sme mohli tieto získané poznatky použiť v našom živote pre dobro a rozvoj smerujúci k radosti.

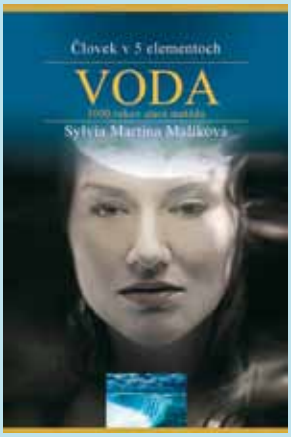
Drevo je ako jediný z elementov živé. Stále rastie, rozvíja sa, má obrovskú vnútornú silu, ktorú poskytuje aj ostatným. Symbolicky znamená Drevo šťastie.



Oheň je element, ktorý dáva šancu sa nadchnúť, zahorieť. Je prudký, aktívny, stúpajúci, šíriaci sa. Symbolizuje odvahu, silu, sexuálnu energiu. Znamená pohyb.



Zem znamená a predstavuje v človeku a v živote istotu, stabilitu, oporu, nepohyblivosť, absolútnu spoľahlivosť. Zem je silná, výživná, poskytuje stabilitu pod nohami, a neznáša radikálne zmeny.



Voda je nositeľkou života. Má rôznu hĺbku a má pamäť. Voda znamená nehu, je hebká, nežná, objíma nás. Má najväčšiu silu, to čo zalejeme, porastie, zo semienka vyrastie strom. Voda to sú emócie, láska a city.

Kov je tvrdý, čistý, rýdzi. Mierne sa leskne. Reprezentuje najmasívnejšiu energiu zo všetkých. Symbolizuje vyváženosť, čistotu, dokonalosť. Vedie k vyššiemu poznaniu, nadhľadu. Je to koncentrovaná sila.

Pre vaše deti niečo EXTRA a 100 € navyše

Ak chcete urobiť svojmu dieťaťu radosť - kúpte mu hračku. Ak ho túžite rozveseliť - zoberte ho do zoologickej záhrady. Ale ak premýšľate, ako mu zabezpečiť budúcnosť naozaj hodnotným spôsobom, uzatvorte mu zmluvu o stavebnom sporení a prispievajte na ňu pravidelnými vkladmi. Vlastné bývanie už na prahu dospelosti pri symbolickom sporení od rannej mladosti, to je sen, ktorý môže byť vďaka Prvej stavebnej sporiteľni, a. s., realitou.

Je neskoro začať myslieť na vlastné bývanie svojich detí, keď tieto už stoja na prahu dospelosti. Šance na kúpu nehnuteľnosti v hodnote desiatok tisíc eur v čase, kedy mladý človek zarobí svoje prvé peniaze, sú bez výdatnej pomoci rodičov viac ako malé. Riešením je prvé detské stavebné sporenie JUNIOR EXTRA od najväčšej a najstaršej stavebnej sporiteľne na Slovensku – od Prvej stavebnej sporiteľne, a. s.

Získajte sporiaci bonus

Ak uzavriete zmluvu o stavebnom sporení do konca novembra 2011 a vložíte na svoj účet stavebného sporenia aspoň 663,90 €, získate celých 100 € navyše! Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., na váš účet stavebného sporenia pripíše sporiaci bonus 33,61 € a pri vklade 663,90 € máte nárok aj na maximálnu štátnu prémiu vo výške 66,39 €. Keď spočítate obe sumy, vyjde vám spomenutých 100 €, o ktoré obohatíte svoje vklady na účte stavebného sporenia.

To ale nie je všetko. Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., zhodnocuje finančné prostriedky na účte stavebného sporenia garantovanou 2-percentnou úrokovou sadzbou. Vaše peniaze sú v bezpečí vďaka uzavretosti systému stavebného sporenia a tiež preto, že PSS, a. s., neobchoduje na rizikových akciových trhoch. Poistkou je, že vklady do výšky až 100 tisíc € sú chránené zo zákona. Určite je pre vás zaujímavá tiež skutočnosť, že po splnení podmienok budete mať zákonný nárok na stavebný úver s nízkou úrokovou sadzbou už od 2,9 % ročne. Táto úroková sadzba je garantovaná a nemenná počas celej doby splácania stavebného úveru. Pre mladých ľudí je najatraktívnejší stavebný úver do 40 tisíc €, ktorý môžu v PSS, a. s., získať aj bez dokladovania príjmov a bez zabezpečenia nehnuteľnosťou.

Extra istota

Pre tých, ktorí sa rozhodnú pre prvé detské stavebné sporenie od PSS, a. s., JUNIOR EXTRA, je dôležitá informácia o EXTRA ISTOTE. Rodičia určite ocenia, že vďaka nej môžu svoje deti zabezpečiť pred nečakanými udalosťami. To znamená, že v prípade úmrtia rodiča alebo zákonného zástupcu, ktorý pre dieťa uzavrel zmluvu o stavebnom sporení spojenú s EXTRA ISTOTOU, bude PSS, a. s., pokračovať v sporení namiesto neho pravidelnými mesačnými vkladmi až do výšky 50 % z cieľovej sumy, resp. do nasporenia 10 tisíc €. Novinkou od 1. 9. 2011 je, že k EXTRA ISTOTE v už existujúcich ale aj nových zmluvách môže pristúpiť tiež druhý z rodičov, čím dosiahnu ešte dôkladnejšie zabezpečenie svojej ratolesti. O tom, že sporenie JUNIOR EXTRA spojené s EXTRA ISTOTOU je u klientov PSS, a. s., naozaj obľúbené, svedčí skutočnosť, že zmluvy tohto typu predstavujú až pätinu zo všetkých zmlúv o stavebnom sporení uzatvorených v najväčšej stavebnej sporiteľni na Slovensku.

výhodnosti, stabilite a bezpečnosti stavebného sporenia pre klientov Prvej stavebnej sporiteľne, a. s., sa ani v nasledujúcom období nič nemení. Poslanci Národnej rady SR napokon žiadne zmeny v tomto jedinečnom bankovom produkte neschválili. Stavebné sporenie tak aj naďalej zostáva jedným z najvýhodnejších spôsobov financovania bývania na Slovensku.

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

Kráľovská zima v znamení Turčianskych Teplíc

Je tu pre vás kráľovská 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.

NÁŠ TIP

Seniorský pobyt JESENNÝ RELAX
Hotel AQUA – už od 130€ / osoba / 5 nocí**

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

Rodinná dovolenka

Turčianske Teplice sú tým pravým miestom na oddych!

- 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 pre náročných
- vysoká kvalita služieb potvrdená certifikátom kvality EUROPESPA-MED Európskeho zväzu kúpeľov

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

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

4+4 bez kompromisov

4 roky kompletná záruka
4 roky autorizovaný servis zadarmo

Prichádza k vám jedinečná novinka. Revolučná ponuka 4+4 sa postará o všetko na 4 roky za vás. Pri kúpe modelu ŠKODA Fabia získate kompletnú štvorročnú záruku, ktorá platí od karosérie cez motor až po ručičky na tachometri a bezplatný servis na 4 roky u autorizovaného predajcu ŠKODA sa postará o to, aby bola vaša Fabia vždy v dobrej kondícii bez akýchkoľvek výdavkov. Navyše v rámci ponuky dostanete len teraz štyri zimné kolesá zadarmo.
S vozidlom ŠKODA Fabia máte na 4 roky o všetko postarané.
www.skoda-auto.sk

4 ZÁRUKA ROKY, DO 60 000 KM GRÁTIS
4 SERVIS ROKY, DO 60 000 KM GRÁTIS

Kombinovaná spotreba a emisie CO_2 automobilov Fabia: 4,2 – 5,9 l/100 km, 109 – 139 g/km.